

PENINGKATAN KEMAMPUAN MENGONTROL EMOSI MELALUI LATIHAN FISIK PADA ORANG DENGAN SKIZOFRENIA

Ance M. Siallagan, Friska Sri Handayani Br. Ginting

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan
anche.meys@gmail.com

Abstract

Mental disorders are dominated by schizophrenia, a collection of negative symptoms that affect cognitive, mental, and behavioral functions. People with schizophrenia (SWD) are at risk of violence. Physical exercise is a technique for channeling energy to prevent aggressive behavior. This community service activity consists of physical exercise mentoring and education on how to control emotions so that SWD can improve their ability to control aggressive behavior. The activity was implemented in August 2025 at Prof. M. Ildrem Mental Hospital, Medan. The activity method is participatory learning divided into three stages: preparation, implementation, and evaluation. Participants were 8 SWD inpatients and 8 outpatients accompanied by their families. The results obtained from physical exercise and education can improve SWD's ability to control emotions, the ability to identify ways to control aggressive behavior, and motivated to do physical exercise regularly. This activity has a positive impact on SWD and their families, so that the SWD rehabilitation program can be implemented optimally so that SWD can be adaptive and productive again in society.

Keywords: physical exercise, control emotions, schizophrenia.

Abstrak

Gangguan mental didominasi oleh skizofrenia, yaitu sekumpulan gejala negatif yang mempengaruhi fungsi kognitif, mental dan perilaku. Orang dengan skizofrenia (ODS) beresiko melakukan kekerasan. Latihan fisik menjadi teknik penyaluran energi agar perilaku agresif dapat dicegah. Kegiatan pengabdian in masyarakat ini berupa pendampingan latihan fisik dan edukasi cara mengontrol emosi agar ODS memiliki peningkatan kemampuan mengontrol perilaku agresif. Pelaksanaan kegiatan pada Agustus 2025 di Rumah Sakit Jiwa Prof. M. Ildrem Medan. Metode kegiatan adalah participative learning terbagi tiga tahap yakni persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Peserta merupakan ODS sejumlah 8 orang rawat inap dan 8 orang rawat jalan yang didampingi keluarganya. Hasil yang diperoleh dari latihan fisik dan edukasi dapat meningkatkan kemampuan ODS dalam mengontrol emosi, mampu menyebutkan cara mengontrol perilaku agresif dan termotivasi melakukan latihan fisik secara rutin. Kegiatan ini berdampak positif bagi ODS maupun keluarga, sehingga program rehabilitasi ODS dapat terlaksana maksimal agar ODS mampu adaptif dan produktif kembali di masyarakat.

Keywords: latihan fisik, mengontrol emosi, skizofrenia.

PENDAHULUAN

Skizofrenia merupakan sindrom klinis yang dapat mempengaruhi fungsi kognitif, emosi, persepsi, perilaku dan sosial. Kondisi ini ditandai dengan

adanya disorganisasi pikiran, perilaku dan perasaan, yang menyebabkan perubahan perilaku, seperti munculnya kekerasan (Martini dkk, 2021). Skizofrenia yang sering disebut gangguan mental kronik akan menurunkan kualitas hidup pasien.

Untuk itu diperlukan terapi menurunkan gejala negatif maupun memperbaiki fungsi kognisi pasien agar tidak beresiko melakukan tindakan kekerasan (Wardany dkk, 2025).

Kasus skizofrenia masih menempati posisi tertinggi dalam penyakit gangguan jiwa. Data Kementerian Kesehatan menunjukkan bahwa 52,1 % pasien skizofrenia pada tahun 2024 mayoritas tidak rutin minum obat di rumah. Selain kurangnya kesadaran tenaga kesehatan dan keluarga, pasien juga belum sepenuhnya memiliki keyakinan dan motivasi dalam rehabilitasi. Hal ini menyebabkan tingginya kasus skizofrenia di Indonesia masih menjadi masalah kesehatan jiwa.

Gejala skizofrenia terdiri atas tiga yakni gejala kognitif, gejala positif dan negatif. Gangguan kognitif yang paling sering terjadi berupa gangguan memori, fokus perhatian menurun, kemampuan bersosialisasi dan kemampuan memecahkan masalah. Sementara gejala positif ditandai halusinasi, delusi maupun perubahan perilaku motorik yang abnormal. Gejala negatif paling dominan menyebabkan morbiditas karena perilaku dan emosi pasien terganggu, alogia, penurunan minat beraktivitas dan anhedonia (Pratiwi dkk, 2024).

