

PENERAPAN *MIND BODY THERAPY* UNTUK MENINGKATKAN EKSPRESI EMOSI KELUARGA DALAM MERAWAT PASIEN SKIZOFRENIA

Iin Aini Isnawati¹⁾, Rizka Yunita²⁾

¹Program Studi Sarjana Keperawatan, Stikes Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan
email:iinainiisnawati@gmail.com

²Program Studi Profesi Ners, Stikes Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan

Abstrak

Skizofrenia menjadi salah satu gangguan mental yang memerlukan perawatan jangka panjang. Pasien skizofrenia mengalami tingkat ketergantungan yang tinggi dalam melakukan aktivitas sehari-hari terutama kepada keluarga. Situasi ini menyebabkan keluarga sering kali tidak dapat menerima perubahan perilaku yang dialami pasien skizofrenia. Keluarga cenderung menolak, minder, malu, marah, sedih, kecewa dan putus asa. Kegiatan mind body therapy ini dilakukan untuk meningkatkan kembali ekspresi emosi keluarga dalam merawat pasien skizofrenia secara positif. Kegiatan ini dilakukan dengan melatih keluarga untuk merileksasikan seluruh fungsi tubuh sehingga menjadi rileks, kemudian diberikan sugesti positif. Melalui kegiatan ini didapatkan hasil bahwa sebagian besar keluarga merasa lelah, tidak berdaya, cemas, takut, sedih, malu dan selalu marah selama merawat pasien skizofrenia dikarenakan pasien skizofrenia sangat sulit untuk diarahkan. Pada akhir kegiatan, dilakukan penilaian kembali dan diperoleh hasil bahwa keluarga dapat menerima segala perubahan perilaku pasien skizofrenia, memiliki komitmen untuk bersikap baik dengan cara memperhatikan dan memenuhi segala kebutuhan pasien skizofrenia. Dengan demikian, maka dari kegiatan ini dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan ekspresi emosi keluarga dalam merawat pasien skizofrenia.

Kata kunci: ekspresi emosi, keluarga, skizofrenia, mind body therapy

Abstract

Schizophrenia is a mental disorder that requires long-term care. Schizophrenia patients experience a high level of dependence in doing daily activities, especially to the family. This situation causes the family often can not accept changes in behavior experienced by patients with schizophrenia. Families tend to reject, inferior, ashamed, angry, sad, disappointed and hopeless. This mind body therapy activity is carried out to increase family emotional expression again in treating patients with schizophrenia positively. This activity is carried out by training families to relax all bodily functions so that they become relaxed and then given positive suggestions. Through this activity, it was found that most families feel tired, helpless, anxious, afraid, sad, embarrassed and always angry when treating schizophrenia patients because schizophrenia patients are very difficult to direct. At the end of the activity, a reassessment was carried out and the results were obtained that the family could accept all changes in the behavior of the schizophrenic patient, have a commitment to be kind by paying attention and meeting all the needs of the schizophrenic patient. Thus, from this activity it can be concluded that there is an increase in the expression of family emotions in treating schizophrenic patients.

Keywords: emotional expression, family, schizophrenia, mind body therapy

PENDAHULUAN

Pasien skizofrenia pada umumnya menunjukkan dua jenis tanda dan gejala

yang khas yaitu berupa gejala positif dan gejala negatif. Pada gejala positif, pasien akan mengalami halusinasi, delusi, bicara

dan perilaku yang tidak teratur. Selain itu, pasien juga mengalami gejala negatif seperti afek datar, ekspresi apatis dan menarik diri. Adanya gejala tersebut maka dapat menyebabkan terjadinya gangguan fungsi pada berbagai aspek. Pasien dengan skizofrenia akan mengalami disfungsi sosial dan adanya gangguan dalam melakukan pekerjaan atau kegiatan sehari-hari, kurangnya hubungan interpersonal, penurunan kemampuan dalam melakukan perawatan diri dan bahkan mengalami kematian (Kahn *et al*, 2015).

