
Penerapan Intervensi Jadwal Aktivitas untuk Meningkatkan Perawatan Diri pada Pasien Skizofrenia

Eliza Rahmawati^{1,a*}, Aulia Angel Brilliant^{2,b}, Usmi Karyani^{3,c}
Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

F100190257@student.ums.ac.id , F100190253@student.ums.ac.id , uk257@ums.ac.id

ABSTRACT

Schizophrenia is a severe mental disorder that affects several areas of individual functioning, such as ways of thinking, emotions, behavior and daily activities. This makes the sufferer lose motivation, apathy, lazy and indifferent to him self. This situation causes disruption of daily activities so that the sufferer is not productive, feels bored and feels bored. The purpose of this study was to determine the impact of activity schedule interventions in improving self-care in people with schizophrenia. The method used in this research is a qualitative method with a case study technique. The activity schedule intervention was carried out in the form of implementing an activity schedule for self-care which consisted of physical, psychological, religious, emotional, and social care. The intervention was carried out for one week in four meetings of approximately 30 minutes each. Collecting data using semi-structured interviews and observation. The number of subjects used is one male, aged ± 35 years, the last education is elementary school, not yet married, and has worked odd jobs. Subjects diagnosed with schizophrenia for ± 12 years. Interviews were also conducted with nurses at the rehabilitation center where the subject was being treated. The results showed that after the implementation of the activity schedule intervention, the subject's behavior went in a positive direction. In this case, there is an initiative from the subject to implement an activity schedule, not to be alone, to socialize with those around him, to feel happy, and to fill his days a little with activities in the activity schedule.

Keywords: activity schedule, self-care, schizophrenia

ABSTRAK

Skizofrenia merupakan gangguan jiwa berat yang memberikan pengaruh di beberapa area fungsi individu, seperti cara berfikir, emosi, perilaku dan aktivitas sehari-hari. Hal ini membuat penderita kehilangan motivasi, apatis, malas dan acuh tak acuh terhadap dirinya. Keadaan inilah yang menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari sehingga membuat penderita tidak produktif, merasa jenuh dan merasa bosan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak intervensi jadwal aktivitas dalam meningkatkan perawatan diri pada penderita skizofrenia. Metode yang di gunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan teknik studi kasus. Intervensi jadwal aktivitas yang dilakukan berupa penerapan jadwal aktivitas untuk merawat diri yang terdiri dari perawatan fisik, psikologis, religiusitas, emosional, dan sosial. Intervensi dilaksanakan selama satu minggu dalam empat kali pertemuan masing-masing kurang lebih 30 menit. Pengumpulan data menggunakan wawancara semi terstruktur dan observasi. Jumlah subjek yang digunakan satu orang berjenis kelamin laki-laki, berusia ± 35 tahun, pendidikan terakhir Sekolah Dasar, belum berkeluarga, dan pernah bekerja serabutan. Subjek terdiagnosa mengalami skizofrenia selama ± 12 tahun. Wawancara juga dilakukan terhadap perawat panti rehabilitasi dimana subjek dirawat. Hasil penelitian menunjukkan setelah dilakukan penerapan intervensi jadwal aktivitas, perilaku subjek menuju ke arah positif. Dalam hal ini ada inisiatif dari diri subjek untuk menerapkan jadwal aktivitas, tidak menyendiri, bersosialisasi dengan sekitar, merasa bahagia, dan sedikit terisi hari-harinya dengan kegiatan yang ada di jadwal aktivitas.