Perilaku kekerasan pada orang dengan gangguan jiwa (ODGJ) yang didiagnosis skizofrenia adalah suatu tindakan menyakiti diri sendiri, mencederai orang lain dan merusak lingkungan. Perilaku agresif ini muncul sebagai bentuk ekspresi kemarahan yang tidak terkontrol akibat stresor yang dialami. Bentuk perilaku kekerasan yang dilakukan ODGJ berupa tindakan mengancam, mengumpat dengan kata kasar dan nada keras, memukul orang lain,

melukai diri, melempar barang-barang dan merusak lingkungan (Rusminah dkk, 2024).

Terapi farmakologi dan nonfarmakologi diperlukan untuk mengurangi resiko dan perilaku kekerasan. Terapi antiansietas, elektrokonvulsif, antidepresan, relaksasi, latihan asertif dan aktivitas penyaluran energi telah terbukti efektif dalam mengurangi perilaku kekerasan oleh ODGJ. Selain itu terapi aktivitas kelompok stimulasi persepsi merupakan terapi modalitas yang dapat mengurangi gejala perilaku kekerasan pada ODGJ. Terapi kelompok dinilai dapat meningkatkan perhatian dan interaksi sosial (Sari dkk, 2025).

Terapi latihan fisik pada pasien resiko perilaku kekerasan merupakan terapi perilaku dengan teknik penyaluran energi. Baik relaksasi maupun latihan fisik, berdampak pada penurunan emosional pasien. Pasien yang melakukan relaksasi nafas dalam membuat pernafasan menjadi rileks sehingga rangsangan emosi terkontrol. Demikian halnya dengan latihan fisik, seperti pukul kasur bantal atau senam (Nay & Avelina, 2024).

Senam rutin pada pasien skizofrenia baik rawat inap maupun rawat jalan berdampak positif terutama pada mood ODGJ. Pasien menjadi lebih sehat, bahagia, bugar karena beraktivitas, kemampuan interaksi sosial meningkat dan kemampuan mengontrol perilaku juga meningkat. Hal ini akan meningkatkan kemampuan ekspresi dirinya dan kualitas hidup (Pratiwi dkk, 2024).

Adapun tujuan pengabdian pada masyarakat ini adalah meningkatkan kemampuan mengontrol emosi pada pasien skizofrenia yang beresiko melakukan perilaku kekerasan di Rumah sakit jiwa Prof. M.Ildrem Medan. Latihan fisik melalui senam

dan aktivitas fisik lainnya dapat menyalurkan energi negatif sehingga pasien dapat mengontrol emosinya. Selain itu kegiatan ini akan meningkatkan kemampuan berinteraksi dengan orang lain, fokus dan pemusatan perhatian serta kebugaran tubuh.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada dua kelompok pasien skizofrenia, 8 orang pasien rawat inap dan 8 orang pasien rawat jalan, di Rumah Sakit Jiwa Prof.M.Ildrem Medan. Rumah sakit ini menjadi salah satu pusat rehabilitasi ODGJ di Sumatera Utara dengan jumlah kasus skizofrenia yang tinggi.

Metode pelaksanaan dimulai dari tahap persiapan, pelaksanaan kegiatan dan evaluasi. Pada fase persiapan, tim berkoordinasi dengan pihak rumah sakit dalam identifikasi pasien yang akan mengikuti program ini. Pasien yang dilibatkan pada kelompok rawat inap merupakan ODGJ terdiri dari pasien laki-laki yang telah dirawat lebih dari 4 minggu, terdiagnosis skizofrenia dengan resiko perilaku kekerasan. Sementara pada kelompok rawat jalan, pasien yang terlibat terdiri dari laki-laki yang didampingi keluarga kontrol terapi skizofrenia, tidak mengalami gangguan pergerakan dan beresiko melakukan perilaku kekerasan.

