

**PENGARUH TERAPI SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* TERHADAP  
KEMAMPUAN BERINTERAKSI PADA KLIEN ISOLASI SOSIAL  
DI RSJ DR. AMINO GONDHUTOMO  
PROVINSI JAWA TENGAH**

**Agung Subagiyo <sup>\*)</sup>, Heppy Dwi Rochmawati <sup>\*\*)</sup>, Sawab <sup>\*\*\*)</sup>**

<sup>\*)</sup> *Mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang*

<sup>\*\*)</sup> *Dosen Program Studi Keperawatan Universitas Sultan Agung*

<sup>\*\*\*)</sup> *Dosen Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Semarang*

**ABSTRAK**

Prevalensi gangguan jiwa menurut Riskesdas (2013) penduduk Indonesia adalah sebesar 1,71%, sedangkan prevalensi gangguan jiwa dengan isolasi sosial di RSJ Dr. Amino Gondohutomo Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2014 sebesar 749 jiwa. Senam aerobik *low impact* adalah latihan yang dilakukan dengan iringan musik yang menggunakan irama musik yang sedang dengan rangkaian gerakan santai yang terstruktur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi senam aerobik *low impact* terhadap kemampuan berinteraksi pada pasien isolasi sosial di RSJ Dr. Amino Gondohutomo Provinsi Jawa Tengah. Desain dalam penelitian ini menggunakan *quasi eksperiment, one group pre test – post test design*. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling* yang terdiri dari 38 responden. Analisis hasil rerata usia adalah 32,68 tahun, pendidikan paling banyak SMP, dan rerata kemampuan berinteraksi sebelum terapi senam aerobik *low impact* adalah 3,84 (sedang), sedangkan rerata kemampuan berinteraksi setelah terapi senam aerobik *low impact* adalah 7,95 (baik). Hasil penelitian dengan menggunakan uji *wilcoxon* diperoleh  $p$  value = 0,000 ( $< 0,05$ ). Kesimpulannya, ada pengaruh terapi senam aerobik *low impact* terhadap kemampuan berinteraksi pada pasien isolasi sosial. Terapi senam aerobik *low impact* direkomendasikan sebagai terapi keperawatan dalam merawat pasien dengan isolasi sosial dengan penurunan kemampuan interaksi sosial.

Kata kunci: senam aerobik *low impact*, interaksi sosial, isolasi sosial

**ABSTRACT**

Based on the Riskesdas (2013), the mental disorders prevalence of Indonesia was 1.71%. While the prevalence of mental disorder with socially isolation at Dr. Amino Gondohutomo Mental Hospital of Central Java Province was 749 in 2014. Low Impact is a an exercise done in accordance with moderate rhythm music along with a series of relaxed structured motions. This research is aiming at finding out the influence of Low Impact aerobic exercise therapy toward the interacting ability of socially isolated patients at Dr. Amino Gondohutomo Mental Hospital of Central Java Province. The design of this study is quasi experiment with one group pre test – post test design. The sample collecting technique used is *purposive sampling* with 38 respondents. The result of the analysis indicates that the average age is 32.68 years old, the most in education: junior high school, the average of interacting ability before low impact aerobic exercise therapy is 3.84%, while the average of interacting ability after low impact aerobic exercise therapy is 7.95 (good). The result of this study with Wilcoxon test shows that  $p$  value = 0,000 ( $< 0,05$ ). It can be concluded then that there is influence of Low Impact aerobic exercise therapy toward the interacting ability of socially isolated patients. Low Impact aerobic exercise therapy is recommended as a nursing care in handling socially isolated patients with the social interaction ability decrease.

Keywords : low impact, social interaction, social isolation

## PENDAHULUAN

Gangguan jiwa merupakan suatu sindrom atau pola psikologis atau perilaku yang penting secara klinis yang terjadi pada seseorang dan dikaitkan dengan adanya distress misalnya gejala nyeri atau disabilitas yaitu kerusakan pada satu atau lebih area fungsi yang penting atau disertai peningkatan resiko kematian, yang menyakitkan, nyeri, disabilitas atau sangat kehilangan kebebasan (Videbeck, 2008, hlm.4).