Kata kunci : jadwal aktivitas, perawatan diri, skizofrenia

Pendahuluan

Berdasarkan hasil Riskesdas (2018) dari 10 besar penyakit mental pada tahun 2018 skizofrenia di Indonesia berada dinomor ketiga, sejalan dengan data tersebut menurut kementerian kesehatan RI di Indonesia sendiri penderita skizofrenia tahun 2016 tercatat hampir 21 juta orang dan di Jawa Tengah sendiri prevalensi permil dengan subjek anggota keluarga yang terdiagnosa gangguan jiwa skizofrenia atau psikosis tercatat 8,7 perseribu keluarga. Skizofrenia sendiri merupakan salah satu gangguan yang terjadi pada individu dimana gangguan ini mempengaruhi area fungsi dalam pikiran, emosi, perilaku dan aktivitas sehari-hari (Davison, 2006). Penanganan individu penderita skizofrenia harus mencakup aspek rehabilitasi untuk mengembalikan kemampuan dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Gejala-gejala yang muncul pada individu yang terdiagnosa skizofrenia seperti menarik diri dari kehidupan social, komunikasi yang tidak biasa, keyakinan yang salah, halusinasi, kekacauan dalam berfikir, gelisah, lalu wajah yang tidak menunjukkan ekspresi (raut wajah datar) alam perasaan atau efek tumpul, suka melamun, sulit melakukan kontak emosional pasif dan apatis kehilangan motivasi dalam hidup, malas, monoton, kurang memiliki rasa spontanitas atau usaha (Hawari, 2012). Adapun gejala-gejala lanjutan yang di alami oleh penderita skizofrenia walaupun sudah tidak muncul halusinasi dan lain sebagainya, gejala ini meliputi kurangnya keinginan melakukan kegiatan sehari-hari, kemampuan bekerja, melakukan hubungan sosial, dan melakukan hal-hal yang menyenangkan (WHO dalam Susanti, 2010) Adapun empat tahapan bagi penderita skizofrenia yang pertama fase prodromal difase ini penderita mengalami beberapa gangguan selama 6 bulan sampai 1 tahun seperti gangguan self care, social, pekerjaan, pikiran dan persepsi, fase aktif berlangsung kurang dari 1 bulan gangguan yang dialami seperti halusinasi, delusi, gangguan berbicara dan perilaku. Fase residual individu minimal memiliki dua gejala yaitu gangguan afek dan gangguan peran yang terjadi berulang-ulang (Yosep dan Sutini, 2014). Jika dilihat dari fase pertama yaitu fase prodromal dimana individu yang menderita skizofrenia mengalami penurunan atau gangguan pada fungsi *perawatan diri*. *Di dukung dengan pernyataan orem (2001) dimana Perawatan diri mengalami gangguan atau hambatan apabila seseorang jatuh pada kondisi sakit, kondisi yang melelahkan (stres fisik dan psikologik) atau mengalami kecacatan. Defisit perawatan diri merupakan salah satu gejala yang sering ditemukan pada pasien dengan gangguan jiwa (Thomas, 2012). Dari seluruh penderita skizofrenia dengan isolasi sosial sekitar 72% dan 64% mengalami penurunan kemampuan dalam perawatan diri (Surtiningsrum, 2011). Salah satu aspek penting dalam pelaksanaan rehabilitasi pada klien dengan skizofrenia adalah memulihkan kemampuan klien dalam perawatan diri. Sebuah penelitian melaporkan bahwa upaya perawatan diri yang kuat sangat dibutuhkan bagi klien yang mengalami gangguan jiwa untuk memenuhi keinginan mereka dalam mencapai kehidupan yang 'normal' (Moore & Pichler, 1999).*

Menurut (Orem, 2001) Kemampuan seorang individu dalam melakukan perawatan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, jenis kelamin, tingkat perkembangan, status kesehatan, sistem keluarga, faktor lingkungan, sosial dan budaya, serta tersedianya sumber-sumber atau fasilitas. Namun kenyataannya dari segi fasilitas penunjang kesembuhan individu seperti jadwal aktivitas di tempat rehabilitasi sangat minim. Oleh karena itu Jadwal aktivitas sangat di perlukan untuk penderita gangguan skizofrenia dan gangguan yang lain untuk melatih perawatan diri sehingga mengurangi perasaan jenuh, bosan, kesepiaan dan lainnya kesenjangan inilah yang membuat peneliti melakukan suatu intervensi jadwal aktivitas yang bertujuan untuk *mengetahui dampak intervensi jadwal aktivitas dalam meningkatkan perawatan diri dari segi fisik, psikis, emosi, spiritual dan social pada penderita skizofrenia.*

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif untuk memperoleh data secara mendalam dengan wawancara semi terstruktur, wawancara ini menurut (Esterbreg, 2002) merupakan wawancara yang dilakukan dengan leluasa untuk menemukan permasalahan dan informasi lebih detail dan terbuka sehingga subjek dapat mengungkapkan ide dan pendapatnya dengan lengkap dan nyaman, lalu di dukung juga dengan observasi natural menurut (Baskoro, 2009) dimana peneliti berada di lingkungan subjek dan mengobservasi tanpa adanya suatu manipulasi perilaku subjek dengan pencatatan observasi *diary description* merupakan jenis pencatatan naratif dimana berguna untuk mencatat suatu kejadian atau perilaku subjek secara berulang-ulang dalam jangka waktu tertentu sehingga menghasilkan data yang detail (Ni'matuzaroh & Prasetyaningrum, 2018) Alur dalam analisis data kualitatif yaitu reduksi data, display data, verifikasi dan penarikan kesimpulan (sugiyono, 2014)