Akibatnya gejala tersebut, pasien skizofrenia sering kali membutuhkan bantuan orang lain salah satunya yakni keluarga. Sebagian besar, pasien skizofrenia mengalami tingkat ketergantungan yang tinggi kepada keluarga terutama dalam hal memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari. Situasi ini tentunya akan membutuhkan waktu yang lama selama masa pengobatan. Hal inilah yang sering kali membuat keluarga merasa lelah, bosan, menolak, suka marah-marah, bahkan menelantarkan anggota keluarganya yang mengalami skizofrenia. Kondisi ini dipicu oleh beberapa faktor seperti keluarga harus mengeluarkan finansial lebih untuk mengobati pasien dan keluarga merasa malu sebab sering kali diejek dan dicemooh oleh orang lain. Hal ini membuat keluarga dijauhi oleh masyarakat (Bobrov, Rozhkova & Rozhkova, 2014).

Berdasarkan uraian kasus diatas, serupa dengan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 25 Desember 2018 di Desa Maron Kidul dan Desa Wonorejo, Kecamatan Maron Kabupaten Probolinggo didapatkan hasil bahwa terdapat 26 keluarga yang sedang merawat pasien skizofrenia. Sebagian keluarga mengatakan mengalami kesulitan dalam merawat pasien skizofrenia sebab keluarga telah mengobati pasien namun pasien tak kunjung sembuh. Hal ini menyebabkan keluarga sering merasa gelisah, takut, cemas, was-was, mengeluh putus asa, marah, jengkel, dan bosan merawat pasien skizofrenia. Mereka cenderung merasa ketakutan saat penyakit pasien kambuh sebab suka berteriak bahkan sampai marah-marah. Situasi ini menyebabkan keluarga merasa bahwa penyakit klien ini tidak bisa disembuhkan bahkan merasa ingin meninggalkan pasien

karena telah banyak menghabiskan waktu, tenaga, dan biaya.

Sesuai dengan uraian permasalahan tersebut, maka diperlukan solusi dengan cepat dan tepat terutama oleh masyarakat yang ada di sekitarnya, agar seluruh keluarga tetap merasa bahagia meskipun dengan merawat pasien skizofrenia di rumah. Salah satu upaya yang dapat diterapkan yaitu dengan cara menerapkan *mind body therapy* agar dapat meningkatkan ekspresi emosi keluarga dalam merawat pasien skizofrenia saat dirumah. *Mind body therapy* merupakan salah satu jenis terapi komplementer yang mana menekankan teknik meditasi pada pelaksanaan prosedur terapinya (Varvogli & Darviri, 2011).

Terapi ini dapat meningkatkan situasi emosional seseorang sebab melatih individu untuk berkonsentrasi sehingga dapat memusatkan pikiran. Prosedur ini akan mempengaruhi individu untuk melakukan perilaku dan tindakan yang lebih positif dari sebelumnya (Mathew, 2012). Terapi ini juga dapat membuat seseorang menjadi rileks sebab prosedur terapi ini juga mengkombinasi dengan adanya teknik relaksasi dan teknik napas dalam. Dengan demikian, akan membuat irama pernapasan, ritme, dan volume pernapasan individu menjadi lebih teratur (Lee, Lee & Chen, 2014). Semakin sering individu melakukan *mind body therapy* ini maka dapat menurunkan tingkat stress dan meningkatkan stimulus pada saraf parasimpatis akibatnya individu akan mengalami peningkatan mood dan memiliki kemampuan untuk berpikir secara lebih realistis, logis, dan positif (Lemon & Wagner, 2013).

Berdasarkan uraian kasus diatas, maka pengusul memberikan salah satu upaya untuk mengatasi permasalahan tersebut. Dengan demikian, melalui tulisan ini penulis akan menguraikan secara lebih detail mengenai penerapan *mind body therapy* untuk meningkatkan ekspresi emosi keluarga dalam merawat pasien skizofrenia.