Menurut WHO (2014) prevalensi skizofrenia mempengaruhi lebih dari 21 juta orang di seluruh dunia mengalami gangguan jiwa, laki-laki 12 juta, perempuan 9 juta. Hal ini lebih sering terjadi pada laki laki. Berdasarkan riset kesehatan dasar (2013) mengungkapkan bahwa prevalensi gangguan jiwa berat pada penduduk Indonesia adalah sebesar 1,71%. Prevalensi tertinggi terdapat di provinsi Aceh (0,27%) dan DIY (0,27%), Sulawesi Selatan (0,26%), Bali (0,23%) dan Jawa Tengah (0,23%). Salah satu contoh dari gangguan jiwa tersebut adalah isolasi sosial.

Isolasi sosial adalah keadaan seorang individu yang mengalami penurunan atau bahkan sama sekali tidak mampu berinteraksi dengan orang lain di sekitarnya. Pasien mungkin merasa ditolak, tidak diterima, kesepian, dan tidak mampu membina hubungan yang berarti dengan orang lain (Keliat, et. Al., 2011, hlm.131). Dari permasalahan gejala isolasi sosial tersebut. Dibutuhkan rehabilitatif yang bertujuan untuk mengembalikan fungsi fisik, membantu menyesuaikan diri, meningkatkan toleransi, dan meningkatkan kemampuan pasien bersosialisasi (Riyadi & Purwanto, 2009, hlm.208). Dalam mengatasi masalah interaksi pada pasien gangguan jiwa khususnya gejala isolasi sosial yaitu dengan terapi modalitas, terapi

modalitas banyak jenisnya seperti terapi psikoterapi, terapi kelompok, terapi

psikodrama, terapi lingkungan, dan terapi rehabilitas (Kusumawati & Hartono, 2010, hlm.138). Terapi lain dalam mengatasi gangguan jiwa dengan depresi yang telah banyak dikembangkan adalah terapi senam salah satunya senam aerobik (Daley, 2002).

Salah satu manfaat dari senam aerobik adalah untuk melawan depresi, dan jika kegiatan tersebut dilakukan secara teratur dapat meningkatkan mood seseorang. Kegiatan tersebut tidak hanya meningkatkan denyut jantung dan memperbaiki mood seseorang saja, tetapi aerobik juga dapat membuat seseorang merasa senang dan menjadi ramah (Nelly, 2009). Senam aerobik *low impact* memperlihatkan dapat mempertahankan aliran darah ke otak, meningkatkan persediaan nutrisi otak, memfasilitasi metabolisme neurotransmitter yang dapat menurunkan depresi serta dapat memicu perubahan aktivitas molekuler dan seluler yang mendukung dan menjaga fungsi otak (Kuntaraf, 1998, dalam Purnamasari, 2011, ¶3).

Menurut Campbell & Foxcroft (2008) beberapa penelitian tentang aktivitas fisik dan terapi olahraga terhadap gangguan kejiwaan, membuktikan bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan kepercayaan pasien terhadap orang lain, sehingga pasien bisa lebih membuka diri untuk dapat bersosialisasi dengan baik. Penelitian mengenai terapi sebelumnya pernah dilakukan Sarah (2008) meneliti tentang pengaruh terapi senam terhadap penurunan depresi pada lansia. Hasil penelitiannya menunjukkan senam berpengaruh signifikan terhadap penurunan depresi. Perbedaannya dengan penelitian ini terletak pada variabel bebas penelitian, pada penelitian ini adalah terapi senam aerobik

*low impact*, sedangkan pada penelitian terdahulu variabel bebasnya terapi senam. Persamaannya adalah terapi yang digunakan adalah terapi senam pada kasus pasien yang mengalami depresi.

Hasil penelitian lain yang dilakukan Indrawan (2013) tentang “Pengaruh Terapi Senam Aerobik *Low Impact* Terhadap Tingkat Depresi Pada Pasien Skizofrenia Di Ruang Sadewa RSUD Banyumas”. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan terapi senam aerobik *low impact*. Penelitian terkait yang dilakukan Astuti (2014) tentang “Pengaruh Terapi Senam Aerobik Terhadap Keterbukaan Diri Pada Pasien Isolasi Sosial”, menunjukkan adanya pengaruh yang sangat signifikan antara Terapi Senam Aerobik Terhadap Keterbukaan Diri Pada Pasien Isolasi Sosial sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Apabila masalah isolasi sosial tidak diatasi dengan tepat maka klien berisiko mengalami gangguan persepsi sensori halusinasi yang dapat menyebabkan terjadinya perilaku mencederai diri ataupun orang lain (Keliat, Panjaitan, & Helena, hlm. 20).