Subjek untuk penelitian ini adalah subjek yang memiliki perawatan diri rendah baik dari segi fisik, psikis, emosi, spiritual, dan sosial. Jumlah subjek yang digunakan satu orang berjenis kelamin laki-laki, berusia ±35 tahun, pendidikan terakhir Sekolah Dasar, belum berkeluarga, dan pernah bekerja. Subjek terdiagnosa mengalami skizofrenia selama kurang lebih 12 tahun. Subjek pendukung yaitu perawat panti rehabilitasi berjenis kelamin laki-laki berusia kurang lebih 30 tahun. Pemilihan subjek pendukung di dasari atas subjek memiliki pengalaman yang sangat lama di panti rehabilitasi dan mengenal dekat subjek dan keluarganya. Wawancara dan observasi dilakukan di panti rehabilitasi selama 2 minggu fokus wawancara dan pengamatan peneliti mengenai perawatan diri subjek. Setelah memperoleh data mengenai perawatan diri diketahui bahwa subjek memiliki perawatan diri rendah dibagian fisik, psikis, emosi, spiritual dan social sehingga peneliti membuat rancangan intervensi berupa jadwal aktivitas untuk merawat diri yang terdiri dari perawatan fisik, psikologis, religiusitas, emosional, dan sosial. Intervensi dilaksanakan selama satu minggu dalam empat kali pertemuan masing-masing kurang lebih 30 menit.

Hasil

Berdasarkan pengumpulan data yang dilakukan diperoleh tema-tema utama seperti pada tabel berikut :

Tabel 1
Aspek Perawatan Fisik

Sebelum diberikan intervensi	Sesudah diberikan intervensi
Tidak memiliki minat untuk merawat tubuh	Mandi rutin di pagi dan sore hari
Jarang mandi secara rutin dan membersihkan badan	Menggosok gigi dua kali dalam sehari
Jarang berganti pakaian dan mencuci pakaian	Mencuci muka menggunakan sabun cuci muka
	Mencuci dan berganti pakaian

Tabel 2
Aspek Perawatan Psikis

Sebelum diberikan intervensi	Sesudah diberikan intervensi
Subjek merasa tidak berguna dan tidak diterima oleh keluarga serta orang-orang yang	Memiliki kemampuan penerimaan diri dengan cara memberikan afirmasi positif yang ditulis

dekat dengan subjek seperti pasangan, teman dan lain sebagainya.	tangan dan atau diucapkan kepada diri sendiri
--	---

Tabel 3
Aspek Religiusitas

Sebelum diberikan intervensi	Sesudah diberikan intervensi
Tidak memiliki minat untuk berdoa	Berdoa ketika akan tidur malam dan bangun tidur
Melaksanakan sholat hanya pada saat hari Jumat	Memiliki inisiatif untuk dibimbing belajar membaca Iqro'
Subjek juga tidak memiliki minat untuk membaca iqro'	Melaksanakan sholat meskipun tidak rutin

Tabel 4
Aspek Emosional

Sebelum diberikan intervensi	Sesudah diberikan intervensi
Memiliki kemampuan yang rendah untuk mengelola emosi dengan baik seperti menghancurkan benda-benda di sekitar rumah, melukai orang lain dengan gitar.	Pemberian metode butterfly hug memberi perasaan yang tenang bagi subjek
Merasa bosan, hampa dan jenuh dengan aktivitas di rehabilitasi	Bernyanyi lagu-lagu kesukaan subjek diwaktu luang

Pembahasan

Berdasarkan hasil intervensi yang diberikan kepada subjek telah berhasil mengantarkan kegiatan keseharian subjek ke arah yang lebih positif. Pemberian intervensi jadwal aktivitas yang diberikan dapat meningkatkan kemampuan perawatan diri baik dari segi fisik, psikologis, religiusitas, emosional, dan sosial. Meningkatnya perawatan diri serta sikap kooperatif yang dimiliki subjek didapatkan dari pemberian intervensi tersebut. Dari pemberian intervensi tersebut, perilaku subjek yang malas, tidak memiliki minat merawat dirinya, enggan berinteraksi dengan orang lain, dan tidak memiliki minat untuk melakukan aktivitas menjadi berkurang, sehingga subjek lebih memiliki inisiatif untuk melakukan jadwal aktivitas, tidak menyendiri, bersosialisasi dengan sekitar, merasa bahagia, dan sedikit terisi hari-harinya dengan kegiatan yang ada dijadwal aktivitas Subjek mendapatkan manfaat dari intervensi yang diberikan seperti rasa senang, tenang, dan terisi hari-harinya oleh aktivitas yang diberikan oleh peneliti.