Gambaran Umum Masyarakat

Sasaran

Kegiatan pengabdian dilakukan kepada seluruh keluarga yang merawat

pasien skizofrenia sejumlah 26 orang di Desa Maron Kidul dan Desa Wonorejo, Kecamatan Pajajaran, Kabupaten Probolinggo. Sebagian besar keluarga merasa sering menangis, gelisah, takut, cemas, was-was, mengeluh putus asa, marah, jengkel, dan bosan pada saat merawat anggota keluarga yang mengalami penyakit skizofrenia. Mereka cenderung merasa ketakutan saat penyakit pasien kambuh sebab suka berteriak bahkan sampai marah-marah. Hal tersebut dirasakan oleh keluarga sebab keluarga telah banyak menghabiskan waktu, tenaga, dan biaya untuk mengobati anggota keluarga yang mengalami skizofrenia. Situasi ini menyebabkan keluarga merasa bahwa penyakit klien ini tidak bisa disembuhkan.

METODE

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan cara memberikan intervensi *mind body therapy*. Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah seluruh keluarga yang merawat pasien skizofrenia sejumlah 26 orang di Desa Maron Kidul dan Desa Wonorejo, Kecamatan Pajajaran, Kabupaten Probolinggo. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 23 Maret 2019. Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data menggunakan lembar kuesioner untuk menilai ekspresi emosi keluarga dalam merawat pasien skizofrenia. Selanjutnya seluruh keluarga yang merawat pasien skizofrenia berkumpul dan berinteraksi satu sama lain untuk saling berbagi pengalaman dalam merawat pasien skizofrenia. Seluruh keluarga diberikan kesempatan untuk mengutarakan seluruh perasaannya dan anggota lainnya memberikan penguatan secara emosional.

Selanjutnya untuk meningkatkan kondisi psikologis keluarga maka diberikan penguatan kembali melalui pemberian intervensi *mind body therapy*. Melalui *mind body therapy* ini seluruh keluarga dilatih untuk

merileksasikan seluruh otot dalam tubuh melalui teknik meditasi. Kemudian diberikan sugesti-sugesti yang bersifat positif agar keluarga dapat kembali berpikir dan memiliki pandangan positif terhadap anggota keluarga yang mengalami skizofrenia. Prosedur tersebut dilakukan berulang-ulang lagi agar dapat tertanam dalam memori dan alam bawah sadar sehingga dapat mempengaruhi perilaku

keluarga menjadi lebih positif. Setelah pemberian intervensi tersebut, dilakukan penilaian kembali mengenai ekspresi emosi keluarga dan didapatkan hasil bahwa terdapat peningkatan ekspresi emosi keluarga dalam merawat pasien skizofrenia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan, didapatkan data bahwa penerapan *mind body therapy* dapat meningkatkan ekspresi emosi keluarga dalam merawat pasien skizofrenia. Hasil ini serupa dengan pemaparan dari Kanitz, Camus dan Seifert (2013); Younge, Gotink, Baena, Hesselink dan Hunink (2014); McClafferty (2017) menyatakan bahwa *mind body therapy* merupakan salah bentuk psikoterapi kombinasi yang menekankan prinsip terapinya adalah berakar pada mindset sehingga terdapat hubungan yang erat antara pikiran, emosi dan kondisi fisiologis. Melalui *mind body therapy*, seseorang akan dilatih untuk mengubah pola pikir yang semula negatif dirubah menjadi positif melalui pemberian sugesti-sugesti positif sehingga dapat merubah persepsinya. Dengan adanya perubahan pola pikir positif ini dapat menurunkan perasaan takut, cemas, dan stress yang dialami seseorang.