Data pasien isolasi di Rumah Sakit Jiwa Dr. Amino Gondohutomo Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2011 angka kejadian gangguan jiwa isolasi sosial di RSJ Dr. Amino Gondohutomo Provinsi Jawa Tengah sebesar 524 jiwa, tahun 2012 mengalami sebesar 693 jiwa, sedangkan pada tahun 2013 mengalami peningkatan pada pasien isolasi sosial sebesar 806 jiwa, sedangkan tahun 2014 mengalami penurunan pada pasien isolasi sosial sebesar 749 jiwa (Rekam medik RSJ Dr. Amino Gondohutomo Provinsi Jawa Tengah: 2014).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi senam aerobik *low impact* terhadap kemampuan berinteraksi pada klien isolasi sosial di RSJ

Dr. Amino Gondohutomo Provinsi Jawa Tengah.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian Quasi eksperimen menggunakan *one group pre-post test design* yaitu mengungkap hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek. Kelompok subjek diobservasi pertama (*pretest*) yang memungkinkan peneliti dapat menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen (Notoatmodjo, 2010, hlm.58).

Populasi pada penelitian ini adalah pasien isolasi sosial yang di rawat di Rumah Sakit Jiwa Dr. Amino Gondohutomo Provinsi Jawa Tengah. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah pengambilan sampel yang didasarkan pada pertimbangan pribadi peneliti sendiri (Notoatmodjo, 2005, hlm.89). Penelitian ini dilakukan di ruang Srikandi, Arimbi, Brotojoyo, Citro anggodo, Dewaruci, Endrotenoyo. di Rumah Sakit Jiwa Dr. Amino Gondohutomo Provinsi Jawa Tengah pada tanggal 30 Maret - 10 April 2015.

Alat pengumpulan data yang digunakan yaitu lembar observasi kemampuan dalam berinteraksi. Data yang dikumpulkan meliputi usia, jenis kelamin, status perkawinan, dan kemampuan dalam berinteraksi sebelum dan sesudah terapi senam aerobik *low impact*.

Analisa univariat dilakukan pada tiap variabel dari hasil penelitian. Dalam penelitian ini variabel yang dianalisis menggunakan analisa univariat yaitu pada data numerik, usia dan skor kemampuan berinteraksi, akan dideskripsikan dengan mean, median, dan standar deviasi. Sedangkan data kategorik meliputi jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, status

perkawinan dianalisis menggunakan distribusi frekuensi. Penyajian data masing-masing variabel dalam bentuk tabel dan di interprestasikan berdasarkan hasil yang di peroleh.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Jenis kelamin

Tabel 1

Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin di RSJ Dr. Amino Gondohutomo Provinsi Jawa Tengah pada bulan April 2015 (n=38)

Jenis kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	21	55,3
Perempuan	17	44,7
Total	38	100

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan jenis kelamin responden isolasi sosial terbanyak adalah laki-laki dengan jumlah 21 (55,3%).

Secara biologis, laki-laki lebih beresiko mengalami gangguan jiwa dibandingkan perempuan (Soejono, 2000). Faktor lain yang dapat menjelaskan bahwa prevalensi laki-laki lebih besar untuk mengalami gangguan jiwa dari pada perempuan karena disebabkan konflik sebagai kepala keluarga. Hasil penelitian ini juga didukung dengan penelitian Syamsudin (2006) bahwa gangguan kelainan jiwa pada laki-laki lebih dominan dibanding perempuan, karena secara psikologis laki-laki mempunyai beban dan tanggung jawab yang lebih besar, sehingga stressor yang di hadapi juga lebih besar.

### 2. Usia

Tabel 2

Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia di RSJ Dr. Amino Gondohutomo Provinsi Jawa Tengah bulan April 2015 (n=38)

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
18-28 tahun	14	36,8
29-38 tahun	13	34,2
39-48 tahun	11	28,9
Total	38	100

Berdasarkan tabel 2 didapatkan sebagian besar responden berusia 18-28 tahun, yaitu 14 responden (36,8).