Kegiatan latihan fisik dilakukan pada bulan Agustus 2025, terdiri dari edukasi cara mengontrol emosi dan perilaku kekerasan, dilanjutkan dengan latihan fisik berupa senam intensitas rendah. Evaluasi dilaksanakan melalui wawancara semi-terstruktur pada pasien, perawat ruangan dan keluarga pasien yang rawat jalan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dimulai dengan identifikasi partisipan yang akan terlibat. Pasien skizofrenia yang beresiko melakukan kekerasan baik di rumah sakit maupun di rumah diobservasi menggunakan *Modified Overt Aggression Scale* (MOAS), untuk mendeteksi tingkat agresivitasnya. Terdapat 8 orang dengan tingkat agresif sedang pada pasien rawat jalan dan 8 orang dengan tingkat agresif ringan pada pasien rawat inap yang terlibat dalam kegiatan ini.



Gambar 1. Peserta kegiatan pkm

Pelaksanaan kegiatan dimulai dari pengenalan tiap peserta, dilanjutkan sesi terapi latihan fisik senam intensitas rendah selama 20 menit. Latihan fisik dibagi menjadi tiga fase yaitu *warming up* 10 menit, latihan inti 15 menit dan *cooling down* 5 menit. Senam dipimpin oleh tim pkm, mengikuti gerakan dari dan musik dari platform youtube.



Gambar 2. Kegiatan latihan fisik

Kemudian peserta diberikan penguatan edukasi dan motivasi dalam mengontrol emosi, sesuai strategi pelaksanaan tindakan keperawatan untuk pasien resiko perilaku kekerasan. Caranya meliputi teknik relaksasi, aktivitas fisik, latihan asertif, spiritual dan psikofarmaka.

Latihan fisik intensitas rendah yang diterapkan dalam kegiatan ini meningkatkan kebugaran fisik, interaksi sosial dan menciptakan rasa senang pada peserta. Hal ini sejalan dengan pernyataan Mazyarkin et al (2019) bahwa latihan fisik meningkatkan suasana hati, empati dan kualitas hidup pasien gangguan mental. Selain itu olahraga yang dilakukan pasien menimbulkan efek positif terhadap kesehatan serebrovaskular. Meningkatkan sirkulasi sistemik tubuh terutama pada pembuluh darah di otak akan memperbaiki fungsi motorik dan koneksi saraf.

Olahraga berupa senam maupun latihan fisik lainnya telah terbukti efektif dalam meringankan gejala negatif pada pasien skizofrenia yang memiliki resiko perilaku kekerasan. Kegiatan ini harus dilakukan secara rutin dan terstruktur agar menghasilkan dampak yang maksimal sehingga pasien skizofrenia dapat kembali produktif dan adaptif di masyarakat. Latihan fisik menjadi sebuah terapi nonfarmakologi yang mudah, menarik, aman dan dapat dilakukan bersama anggota keluarga lainnya, sehingga bukan hanya dampak fisik dan mental melainkan juga interaksi sosial akan semakin erat (Salsabila dkk, 2023).



Gambar 3. Evaluasi kegiatan

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur kepada beberapa peserta. Seluruh pasien rawat inap mengatakan senang ikut serta berpartisipasi dalam kegiatan ini. Mereka merasakan dampak fisik secara langsung, yaitu berkeringat, ada rasa lega dan berkurangnya emosi. Pengukuran dengan skala MOAS menunjukkan bahwa baik pasien rawat inap maupun rawat jalan, 100% mengalami penurunan perilaku agresif. Hal ini membuktikan bahwa latihan fisik menjadi salah satu intervensi pencegahan perilaku amuk yang dapat diterapkan di rumah sakit jiwa maupun di komunitas masyarakat.

Peserta juga mampu menyebutkan lima cara dalam mengontrol perilaku kekerasan yakni relaksasi nafas dalam, pukul kasur bantal, latihan asertif, aktivitas fisik dan teknik spiritual melalui doa, ibadah dan kegiatan keagamaan. Pendidikan kesehatan tak kalah penting dalam meningkatkan literasi kesehatan mental dan partisipasi aktif baik pasien maupun anggota keluarganya, sehingga di komunitas mereka mampu memberikan perawatan atau pertolongan pertama jika terjadi kegawatan psikiatri (Wafa dan Harisuci, 2023). Pengetahuan tentang upaya pencegahan perilaku agresif akan meningkatkan kesadaran anggota keluarga yang mendampingi

pasien skizofrenia rawat jalan, agar meminimalkan stigma serta tidak mengisolasi orang dengan skizofrenia (Zaman dkk, 2024).

