



PENERAPAN SENAM *AEROBIC LOW IMPACT* PADA PERUBAHAN TANDA DAN GEJALA PASIEN RISIKO PERILAKU KEKERASAN

Pritta Yunitasari^{1*}, Annisa Raffi Rachmawati¹, Elisabeth Iswantiningsih¹, Endang Tri Sulistyowati¹, Hermawan Isnugroho²

¹Politeknik Kesehatan Karya Husada Yogyakarta, Gg. Kantil No.11b, Bumijo, Jetis, Yogyakarta 55231, Indonesia

²RSJD Dr.Arif Zainudin, Jl. Ki Hajar Dewantara No.80, Jebres, Jebres, Surakarta, Jawa Tengah 57126, Indonesia

*prittayunitasari@gmail.com

ABSTRAK

Risiko perilaku kekerasan merupakan salah satu diagnosis keperawatan yang sering muncul pada pasien dengan gangguan jiwa, yang dapat membahayakan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan. Intervensi non farmakologi seperti senam aerobik low impact dapat menjadi alternatif terapi modalitas untuk membantu menurunkan tanda dan gejala risiko perilaku kekerasan melalui penyaluran energi positif dan peningkatan hormon endorfin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan senam aerobik low impact terhadap perubahan tanda dan gejala pada pasien dengan risiko perilaku kekerasan di RSJD Dr. Arif Zainudin. Desain penelitian menggunakan studi kasus deskriptif pada lima orang pasien di Bangsal Abimanyu RSJD Dr. Arif Zainudin. Intervensi dilakukan berupa senam aerobik low impact selama tiga hari berturut-turut dengan durasi 15 menit setiap hari. Data dikumpulkan melalui lembar observasi tanda dan gejala risiko perilaku kekerasan sebelum dan sesudah intervensi. Hasil menunjukkan adanya penurunan skor tanda dan gejala risiko perilaku kekerasan pada kelima pasien setelah diberikan intervensi senam aerobik low impact. Gejala seperti bicara kasar, suara keras, postur tubuh kaku, tangan mengempal, serta perilaku mengancam dan gelisah menurun secara signifikan. Penerapan senam aerobik low impact efektif membantu menurunkan tanda dan gejala risiko perilaku kekerasan pada pasien gangguan jiwa. Intervensi ini dapat dijadikan salah satu terapi alternatif non farmakologi untuk mendukung asuhan keperawatan pasien dengan risiko perilaku kekerasan.

Kata kunci: aerobik; kekerasan; perilaku; senam

THE IMPLEMENTATION OF LOW IMPACT AEROBIC EXERCISE ON CHANGES IN SIGNS AND SYMPTOMS OF PATIENTS AT RISK OF VIOLENT BEHAVIOR

ABSTRACT

The risk of violent behavior is one of the nursing diagnoses that frequently appears in patients with mental disorders, which can endanger themselves, others, and the environment. Non-pharmacological interventions such as aerobic low impact exercise can be an alternative modality therapy to help reduce the signs and symptoms of violent behavior risk by channeling positive energy and increasing endorphin levels. This study aims to determine the effect of implementing aerobic low impact exercise on changes in the signs and symptoms of patients at risk of violent behavior at RSJD Dr. Arif Zainudin. The research design used was a descriptive case study involving five patients in the Abimanyu Ward of RSJD Dr. Arif Zainudin. The intervention consisted of aerobic low impact exercise carried out for three consecutive days with a duration of 15 minutes each day. Data were collected through observations of signs and symptoms of violent behavior risk before and after the intervention. The results showed a decrease in the scores of signs and symptoms of violent behavior risk in all five patients after the aerobic low impact exercise intervention was given. Symptoms such as harsh speech, loud voices, stiff body posture, clenched fists, as well as threatening and restless behavior decreased significantly. The implementation of aerobic low impact exercise is effective in reducing the signs and symptoms of violent behavior risk in patients with mental disorders. This intervention can serve as an alternative non-pharmacological therapy to support nursing care for patients at risk of violent behavior.

Keywords: aerobics; behavior; gymnastics; violence

PENDAHULUAN

Gangguan jiwa merupakan salah satu masalah kesehatan global yang masih menjadi tantangan di Indonesia. Menurut (Rahmawati, 2020), gangguan jiwa tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis individu, tetapi juga menimbulkan risiko perilaku yang dapat membahayakan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar. Salah satu perilaku yang sering muncul adalah risiko perilaku kekerasan yang ditandai dengan komunikasi verbal kasar, hingga tindakan fisik yang dapat melukai orang lain (Riyanda & Dineva, 2024).

