

Aktivitas Senam Jasmani dan Senam Otak Untuk Meningkatkan Konsentrasi Pada Pasien Skizofrenia di RSKD Dadi Provinsi Sulawesi Selatan

Afika Putri Faradiba¹, Khezia Anom Sari Poendei², Nur Azisah Ilham³, Nur Fauziah Azizah⁴, Rahmat Permadi⁵

^{1,2,3,4,5}Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

E-mail: afikaputrifaradiba@gmail.com

Article History:

Received: 15 November 2023

Revised: 27 November 2023

Accepted: 30 November 2023

Keywords: Brain Gym, Senam Jasmani, Fungsi Kognitif, Konsentrasi, Skizofrenia

Abstract: Brain Gym merupakan metode pelatihan otak yang dapat meningkatkan fungsi otak terutama pada area kognitif dan motorik, dan brain gym dapat membantu meningkatkan konsentrasi dengan meningkatkan kemampuan untuk mengabaikan gangguan. Kemampuan untuk mengabaikan gangguan. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan konsentrasi pada pasien skizofrenia dengan aktivitas senam dan brain gym. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen one-group pretest and posttest design. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah puzzle. Puzzle digunakan untuk mengamati dan mengukur tingkat konsentrasi pasien sebelum dan setelah intervensi. Sebanyak 9 subjek pasien skizofrenia diikutsertakan dalam penelitian ini. Mereka menjalani program aktivitas senam dan brain gym selama 3 kali pertemuan. Sebelum intervensi dimulai, dilakukan pretest menggunakan alat puzzle untuk mengukur tingkat konsentrasi awal. Setelah periode intervensi selesai, dilakukan posttest yang sama untuk menilai perubahan dalam konsentrasi pasien. Hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan konsentrasi pasien pada kegiatan senam otak (brain gym). Pada sesi pertama pasien membutuhkan waktu 6-10 menit untuk menyelesaikan puzzle block, tetapi setelah mengikuti rangkaian kegiatan sebanyak 3 sesi pasien menunjukkan bahwa adanya peningkatan. Pada sesi terakhir pasien hanya membutuhkan waktu 1-3 menit untuk menyelesaikan puzzle block.

PENDAHULUAN

Skizofrenia adalah gangguan mental yang kompleks yang dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan seseorang, termasuk konsentrasi dan fungsi kognitif. Penderita skizofrenia memiliki fungsi kognitif yang dapat mengalami penurunan dan sangat terganggu. Kondisi ini

sering kali menuntut pendekatan holistik dalam penanganannya, yang mencakup perawatan medis, psikoterapi, serta strategi non farmakologis untuk meningkatkan kualitas hidup pasien. Menurut Ardani (dalam Ardiansyah dkk, 2022) skizofrenia adalah salah satu gangguan jiwa yang dapat mempengaruhi kemampuan berpikir dan berperilaku pada individu, dimana hal ini ditandai dengan ketidakmampuan individu dalam berkomunikasi, halusinasi, delusi, tidak mampu berpikir abstrak (gangguan kognitif), mengalami kesulitan dalam melakukan aktifitas sehari-hari, dan penurunan konsentrasi.

Penderita skizofrenia yang tidak mampu untuk berpikir secara abstrak akan membuat individu memiliki penurunan konsentrasi, individu akan sering melamun, bahkan pembicaraan yang tidak nyambung. Penurunan ini merupakan pendorong utama dari cacat yang signifikan dalam pekerjaan, sosial, dan fungsi ekonomi pada penderita skizofrenia, dan merupakan target pengobatan yang penting. Kognitif merupakan kemampuan pengenalan dan penafsiran seseorang terhadap lingkungannya berupa perhatian, bahasa, memori, visuospasial, dan fungsi memutuskan kemampuan. Fungsi kognitif biasanya berhubungan dengan kemampuan fungsi belahan kanan otak yang berlangsung lebih cepat daripada yang kiri. Proses kognitif bergantung dari fungsi-fungsi otak seperti memori jangka pendek dan memori jangka panjang.