Menurut teori perkembangan Erikson (dalam Ifdil, 2010) usia < 30 tahun termasuk ke dalam usia dewasa muda, dimana pada masa tersebut individu mempunyai tugas pada tahap perkembangannya. Pada tahap ini, jika individu sukses dapat memenuhi tugasnya, maka ditandai dengan adanya keintiman. Namun jika tidak terpenuhi, maka ditandai dengan isolasi. Intim yang dimaksud adalah memiliki kemampuan yang baik untuk dekat dengan orang lain (Sunaryo, 2004).

Pada usia yang lebih muda akan lebih sering terjadi pikiran yang negatif dibandingkan yang berusia tua, karena usia muda akan lebih rentan menggunakan perilaku negatif untuk menerapkan mekanisme kopingnya saat menyelesaikan suatu masalah sampai muncul perilaku suka menyendiri dan tidak mampu melakukan interaksi sosial.

### 3. Pendidikan

Tabel 3  
Distribusi frekuensi responden  
berdasarkan pendidikan di RSJ Dr. Amino  
Gondohutomo Provinsi Jawa Tengah  
bulan April 2015 (n=38)

Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
SD	10	26,3
SMP	18	47,4
SMA	8	21,1
D3	0	0
S1	2	5,3
Total	38	100

Berdasarkan tabel 3 didapatkan bahwa sebagian besar responden berpendidikan SMP, yaitu 18 responden (47,4%).

Pendidikan adalah suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah dan berlangsung seumur hidup. Pendidikan mempengaruhi proses belajar, makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah orang tersebut untuk menerima informasi (Notoatmodjo, 2007).

Pendidikan terbanyak adalah SMP dimana pendidikan SMP termasuk pendidikan yang rendah, dan biasanya merasa kurang percaya diri, pengetahuan mereka sangat kurang, sehingga pasien memiliki kesulitan untuk menerima informasi. Hasil penelitian ini juga didukung dengan penelitian Siskayanti (2012) yang berpendapat bahwa responden dengan pendidikan SMP yang memiliki persentase paling banyak yaitu (34,8%). Hal ini disebabkan karena adanya masalah pada saat remaja, stress yang paling tinggi dan gangguan masa sekolah.

### 4. Pekerjaan

Tabel 4  
Distribusi frekuensi responden  
berdasarkan pekerjaan di RSJ Dr. Amino  
Gondohutomo Provinsi Jawa Tengah  
bulan April 2015 (n=38)

Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
Ibu rumah tangga	4	10,5
Buruh	12	31,6
Karyawan swasta	5	13,2
Wiraswasta	6	15,8
Tidak bekerja	11	28,9
Total	38	100

Berdasarkan tabel 4 didapatkan bahwa sebagian besar responden bekerja sebagai buruh, yaitu 12 (31,6%).

Berdasarkan teori Sunaryo (2004, hlm.12) keluarga yang status sosial ekonominya berkecukupan akan mampu menyediakan segala fasilitas yang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Sebaliknya, keluarga yang sosial ekonominya rendah maka mengalami kesulitan di dalam memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari. Tingkat sosial ekonomi yang rendah maupun tidak memiliki pekerjaan sangat beresiko memiliki masalah terutama dalam hal kurang percaya diri dalam menjalankan peran dilingkungannya.

Klien isolasi sosial pada penelitian ini termasuk kategori ekonomi lemah dan dari keluarga tidak mampu, karena rata-rata responden bekerja sebagai buruh. Dimana responden bekerja dari pagi hingga sore, namun hasil yang didapatkan tidak bisa mencukupi kebutuhan sehari-hari dan karena waktu dihabiskan untuk bekerja sehingga responden jarang bersosialisasi dengan lingkungan sekitar. Pendapat ini

didukung oleh Stuart (2005) yang menyatakan bahwa kondisi sosial ekonomi yang rendah berpengaruh terhadap kondisi kehidupan yang dijalani, meliputi nutrisi yang tidak adekuat, rendahnya pemenuhan perawatan untuk anggota keluarga, perasaan tidak berdaya, perasaan ditolak oleh orang lain dan lingkungan sehingga berusaha menarik diri dari lingkungan.

#### 5. Status perkawinan

Tabel 5

Distribusi frekuensi responden berdasarkan status perkawinan di RSJ Dr. Amino Gondohutomo Provinsi Jawa Tengah bulan April 2015 (n=38)

Status perkawinan	Frekuensi	Persentase (%)
Belum menikah	16	42,1
Menikah	22	57,9
Total	38	100

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa status perkawinan responden yang terbanyak adalah menikah yaitu sebanyak 22 (57,9%).