Pemaparan tersebut juga serupa dengan Astin (2004); Wyatt dan Seid (2009) menguraikan melalui *mind body therapy* merupakan psikoterapi multikomponen dengan menerapkan pendekatan yang menitikberatkan kepada pola pikir dan kondisi fisik. Seseorang yang mampu melakukan manajemen stress dengan baik maka dapat meningkatkan keterampilan coping individu tersebut dalam mengatasi segala permasalahan yang sedang dialami. Melalui *mind body therapy* ini, individu akan dilatih untuk merestrukturisasi kognitif yang semula negatif menjadi positif dalam mempersepsikan kesulitannya. Selain itu, pada akhir sesi *mind body therapy* juga dilengkapi dengan pemberian terapi rileksasi sehingga dapat meredakan kekakuan pada otot-otot sehingga terapi ini merupakan bentuk psikoterapi yang komprehensif. Pendekatan psikoterapi ini menjadi salah satu alternatif psikoterapi sehingga dapat meningkatkan proses pemulihan kepada individu yang mengalami penurunan kesejahteraan psikologis.

Seseorang yang menderita penyakit kronik salah satunya adalah skizofrenia dapat menjadi stressor utama bagi keluarga. Hal ini dikarenakan penyakit kronik dalam hal ini skizofrenia membutuhkan masa perawatan dan pengobatan yang lama sehingga memerlukan biaya pengobatan yang cukup besar pula. Selain itu, pasien skizofrenia mengalami ketergantungan sepenuhnya dengan keluarga dalam pemenuhan kebutuhan sehari-hari. Tentunya, situasi ini dapat menjadi stressor besar bagi keluarga jika keluarga tidak mampu beradaptasi dengan masalah tersebut. Akibatnya, keluarga akan mengalami penurunan emosi yang ditandai dengan munculnya perasaan sedih, merasa jengkel, dan putus asa.

Situasi tersebut serupa dengan Tice, *et al* (2017); Marie dan Talebkah (2018) yang menguraikan bahwa ekspresi emosi setiap individu seluruhnya dikendalikan oleh otak. Ketika individu mengalami stres maka otak bagian lateral tepatnya thalamus dan korteks sebagai pengatur utama somatosensori akan memproses stressor tersebut sebagai bentuk impuls yang menyakitkan dalam tubuh. Selanjutnya, impuls tersebut akan diteruskan ke hipocampus dan amigdala yang terletak di hipotalamus. Ketika hipocampus dan amigdala terstimulus maka dapat menyebabkan seseorang mengalami perubahan mood. Jika hal ini berlangsung lama, maka menyebabkan seseorang mengalami penurunan dalam mengekspresikan emosi yang ditandai adanya perasaan sedih, jengkel, cemas, putus asa, depresi, kecewa. Hal itu juga dapat mempengaruhi perilaku individu yang menyebabkan individu akan cenderung menjadi pendiam, sering mengurung diri, dan tidak tertarik untuk melakukan aktifitas.

Tentunya, permasalahan tersebut harus ditangani dengan segera. Salah satu yang dapat diterapkan adalah melalui pemberian *mind body therapy*. Menurut Hussain dan Bhushan (2010); Nakata, Sakamoto dan Kakigi (2014) menyampaikan bahwa melalui *mind body*

therapy dapat meningkatkan mood dan emosi seseorang. Hal ini dikarenakan prinsip pelaksanaan *mind body therapy* menggunakan teknik meditasi. Melalui meditasi, individu akan diberikan sugesti-sugesti positif sehingga dapat merestrukturisasi pola pikir yang awalnya negatif menjadi positif. Selain itu, terapi ini juga dikombinasikan dengan pemberian relaksasi napas dalam. Prinsip terapi yang dilakukan dengan cara meditasi dapat memaksimalkan konsumsi oksigen sehingga dapat mengontrol sistem pernapasan. Akibatnya, seluruh sistem tubuh mendapatkan asupan oksigen secara maksimal sehingga membuat seluruh sistem tubuh mengalami rileksasi. Akibatnya, individu akan mempersepsikan permasalahan dan kesulitan yang dihadapi dengan berpikir secara positif sehingga tetap merasa bahagia, tenang dan nyaman.

Dengan demikian, berdasarkan pemaparan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa *mind body therapy* sangat efektif dalam meningkatkan ekspresi emosi keluarga dalam merawat pasien skizofrenia. Hal ini dikarenakan setelah mendapatkan terapi tersebut, keluarga cenderung mampu mengubah persepsi pola pemikiran yang awalnya memandang penyakit skizofrenia secara negatif menjadi positif. Selain itu, keluarga merasakan setelah mendapatkan terapi ini, sebagian besar keluarga merasa termotivasi kembali untuk merawat pasien skizofrenia dengan baik.