Penanganan skizofrenia membutuhkan waktu yang lama dan kepatuhan pengobatan yang menjadi poin penting yang harus diwaspadai penderita, keluarga, dan para petugas kesehatan. Masalah yang sering muncul dalam pengobatan skizofrenia yaitu kambuh atau relaps (Pasaribu & Hasibuan, 2019). Obat adalah salah satu cara untuk membantu mengendalikan gejala pada pasien, namun tidak mengembalikan tingkat fungsi premorbid atau menghasilkan kinerja yang baik. Kualitas hidup penderita bergantung pada keberhasilan dari suatu tindakan, intervensi, *treatment*, atau terapi yang dilakukan. Remediasi kognitif merupakan salah satu terapi yang dapat meningkatkan keberhasilan latihan keterampilan sosial, kemandirian, dan vokasional. Salah satu remediasi kognitif yang mudah untuk dilaksanakan yaitu senam otak (*brain gym*). Senam otak (*brain gym*) merupakan salah satu metode gerak dan latih otak yang berguna untuk meningkatkan fungsi kognitif. Metode ini mengaktifkan dua belah otak dan memadukan fungsi semua bagian otak untuk meningkatkan kemampuan kognitif, meringankan atau merelaksasi belakang otak dan bagian

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti di RSKD Dadi Makassar ditemukan bahwa pasien penderita skizofrenia memiliki penurunan fungsi kognitif yang ditandai dengan pasien sering melamun, tidak nyambung ketika diajak berbicara, berbicara sendiri, berteriak, hingga mengamuk. Hal tersebut disebabkan oleh kurangnya pengawasan para perawat pada saat jadwal minum obat dilakukan. Penurunan fungsi kognitif dalam hal ini konsentrasi dapat ditingkatkan melalui beberapa cara, salah satunya adalah senam jasmani yang disertai dengan senam otak (*brain gym*). Senam jasmani dan senam otak (*brain gym*) dilakukan guna untuk meningkatkan konsentrasi pada pasien skizofrenia, yang dimana diketahui bahwa penderita skizofrenia memiliki penurunan fungsi kognitif pada otak.

Hasil penelitian sebelumnya mengenai aktivitas senam otak (*brain gym*) untuk meningkatkan konsentrasi dilakukan oleh Hasnah dan Ginting (2018) di sekolah SMP kecamatan percut sei tuan bahwa terjadi peningkatan konsentrasi dan fokus pada siswa. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Bili dan Dewi (2019) bahwa siswa kelas XII IPA di sekolah SMAN 6 Kupang mengalami peningkatan konsentrasi dalam belajar setelah melakukan senam otak (*brain gym*). Dengan memberikan senam jasmani dan senam otak (*brain gym*) ini dapat membantu pasien untuk dapat berkonsentrasi dan menyelesaikan sedikit masalah yang sedang dialaminya untuk jangka pendek dan jangka panjang berupa timbulnya perasaan bahagia.

Hal ini juga dapat mengatasi rasa malas-malasan, lelah, letih, capek, dan kurang konsentrasi yang dapat menurunkan kebugaran pada penderita skizofrenia yang sedang mengkonsumsi obat. Maka tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan konsentrasi pasien penderita skizofrenia melalui aktivitas senam jasmani dan senam otak (brain gym) di RSKD Dadi Prov. Sulsel.

METODE

Adapun Lokasi aktivitas ini dilaksanakan di ruangan Rehabilitas RSKD dadi Provinsi Sulawesi Selatan, Pada bulan November dengan melakukan 3 tahap dengan pasien skizofrenia 9 orang dari bangsal kenari dan kenanga. Metode yang digunakan dalam aktivitas ini adalah metode eksperimen mengenai pelaksanaan Senam Jasmani dan Senam Otak (*Brain Gym*) Untuk Meningkatkan Konsentrasi Pada Pasien Skizofrenia. Untuk mengumpulkan data dari sampel penelitian ini diperlukan alat/instrumen yang digunakan yaitu *Stopwatch* dan *Puzzle block* untuk mengukur konsentrasi pasien.