Prevalensi risiko perilaku kekerasan di rumah sakit jiwa cukup tinggi. Berdasarkan data di RSJD Dr. Arif Zainudin, kasus pasien dengan perilaku kekerasan masih sering ditemui setiap tahunnya, terutama pada pasien dengan gangguan jiwa berat. Hal ini menjadi tantangan tersendiri bagi tenaga keperawatan yang bertanggung jawab menjaga keselamatan pasien, perawat, maupun lingkungan (Khoirunisa, 2024). Penanganan perilaku kekerasan pada pasien gangguan jiwa umumnya dilakukan dengan pendekatan farmakologi, yaitu pemberian obat penenang atau antipsikotik. Namun, pendekatan farmakologi saja belum tentu efektif jika tidak didukung oleh intervensi nonfarmakologi yang mampu membantu pasien menyalurkan emosi dan energi negatif. Salah satu intervensi nonfarmakologi yang dapat diterapkan adalah senam aerobic low impact. (Khoirunisa, 2024) menjelaskan bahwa senam aerobic low impact adalah aktivitas fisik dengan intensitas ringan hingga sedang yang aman dilakukan pasien gangguan jiwa karena gerakannya sederhana, terstruktur, dan bertujuan meningkatkan kadar endorfin dalam tubuh.

Magdalin (2018) juga membuktikan bahwa penerapan senam aerobic low impact pada pasien dengan risiko perilaku kekerasan mampu menurunkan tingkat agresivitas secara signifikan. Aktivitas senam tidak hanya berdampak pada kondisi fisik, tetapi juga memberikan efek relaksasi, meningkatkan suasana hati, dan mencegah penumpukan energi negatif yang dapat memicu perilaku kekerasan. Selain itu, Siallagan et al.,(2025) menyatakan bahwa senam aerobic low impact sebagai intervensi kelompok dapat meningkatkan interaksi sosial antar pasien sehingga pasien merasa lebih diterima di lingkungan perawatan. Hal ini mendukung pendekatan holistic care dalam asuhan keperawatan jiwa. (Nava, 2022) menambahkan bahwa intervensi nonfarmakologi seperti senam perlu dilakukan secara rutin dengan panduan Standar Operasional Prosedur (SOP) agar hasilnya maksimal dan risiko perilaku kekerasan dapat ditekan sedini mungkin.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perubahan skor tanda dan gejala risiko perilaku kekerasan dari penerapan senam aerobic low impact pada pasien dengan risiko perilaku kekerasan pada pasien gangguan jiwa di RSJD Dr. Arif Zainudin Surakarta. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi perawat dalam memilih dan melaksanakan intervensi nonfarmakologi yang efektif, terukur, dan dapat diterapkan secara berkelanjutan di rumah sakit jiwa.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif dengan subjek lima orang pasien dengan risiko perilaku kekerasan yang dirawat di Bangsal Abimanyu RSJD Dr. Arif Zainudin. Kriteria inklusi meliputi pasien dengan diagnosis gangguan jiwa yang memiliki tanda dan gejala risiko perilaku kekerasan, kooperatif, mampu mengikuti instruksi, tidak memiliki gangguan fisik berat, dan bersedia mengikuti senam. Intervensi dilakukan berupa senam aerobic low impact selama tiga hari berturut-turut dengan durasi 15 menit setiap hari. Tahap senam terdiri dari pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan. Data dikumpulkan menggunakan lembar observasi tanda dan gejala risiko perilaku kekerasan yang mencakup aspek verbal dan nonverbal. Data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan skor tanda dan gejala sebelum dan sesudah intervensi.

HASIL

Setelah dilakukan intervensi senam *aerobic low impact* selama tiga hari berturut-turut dengan durasi 15 menit disetiap harinya, setiap pasien menunjukkan penurunan intensitas tanda dan gejala resiko perilaku kekerasan yang cukup signifikan sebagai berikut :

Nama Pasien	Hari 1		Hari 2		Hari 3		Σ Presentase Penurunan
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	
Tn. B	8	6	6	5	5	3	20,7%
Tn.S	8	6	6	5	5	3	20,7%
Tn.I	9	7	7	6	6	4	20,7%
Tn.P	7	6	6	5	5	3	16,5%
Tn.A	8	7	7	5	5	3	20,7%

Pada hari pertama, skor tanda dan gejala masih tinggi dengan rata-rata 7-9 jumlah tanda dan gejala yang muncul dari skor maksimal pada kelima responden.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan signifikan pada tanda dan gejala risiko perilaku kekerasan pada kelima pasien setelah diberikan intervensi berupa senam *aerobic low impact*. Menurut (Rahmawati, 2020), risiko perilaku kekerasan pada pasien gangguan jiwa dapat menimbulkan dampak fisik dan psikologis baik bagi pasien sendiri maupun lingkungan sekitar, sehingga intervensi nonfarmakologi perlu diterapkan sebagai upaya penanganan komprehensif. Berdasarkan hasil observasi, sebelum intervensi dilakukan, pasien menunjukkan berbagai gejala seperti bicara kasar, suara keras, postur tubuh kaku, tangan mengepal, hingga menatap tajam dan melakukan gerakan mengancam. Tingkat keparahan tanda dan gejala ini sesuai dengan temuan (Riyanda & Dineva, 2024) yang menyatakan bahwa perilaku agresif umumnya ditandai dengan komunikasi verbal keras dan postur tubuh yang mengancam.