Seseorang yang mempunyai ikatan dalam pernikahan berarti telah mempunyai komitmen dalam mengurus sebuah rumah tangga yang baru. Ketika dalam rumah tangga tersebut terjadi konflik dan tidak dapat menyelesaikan konflik tersebut dengan baik maka dapat menjadi sumber stress yang menyebabkan masalah kejiwaan. Pendapat ini didukung dengan pendapat Kintono (2010), yang menyatakan bahwa berbagai masalah perkawinan dapat menjadi sumber stress bagi seseorang, dan merupakan salah satu penyebab umum gangguan jiwa. Masalah umum yang sering terjadi selama menjalani perkawinan adalah pertengkaran, ketidaksetiaan, kematian salah satu pasangan, dan perceraian.

#### 6. Kemampuan berinteraksi sebelum dan sesudah dilakukan terapi senam aerobik *low impact*

Tabel 6

Distribusi frekuensi responden berdasarkan skor kemampuan berinteraksi sebelum dilakukan terapi senam aerobik *low impact* di RSJ Dr. Amino Gondohutomo Provinsi Jawa Tengah bulan April 2015 (n=38)

Kemampuan berinteraksi	Frekuensi	Persentase (%)
Buruk	18	47,4
Sedang	20	52,6
Total	38	100

Tabel 7

Distribusi frekuensi responden berdasarkan kemampuan berinteraksi sebelum dilakukan terapi senam aerobik *low impact* di RSJ Dr. Amino Gondohutomo Provinsi Jawa Tengah bulan April 2015 (n=38)

Kemampuan berinteraksi	Frekuensi	Persentase (%)
Buruk	1	2,6
Sedang	8	21,1
Baik	29	76,3
Total	38	100

Kemampuan berinteraksi didapatkan bahwa sebelum diberikan terapi senam aerobik *low impact* didapatkan dengan nilai buruk 18 (47,4%) dan sedang 20 (52,6%) dan setelah diberikan terapi senam aerobik *low impact* didapatkan dengan nilai buruk 1 (2,6%), sedang 8 (21,1%) dan baik 29 (76,3%). Sehingga ada pengaruh atau peningkatan interaksi sebelum dan sesudah diberikan terapi senam aerobik *low impact*.

Menurut peneliti setiap orang mempunyai kemampuan berinteraksi dengan orang lain maupun lingkungan sekitarnya, tetapi pada pasien isolasi sosial kemampuan itu berkurang atau bahkan hilang. Pada pemberian terapi senam aerobik low impact, pasien diberikan kesempatan untuk menerapkan dan melatih kembali kemampuan berinteraksinya sehingga memungkinkan untuk meningkatkan kemampuan dalam berinteraksi dengan orang lain. Meningkatnya kemampuan dalam berinteraksi pada pasien isolasi sosial pada penelitian ini terlihat dari saat ada masalah pasien bercerita dengan keluarga ataupun teman. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan interaksi dengan orang lain, salah satunya klien mampu mengucapkan salam, menjabat tangan, saat berkomunikasi ada kontak mata, tidak menyendiri, dan klien mampu berkenalan dengan orang lain dan menyebutkan nama temannya. Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Astuti (2014) tentang pengaruh terapi senam aerobik terhadap keterbukaan diri pada pasien isolasi sosial, bahwa 60 responden (100%) memiliki nilai baik dalam berinteraksi.

## 7. Analisa bivariat

Tabel 8

Distribusi frekuensi responden berdasarkan kemampuan berinteraksi sebelum dan sesudah dilakukan terapi senam aerobik *low impact* di RSJ Dr. Amino Gondohutomo Provinsi Jawa Tengah bulan April 2015 (n=38)

Variabel	N	Mean	Mean Rank	Z	P value
Kemampuan berinteraksi sebelum perlakuan	38	3,84	19,50	-5,404	0,00
Kemampuan berinteraksi sesudah	38	7,95	0,00		

---

perlakuan

---

Dari hasil analisa menggunakan uji *wilcoxon* menunjukkan nilai p value  $(0,000) < (0,05)$ . Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh kemampuan berinteraksi sebelum dan sesudah dilakukan terapi senam aerobik *low impact*.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Purnamasari (2013) dengan judul penelitian pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap penurunan tingkat depresi pada narapidana wanita di lembaga permasyarakatan denpasar. Berdasarkan hasil penelitian sebelum diberikan senam aerobik didapatkan 20 responden (40%) memiliki tingkat depresi sedang, rata-rata skor depresi sebesar 25,74. Setelah diberikan senam aerobik, mengalami penurunan tingkat depresi dengan rata-rata skor 16,60.