SIMPULAN

Latihan fisik efektif dalam mengurangi gejala negatif pada orang dengan skizofrenia (ODS). Perilaku agresif yang umumnya menjadi tanda utama ODS dapat dicegah melalui latihan fisik berupa senam, aktivitas fisik dan psikoedukasi kepada ODS dan keluarga yang mendampingi. Latihan fisik dalam kegiatan ini berdampak positif terhadap ODS yaitu mengurangi emosi, meningkatkan kebugaran, rasa senang dan interaksi sosial. Perlu dilakukan terapi rehabilitatif rutin seperti latihan fisik, mental, sosial dan spiritual yang berkesinambungan agar ODS adaptif dan produktif kembali ke masyarakat agar tidak terjadi stigma dan diskriminasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian kepada Masyarakat mengucapkan terima kasih pada Rumah Sakit Jiwa Prof. M. Ildrem Medan atas dukungannya dalam pelaksanaan kegiatan ini. Demikian juga kepada seluruh peserta kegiatan pkm ini, para caregiver yang mendampingi maupun anggota keluarga, atas partisipasinya sehingga kegiatan ini dapat berlangsung dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Martini, S., Endriyani, S., dan Febriani, A. (2021). Manajemen Pengendalian Marah Melalui Latihan Asertif Klien Skizofrenia Dengan Masalah

Perilaku Kekerasan. *Jurnal Keperawatan Merdeka*, Vol 1 No 2

Mazyarkin, Z., Golani, I., Sharony, L., Krener, I., & Shamir, A. (2019). Health benefits of a physical exercise program for inpatients with mental health; a pilot study. *Journal of Psychiatric Research*, Vol 113, June 2019: 10-16

Nay, A., dan Avelina, Y. (2024). Intervensi Relaksasi Napas Dalam Dan Pukul Bantal Dalam Mengurangi Gejala Risiko Perilaku Kekerasan. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, Vol 7 No 1

Ngapiyem, R., & Kumala Sari, A. L. (2018). Pengaruh Terapi Senam Aerobik Low Impact Terhadap Tingkat Depresi Pada Pasien Skizofrenia di RSJD Dr. RM. Soedjarwadi Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Kesehatan*, 5(2), 37-42.

Pratiwi, N.Y., Cahyaningrum, K., dan Ibrahim, F.A. (2024). Program Giat Senam untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Pasien Skizofrenia. *Jurnal Kreativitas dan Inovasi*, Vol 2 (2): 19-24

Rusminah., Murti, F.W., dan Siswanto. (2024). Penerapan Latihan Asertif Untuk Mengatasi Masalah Utama Perilaku kekerasan Pada Pasien Skizofrenia Di Wisma Abiyasa Soerojo Hospital Magelang. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*. Vol 10 No 2

Salsabila, L., Adjeng, A.N.T., dan Nurmaisuri. (2023). Efektivitas Olahraga sebagai Terapi Tambahan pada Pasien Skizofrenia. *Jurnal Agromedicine*, Vol 10 (1): 99-105

- Sari, S.P., Hasanah, U., dan Fitri, S.L. (2025). Implementasi Terapi Aktivitas Kelompok Stimulasi Persepsi Pada Pasien Risiko Perilaku Kekerasan. *Jurnal Cendikia Muda*, Vol 5 No 4
- Wafa,S., dan Harisuci, T.C. (2023). Psikoedukasi Penanganan Dan Perawatan Orang Dengan Skizofrenia (Ods) Melalui Gerakan “Guyub Sareng Nginceng Wong Gendeng”. MARTABE: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat, Vol 6 (11).
- Wardany,N.S., Sumartini,S., Dharmansyah,D., dan Praghlapati,A. (2025). Kajian Literatur: Terapi Latihan fisik Aerobic terhadap Pasien dengan Skizofrenia. *Jurnal Keperawatan Komplementer Holistic*, Vol 3 No 1
- Zaman, B., Munawwarah, K., Sari, N,..... Uliyana, U. (2024). Edukasi Tentang Penyakit Skizofrenia Pada Masyarakat Dalam Upaya Mengurangi Stigma Negatif Di Desa Bunyoet Kecamatan Juli Kabupaten Bireuen. MARTABE: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat, Vol 7 (9).