Pada hari pertama, skor tanda dan gejala masih tinggi dengan rata-rata 7-9 jumlah tanda dan gejala yang muncul dari skor maksimal pada kelima responden. Pada hari kedua, skor menurun sekitar 5-6 tanda dan gejala yang muncul setelah diberikan senam *aerobic low impact* dibandingkan hari pertama pada kelima responden. Menurut (Khoirunisa, 2024), senam *aerobic low impact* terbukti efektif meningkatkan kadar endorfin yang dapat menurunkan ketegangan otot dan menstabilkan emosi pasien. Pada hari ketiga, rata-rata skor menurun drastis hingga 3-4 tanda dan gejala yang muncul dari total skor maksimal pada kelima responden. Gejala verbal agresif seperti bicara kasar mulai jarang terdengar. Tanda nonverbal seperti tangan mengepal, postur tubuh kaku, dan menatap tajam juga tampak berkurang. Hasil ini mendukung pendapat (Siallagan et al., 2025) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik ringan terarah dapat dijadikan terapi pendamping yang aman, terjangkau, dan efektif di lingkungan rumah sakit jiwa. Selain itu, (Nava, 2022) menambahkan bahwa intervensi nonfarmakologi seperti senam *aerobic low impact* dapat digunakan untuk mendampingi terapi farmakologi, karena gerakan yang terstruktur dapat mengalihkan energi negatif menjadi aktivitas yang lebih produktif. Penelitian ini juga sejalan dengan temuan (Magdalin, 2018) yang membuktikan bahwa senam *aerobic low impact* secara signifikan menurunkan skor perilaku agresif pasien di RSJ Dr. Soeharto Heerdjan.

Faktor pendukung keberhasilan intervensi ini adalah adanya motivasi pasien, bimbingan perawat yang terlatih, suasana senam yang kondusif, serta pelaksanaan secara rutin. Namun beberapa tantangan juga dihadapi seperti suasana hati pasien yang mudah berubah, kondisi fisik yang mendadak lemas, dan keterbatasan waktu perawat. Oleh karena itu, program senam *aerobic low impact* perlu disusun secara terencana dengan SOP yang jelas agar dapat diterapkan secara berkelanjutan di rumah sakit jiwa. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa senam *aerobic low impact* dapat menjadi alternatif intervensi nonfarmakologi yang mendukung upaya keperawatan dalam menurunkan risiko perilaku kekerasan. Dengan pendekatan holistik ini, diharapkan pasien

dapat mencapai kondisi stabil, lebih kooperatif, dan menurunkan potensi perilaku agresif di lingkungan perawatan.

SIMPULAN

Penerapan senam aerobic low impact yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut dengan durasi 15 menit setiap harinya terbukti dapat menurunkan tanda dan gejala risiko perilaku kekerasan pada 5 pasien pada hari pertama sebelum diberikan senam aerobic low impact terdapat skor rata-rata 9-7 tanda dan gejala dan setelah diberikan senam aerobic low impact pada hari ketiga skor 3-4 tanda dan gejala risiko perilaku kekerasan yang muncul pada pasien dengan risiko perilaku kekerasan di RSJD Dr. Arif Zainudin. Terapi ini dapat dijadikan salah satu alternatif intervensi nonfarmakologi dalam mendukung asuhan keperawatan pasien dengan risiko perilaku kekerasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Khoirunisa. (2024). Penerapan Evidence Based Practice (Ebp): Penerapan Senam Aerobic Low Impact Terhadap Penurunan Tanda Dan Gejala Pada Klien Dengan Resiko Perilaku Kekerasan Di Ruang Dewi Amba Pkjn Rsj Dr. H. Marzoeki Mahdi.
- Magdalin, F. (2018). Pengaruh Senam Aerobic Low Impact (Poco-Poco) Terhadap Kemampuan Pasien Mengontrol Tanda Dan Gejala Resiko Perilaku Kekerasan Di Rsj Dr. Soeharto Heerdjan Jakarta Barat Tahun 2018 (P. Hal 33-126).
- Nava, M. (2022). Asuhan Keperawatan Jiwa Pada Tn. R Masalah Utama Risiko Perilaku Kekerasan (Rpk) Dengan Diagnosa Medis Skizofrenia Di Ruang Gelatik Rumah Sakit Jiwa Menur Provinsi Jawa Timur.
- Rahmawati, N. F. N. (2023). Asuhan Keperawatan Jiwa Pada Tn. E Dengan Fokus Intervensi Pemberian Terapi Psikoreligius Murotal Al- Qur'an Untuk Mengontrol Halusinasi Pendengaran Di Rsjd Dr. Arif Zainuddin Surakarta. 8(2).
- Riyanda Teuku, Farah Dineva, R. A. (2024). Penerapan Senam Aerobic Low Impact Dalam Mengontrol Risiko Perilaku Kekerasan : Sebuah Studi. 4(6), 710–715.
- Siallagan, A., Sitanggang, Y., Ginting, F., & Derang, I. (2025). Penerapan Low Impact Exercise Pada Odg Di Rsj Prof. M . Ildrem. 3(1), 16–20.
- Sukma, S. (2024). Asuhan Keperawatan Jiwa Pada Pasien Resiko Perilaku Kekerasan Dengan Kegiatan Senam Aerobik Dirumah Singgah Dosaraso Kebumen.