Tes ini dilakukan untuk mengetahui tingkat konsentrasi dari seluruh pasien, satuan alatnya adalah second. Dikatakan konsentarsi “baik” apabila norma dalam tes ini 1.00 - 2.00 dan dikatakan “kurang baik” apabila norma dalam tes ini diatas 2.00. Rancangan eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one-group pretest and posttest design*. Di dalam model ini ada penelitian sebelum dilakukan perlakuan atau pretest dan kemudian ada penelitian sesudah diberi perlakuan atau *posttest*, dengan begitu hasilnya lebih akurat karena membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan.

Pada sesi pertama pada tanggal 1 November 2023 pasien diberikan *pre test* dengan *puzzle block* guna untuk mengukur konsentrasi pasien setelah itu pasien melakukan aktivitas senam jasmani dan *brain gym* bertujuan untuk meningkatkan fungsi kognitif dan konsentrasi pasien. Pada sesi kedua pada tanggal 3 November 2023 pasien kembali melakukan aktivitas senam jasmani dan *brain gym*, Kemudian pada sesi terakhir pada tanggal 7 November 2023 pasien melakukan aktivitas senam jasmani dan *brain gym* setelah itu diberikan *post test* yaitu *Puzzle block* guna untuk mengukur kembali konsentrasi pasien.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan senam jasmani dan senam otak (*brain gym*) terlaksana dengan tiga sesi. Sesi pertama pada hari Rabu, 1 November 2023 Pukul 09.00-10.00 WITA. Sesi kedua pada hari Jumat, 3 November 2023 Pukul 10.00-11.00 WITA. Sesi ketiga pada hari Selasa, 7 November 2023 Pukul 10.00-11.00 WITA. Kegiatan ini dilaksanakan di Rehabilitasi Psikososial RSKD DADI Makassar. Dalam kegiatan ini, kami sangat membutuhkan peran aktif pasien untuk mendukung kelancaran kegiatan ini, tahap pertama pihak pelaksana menjelaskan mengenai rangkaian kegiatan hari pertama yang ingin dilaksanakan, pertama kami menjelaskan bahwa akan bermain *puzzle block*, kedua kami menjelaskan bahwa ada senam jasmani, dan rangkaian acara yang terakhir kami menjelaskan bahwa terakhir akan dilaksanakan senam otak (*brain gym*).



Gambar 1. Kegiatan Pada Sesi Pertama**Gambar 2. Kegiatan Pada Sesi Pertama**

Sesi kedua, kami kembali menjelaskan mengenai rangkaian kegiatan acara hari ini. Pertama kami menjelaskan bahwa akan melaksanakan senam jasmani. Setelah itu, kami menjelaskan bahwa akan melaksanakan senam otak (*brain gym*).

**Gambar 3. Kegiatan Pada Sesi Kedua**

Sesi ketiga, kami kembali menjelaskan mengenai rangkaian kegiatan acara hari ini. Pertama kami menjelaskan bahwa akan melaksanakan senam jasmani. Setelah itu, kami menjelaskan bahwa akan melaksanakan senam otak (*brain gym*). Kemudian, setelah itu kami menjelaskan bahwa akan bermain *puzzle block* untuk rangkaian yang paling akhir dalam kegiatan ini.

**Gambar 4. Kegiatan Pada Sesi Ketiga****Gambar 5. Kegiatan Pada Sesi Ketiga**

Pada sesi pertama, semua pasien sangat bersemangat untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan pada hari ini. Pada sesi pertama, pasien membutuhkan waktu kurang lebih 6-10 menit untuk menyelesaikan *puzzle* nya. Terdapat satu orang pasien berjenis kelamin laki-laki yang sangat fokus ketika mengikuti senam otak (*brain gym*).

Pada sesi kedua, pasien mengikuti rangkaian kegiatan dengan semangat. Pada sesi kedua ini, pasien lebih ketika senam otak (*brain gym*). Kemudian, pada sesi ketiga ada salah satu pasien laki-laki yang kurang bersemangat ketika mengikuti rangkaian kegiatan sesi terakhir. Pada sesi ketiga ini juga ada seorang pasien berjenis kelamin perempuan yang sedang sakit, sehingga dia tidak bisa untuk mengikuti rangkaian kegiatan sesi terakhir ini. Pada sesi terakhir, pasien hanya membutuhkan waktu kurang lebih 1-3 menit untuk menyelesaikan *puzzle block* nya.

Hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan konsentrasi pasien pada kegiatan senam otak (*brain gym*). Pada sesi pertama pasien membutuhkan waktu 6 menit untuk menyelesaikan *puzzle block*, tetapi setelah mengikuti rangkaian kegiatan sebanyak 3 sesi pasien menunjukkan bahwa adanya peningkatan. Pada sesi terakhir pasien hanya membutuhkan waktu 1-3 menit untuk menyelesaikan *puzzle block*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dikemukakan oleh Sumartyawati, Sudiarti, Santosa, Sepriana, dan Sukardin (2021) bahwa senam otak (*brain gym*) dapat memberikan kontribusi yang baik terhadap fungsi kognitif pada pasien skizofrenia.

Gerakan senam ringan yang dilakukan pada senam otak (*brain gym*) seperti senam tangan dan kaki untuk memberikan stimulus pada otak sehingga dapat meningkatkan kemampuan kognitif pada pasien skizofrenia. Senam otak merupakan serangkaian kegiatan gerakan sederhana yang dapat meningkatkan konsentrasi, meningkatkan rasa percaya diri, memperkuat motivasi belajar, dan lebih mampu untuk mengendalikan stress.

Berikut adalah table kegiatan yang telah terlaksana:

Sesi	Kegiatan	Waktu Penyelesaian
1. Sesi 1	<i>Puzzle block</i>	6-10 menit
2. Sesi 2	Tidak ada <i>puzzle block</i>	-
3. Sesi 3	<i>Puzzle block</i>	1-3 menit

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwa aktivitas Senam Jasmani dan Senam Otak (Brain Gym) memiliki dampak positif dalam meningkatkan konsentrasi pada pasien skizofrenia. Program intervensi ini menunjukkan perubahan yang signifikan dalam tingkat konsentrasi pasien setelah menjalani periode aktivitas fisik terstruktur selama 3 kali pertemuan. Integrasi Senam Jasmani dan Brain Gym sebagai bagian dari perawatan pasien skizofrenia memiliki potensi besar untuk membantu mereka mengatasi kesulitan dalam fokus dan perhatian. Pendekatan ini tidak hanya menawarkan manfaat fisik, tetapi juga meningkatkan rasa percaya diri dan lebih mampu untuk mengendalikan stress.

Saran untuk peneliti selanjutnya sebaiknya melakukan studi lanjutan dengan menggunakan kelompok kontrol untuk memperkuat hasil yang ditemukan sejauh ini. Peneliti selanjutnya juga sebaiknya memberikan edukasi kepada keluarga pasien tentang manfaat dan dukungan yang diperlukan agar aktivitas ini juga dapat diterapkan di rumah. Bagi RSKD Dadi sebaiknya dilakukan perluasan program dengan menyediakan waktu yang lebih terstruktur dan terjadwal untuk aktivitas ini, dengan melibatkan lebih banyak pasien skizofrenia.

DAFTAR REFERENSI

- Ardiansyah, A., Sayekti, W., & Karyani, U. (2022). Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) Untuk Meningkatkan Motivasi Hidup Pada Pasien Yang Mengalami Gangguan Skizofrenia. *Seminar Nasional Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 1–10. <http://www.seminar.uad.ac.id/index.php/SNFP/article/view/9629>
- Bili, L. D., & Dewi, M. (2019). Efektivitas Senam Otak Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 2(2), 68–78. <http://ejournal.upg45ntt.ac.id/index.php/ciencias/index>
- Hasnah, Y., & Ginting, P. (2018). Brain Gym Bagi Guru Smp Di Kecamatan Percut Sei Tuan. *Jurnal Prodikmas: Hasil Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 146–155. <https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/prodikmas/article/view/2467>
- Pasaribu, J., & Hasibuan, R. (2019). Kepatuhan Minum Obat Mempengaruhi Relaps Pasien Skizofrenia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 39.
- Sumartyawati, M., Sudiarti, N. L., Santosa, I. M. E., Sepriana, C., & Sukardin, S. (2021). Brain Gym Therapy For Schizophrenics Cognitive Function In Mental Hospital. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 11(03), 110-113.