KESIMPULAN

Penerapan *mind body therapy* dapat meningkatkan ekspresi emosi keluarga dalam merawat pasien skizofrenia ditandai dengan keluarga menerima secara lapang terhadap kondisi pasien skizofrenia. Dengan demikian, diharapkan pemberian intervensi *mind body therapy* dapat dilakukan secara berkelanjutan oleh petugas kesehatan.

REFERENSI

- Astin, J. A. (2004). Mind body therapies for the management of pain. *Clin J Pain*, 20(1): 27-32.
- Bobrov, A.S., Rozhkova, M. Y., Rozhkova, N. Y. (2014). Prodrome of paranoid

schizophrenia with episodic type of course and schizoaffective structure of manifest episode. *International Journal of BioMedicine*, 4(2): 92-98.

- Hussain, Dilwar., Bhushan, Braj. (2010). Psychology of Meditation and Health: Present Status and Future Directions. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10(3): 439-451.
- Kahn, R. S., Sommer, I. E., Murray, R. M., Lindenberg, A. M., Weinberger, D. R., Cannon, T. D., O'Donovan, M., Correll, C. U., Kane, J. M., Van Os, J., Insel, T. R. (2015). Schizophrenia. *Nature Reviews Disease Primers*, 1: 1-24.
- Kanitz, Jenny. Lena, Camusa, Maria Eugenia Moneta., Seifert, Georg. (2013). Keeping the balance an over view of mind body therapies in pediatric oncology. *Complementary Therapies in Medicine*, 215: 520-525.
- Kementerian Kesehatan, RI. (2018). *Hasil utama risekdas 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Lee, L., Lee, T., Chen. (2014). Therapeutic potentials of mind-body interventions for psychosis. *Clin. Pract.* 11(6): 677-688.
- Lemon, J. C., Wagner, B. (2013). *Exploring the mind-body connection: therapeutic practices and techniques*. American: American Counseling Association.
- Marie, R., Talebkah, K. S. (2018). Neurological evidence of a mind-body connection: Mindfulness and pain control. *The American Journal of Psychiatry Residents' Journal*, 1-5.
- Mathew, M. A. (2012). Implication of stress on G-I tract: A case study on study mind body connection. *Journal of Dental and Medical Sciences*, 2(2): 12-14.
- Nakata, Hiroki., Sakamoto, Kiwako., Kakigi, Ryusuke. (2014). Meditation reduces pain related neural activity in the anterior cingulate cortex, insula, secondary somato sensory cortex, and thalamus. *Frontiers in Psychology*, 5: 1-12.
- Tice, Jeffrey. A., Kumar, Varun., Otuonye, Ifeoma., Webb, Margaret., Seidner, Matt., Rind, David., Chapman, Rick., Ollendorf, Daniel. A., Pearson, Steven D. (2017). *Cognitive and mind body therapies for chronic low back and neck pain: effectiveness and value*. San Francisco: Institute for Clinical and Economic Review
- Tomas, P., Fuentes, I., Roder, V., Ruiz, J. C. (2010). Cognitive rehabilitation programs in schizophrenia: Current status and perspectives. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10(2): 191-204.
- Varvogli, L., Darviri, C. (2011). Stress management techniques: Evidence-based procedures that reduce stress and promote health. *Health Science Journal*. 5(2): 74-89.
- Wyatt, Randall. C., Seid, Erika. L. (2009). *Instructor's manual for mind-body therapy*. Canada: Psychotherapy.net.
- Younge, John. O., Gotink, Rinske. A., Baena, Cristina. P., Hesselink, Jolien. W. Roos., Hunink, M. G. Myriam. (2014). Mind body practices for patients with cardiac disease: A systematic review and meta-analysis. *European Journal of Preventive Cardiology*, 0(00): 1-14.