Penelitian sebelumnya yang serupa dilakukan oleh (Rini, 2016) dalam penelitiannya yang berjudul Activity of Daily Living (ADL) untuk Meningkatkan Kemampuan Rawat Diri Pada Pasien Skizofrenia Tipe Paranoid, bahwa intervensi diberikan pada subjek yang mengidap skizofrenia dan tidak memiliki kemampuan dalam merawat diri, seperti penampilan yang tidak terawat dan kurang bersih, bau badan, baju kotor, gigi kotor, kulit kotor dan bersisik, hasil intervensi yang diberikan mengarah ke hal positif untuk perubahan perawatan diri secara fisik maupun kemandirian subjek.

Dalam hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti beserta temuan peneliti sebelumnya terdapat perbedaan bahwa penelitian yang peneliti lakukan tidak hanya mampu meningkatkan perawatan diri pasien skizofrenia tetapi juga mampu memberikan penguatan sosial yang positif, yaitu subjek merasa diterima oleh orang lain dan senang untuk bercerita tentang perasaannya. Selain itu, subjek juga tidak hanya merawat diri secara fisik tetapi juga merawat diri secara psikologis, religiusitas, emosional, dan sosial. Sedangkan temuan yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya hanya mampu meningkatkan kemandirian dalam merawat diri secara fisik pasien skizofrenia.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil intervensi yang peneliti lakukan selama satu minggu dengan empat kali pertemuan dapat disimpulkan bahwa intervensi jadwal aktivitas harian berdampak positif terhadap perilaku pasien skizofrenia. Perubahan yang terjadi pada aspek fisik, psikologis, religiusitas, emosional, dan sosial.

Daftar Pustaka

- Adi, Baskoro (2009). Panduan Praktis Searching di Internet. Jakarta : Mediakita
- Davidson, G.C & Neale J.M. (2006). Psikologi Abnormal. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada..
- Esterberg, Kristin G,(2002); Qualitative Methods Ins Social Research, Mc Graw Hill, New York
- Hawari. D. (2012), Pendekatan Holistik pada Gangguan Jiwa Skizofrenia, Jakarta, FKUI
- Moore, J.B., & Pichler, V.H. (1999). Measurement of Orem's basic conditioning factors: A review of published research. *Nursing Science Quarterly*, 13 (2), 137-142.
- Ni'matuzahroh, & Susanti Prasetyaningrum. (2018). Observasi: Teori dan Aplikasi Dalam Psikologi. Malang: UMM Press.
- Orem, D. (2001). *Nursing: Concepts of practice*. (6th ed.). In McEwen, M. and Wills, E. (Ed.). *Theoretical basis for nursing*. USA: Lippincott Williams & Wilkins
- Rini, A.S. (2016). Activity of Daily Living (ADL) untuk Meningkatkan Kemampuan Rawat Diri Pada Pasien Skizofrenia Tipe Paranoid. *Jurnal Dinamika Penelitian*, 16(2)
- Riskesdas. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan RI. <http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%Riskesda%20201.pdf>. Diakses 02 Oktober 2019.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Surtiningsrum, A., 2011. Pengaruh Terapi Suportif Terhadap Kemampuan Sosial Bersosialisasi di Rumah Sakit Daerah Klien Jiwa Isolasi Dr. Amino Gondohutomo Semarang. Universitas Indonesia.
- Susanti, H. (2010). Defisit Perawatan Diri Pada Klien Skizofrenia: Aplikasi Teori Keperawatan Orem. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 13(2), 87-97.
- Thomas. (2013). *Asuhan Keperawatan Jiwa*. Edisi I. Yogyakarta : EGC.
- Yosep, H. I., & Sutini, T. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa dan Advance Mental Health Nursing*. Bandung: Refika Aditama