

PENERAPAN SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* TERHADAP PENURUNAN SKOR PADA PASIEN HALUSINASI DI RSJD dr. ARIF ZAINUDIN SURAKARTA

Ilham Dery Sembada Putra¹, Tri Susilowati², Program Pendidikan Profesi Ners Universitas Aisyiyah

Surakarta

Email: ilhamputra0699@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang : Gangguan jiwa di Indonesia mencapai 15,3% dari 259,9 juta jiwa penduduk Indonesia terutama skizofrenia dan di Jawa Tengah sendiri, ada 8,7% penduduk yang menderita skizofrenia. Skizofrenia adalah gangguan mental yang terjadi dalam waktu yang panjang. Gangguan ini menyebabkan penderitanya mengalami halusinasi, delusi dan waham, serta kacaunya pikiran dan terjadinya perubahan sikap dan perilaku. Halusinasi adalah gangguan persepsi yang membuat seseorang mendengar, merasa, mencium, atau melihat sesuatu yang sebenarnya tidak ada. Pada kondisi tertentu, halusinasi dapat mengakibatkan ancaman pada diri sendiri dan orang lain. Senam aerobik *low impact* adalah gerakan aerobik yang dilakukan dengan intensitas rendah, antara lain dengan hentakan-hentakan ringan, dalam posisi kaki tetap di lantai. Pada senam aerobik, ketukan-ketukan musik biasanya lebih lembut. Pada saat jogging, kaki tidak terangkat tinggi. **Tujuan:** mengetahui hasil penerapan Senam Aerobik *Low Impact* Terhadap Penurunan Skor Pada Pasien Halusinasi Di RSJD Dr. Arif Zainudin Surakarta. **Metode:** penerapan jurnal ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus. **Hasil:** hasil setelah dilakukan penerapan terdapat penurunan skor halusinasi pada kedua responden. **Kesimpulan:** terdapat perubahan nilai skor halusinasi pada kedua responden. Penerapan Senam Aerobik *Low Impact* menurunkan skor halusinasi.

Kata kunci : Senam Aerobic *Low Impact*, Halusinasi