Menurut peneliti, dengan pemberian terapi senam aerobik *low impact* dapat membuat aliran darah ke otak menjadi optimal, memfasilitasi metabolisme neurotransmitter yang dapat menurunkan depresi serta dapat memicu perubahan aktivitas fisik. Hal ini diperkuat oleh Kuntaraf (2005), yang mengatakan apabila aktivitas fisik menurun dapat berdampak pada sirkulasi darah. Akibatnya oksigen dan nutrisi yang dibawa ke seluruh tubuh menurun, terjadi gangguan metabolisme, dan akan mempengaruhi produksi neurotransmitter termasuk serotonin dan norepineprin di sistem limbik yang berkaitan dengan pengendalian emosi, pikiran, motivasi serta perasaan. Saat dilakukan terapi senam aerobik responden mampu melakukan senam dengan baik, dan setelah dilakukan responden mampu berinteraksi dengan orang lain yang ditandai dengan mau menjabat tangan, mau untuk bercerita dan tidak menyendiri. Maka dari itu, senam aerobik *low impact* yang dilakukan secara efektif dengan keadaan lingkungan yang mendukung, seperti tempat yang memadai dan kemauan klien yang tinggi, maka dapat

membantu klien untuk melatih serta meningkatkan komunikasi dan berinteraksi dengan baik.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Terapi Senam Aerobik *Low Impact* berpengaruh dalam meningkatkan kemampuan berinteraksi pada klien isolasi sosial di RSJ Dr. Amino Gondohutomo Provinsi Jawa Tengah.

## SARAN

Berdasarkan simpulan hasil penelitian ada beberapa hal yang dapat disarankan, antara lain:

1. Bagi RSJ Dr. Amino Gondohutomo Provinsi Jawa Tengah.  
Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan, bahwa pemberian terapi senam aerobik *low impact* yang dilakukan secara intensif dan efektif dapat meningkatkan kemampuan klien isolasi sosial dalam berinteraksi, maka perlu diadakan pelatihan senam aerobik *low impact* bagi tenaga kesehatan RSJ Dr. Amino Gondohutomo Provinsi Jawa Tengah.
2. Bagi keperawatan  
Tindakan keperawatan bagi pasien gangguan jiwa khususnya isolasi sosial dapat diintervensi menggunakan senam aerobik *low impact*.
3. Pada penelitian selanjutnya  
Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan pelaksanaan lain di area yang sama dengan menggunakan metode penelitian yang berbeda, dengan menggunakan terapi senam aerobik *low impact* pada kasus yang berbeda.

## DAFTAR PUSTAKA

Astuti, R.W. (2014). *Pengaruh terapi senam aerobik terhadap keterbukaan diri pada pasien isolasi sosial* Di

RSJD Dr. Amino Gondohutomo Semarang

Campbell P, Foxcroft D. (2008). *Exercise therapy for schizoprenia (protocol)*, the cochrane collaboration. Published by JohnWiley & Sons, Ltd, Liverpool

Daley, A. J. (2002). *Exercise therapy and mental health in clinical populations: Is Exercise Therapy A Worthwhile Intervention?* . *Advances in Psychiatric Treatment*, vol. 8, pp. 262-270.  
[http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:IKNcbCmMFyoJ:portalgaruda.org/download\\_article.php?article%3D65772%26va1%3D4792+&cd=1&hl=id&ct=clnk&client=fir-exox-a](http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:IKNcbCmMFyoJ:portalgaruda.org/download_article.php?article%3D65772%26va1%3D4792+&cd=1&hl=id&ct=clnk&client=fir-exox-a) diperoleh tanggal 12 November 2014

Ifdil. (2010). *Bimbingan dan konseling Indonesia*. [http://konseling Indonesia. Com](http://konselingIndonesia.Com). Diperoleh tanggal 21 april 2015

Indrawan, K. (2013). *Pengaruh terapi senam aerobik low impact terhadap tingkat depresi pada pasien skizofrenia di ruang sadewa RSUD Banyumas*. <http://digilib.ump.ac.id/gdl.php?mod=browse&op=read&id=jhptump-ump-gdl-kukuhindra-951> diperoleh tanggal 20 November 2014

Keliat, B. A. (2011). *Keperawatan kesehatan jiwa komunitas*. Jakarta : EGC

Keliat., Panjaitan, R.U., & Helena, N. (2005). *Proses keperawatan jiwa*. Jakarta: EGC

Kintono. (2010). *Penyebab umum gangguan jiwa*. <http://www.docs.com/docs>.diperoleh tanggal 1 Mei 2015

- Kuntaraf, L.K. (2005). *Olahraga sumber kesehatan*. Bandung: Percetakan Advent Indonesia
- Kusumawati, F & Hartono, Y. (2010). *Buku ajar keperawatan jiwa*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran
- Nelly. (2009). <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:5W2DTPiIFJcJ:digilib.ump.ac.id/files/disk1/20/jhptump-ump-gdlkukuhindra-951-1babi.pdf+&cd=2&hl=id&ct=clnk&client=firefox-a> di unduh tanggal 12 November 2014
- Notoatmodjo, S. (2005). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- \_\_\_\_\_ . (2007). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- \_\_\_\_\_ . (2010). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Purnamasari, M. (2011). *Pengaruh senam aerobik low impact terhadap penurunan tingkat depresi pada narapidana wanita*. Di Lembaga Pemasarakatan Denpasar
- Rekam Medik Rumah Sakit Jiwa Dr. Amino Gondohutomo Semarang. (2014)
- Riskedas. (2013). *Laporan nasional riset kesehatan dasar*. <http://depkes.go.id/downloads/riskedas2013/Hasil%20Riskedas%202013.pdf> diperoleh pada tanggal 14 November 2014
- Riyadi, S & Purwanto, T. (2009). *Asuhan keperawatan jiwa*. Jogjakarta: Graha Ilmu
- Sarah. (2008). *Pengaruh terapi senam terhadap penurunan depresi pada lansia*. <http://digilib.ump.ac.id/gdl.php?mod=browse&op=read&id=jhptump-ump-gdl-kukuhindra-951>
- Siskayanti, A. (2012). *Pengaruh terapi komunikasi terapeutik terhadap kemampuan berinteraksi klien isolasi sosial di RSJD Dr. Amino Gondohutomo Semarang*
- Soejono, Setiati & Wiwie. (2002). *Perubahan peran dan penurunan interaksi*. [http://www.google.co.id/#hl=id&sclient=psyab&q=soejono%2C+setiati+dan+wiwie+2002+hal+121&oq=soejono%2C+setiati+dan+wiwie+2002+hal+121&aq=f&aqi=&aql=&qs\\_1=hp.12...157699.160171.5.162032.8.8.0.0.0.389.2100.26j2.8.0...0.0.X7m6gDqOUY&psj=1&bav=on.2.or.r\\_gc.r\\_pw.r\\_qf.,cf.osb&fp=1751bcbcfaab7eaa&biw=1366&bih=638](http://www.google.co.id/#hl=id&sclient=psyab&q=soejono%2C+setiati+dan+wiwie+2002+hal+121&oq=soejono%2C+setiati+dan+wiwie+2002+hal+121&aq=f&aqi=&aql=&qs_1=hp.12...157699.160171.5.162032.8.8.0.0.0.389.2100.26j2.8.0...0.0.X7m6gDqOUY&psj=1&bav=on.2.or.r_gc.r_pw.r_qf.,cf.osb&fp=1751bcbcfaab7eaa&biw=1366&bih=638) diperoleh tanggal 10 Mei 2015.
- Stuart, G.W., & Sundeen, S.J. (2005). *Buku saku keperawatan jiwa*. Edisi ke 4, Jakarta: EGC
- Sunaryo. (2004). *Psikologi untuk keperawatan*. Jakarta: EGC
- Syamsuddin, et al. (2006). *Stressor psikososial penderita skizofrenia*. Lembaga penelitian UNHAS. <http://www.unhas.ac.id> diperoleh tanggal 20 april 2015
- Videbeck, S. L. (2008). *Buku ajar keperawatan jiwa*. Jakarta : EGC
- WHO. (2014). *Schizofrenia*. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs397/en/>. Diperoleh tanggal 25 November 2014