



PENYULUHAN KESEHATAN JIWA DAN DEMONSTRASI SENAM OTAK DALAM UPAYA MENINGKATKAN PENGETAHUAN DAN FUNGSI KOGNITIF PADA PASIEN JIWA

Afifatul Mukaromah*, Wulandari, Ima Safitri Puji Utami, Hilda Octri Nurahmah, Ni Nyoman Armelia Dewi, Dyah Anggraeni, Dwi Indah Prasetia, Hanik Endang Nihayati

Program Studi Magister Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Airlangga, Jl. Dr. Ir. H. Soekarno, Mulyorejo, Surabaya, Jawa Timur 60115, Indonesia

*Afifamukaromah@gmail.com

ABSTRAK

Gangguan jiwa adalah penyakit fungsi mental yang mencakup perubahan pikiran, emosi, perilaku, daya tilik diri dan penurunan motivasi yang mempengaruhi kehidupan seseorang di masyarakat. Hampir semua pasien dengan gangguan jiwa mengalami kekambuhan berulang. Pemberian pengabdian masyarakat diberikan dalam bentuk edukasi mengenai kesehatan jiwa, pencegahan kekambuhan, dan pemberian demonstrasi senam otak untuk mencegah kekambuhan berulang pada pasien dengan gangguan jiwa. Penulisan ini bertujuan untuk memberikan informasi mengenai pentingnya pengetahuan pencegahan kekambuhan pasien jiwa, latihan dan terapi yang mendukung untuk pencegahan kekambuhan. Peserta kegiatan pengabdian masyarakat sebanyak 19 orang pasien jiwa rehabilitasi di Bengkel Sehat Mandiri didampingi oleh keluarga dan *care giver* dengan metode ceramah menggunakan *Power Point Presentation* (PPT) selama 40 menit dan demonstrasi senam otak selama 15 menit. Kegiatan *pretest* dan *posttest* dilakukan menggunakan pertanyaan sederhana untuk menilai pemahaman peserta mengenai materi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan fungsi kognitif peserta setelah diberikan edukasi kesehatan dan demostrasi senam otak. Langkah-langkah pencegahan kekambuhan dapat ditingkatkan melalui pemberian edukasi, terapi dan latihan untuk mendukung fungsi kognitif pasien jiwa sebagai upaya pencegahan kekambuhan dalam perawatan jangka panjang.

Kata kunci: fungsi kognitif; kesehatan jiwa; pasien jiwa; pengetahuan; senam otak

MENTAL HEALTH EDUCATION AND BRAIN EXERCISE DEMONSTRATION TO INCREASE KNOWLEDGE AND COGNITIVE FUNCTION IN MENTAL HEALTH PATIENTS

ABSTRACT

Mental disorders are conditions affecting mental function, including changes in thinking, emotions, behavior, self-awareness, and decreased motivation, which impact a person's life in society. Almost all patients with mental disorders experience recurrent relapses. Community service is provided in the form of education on mental health, relapse prevention, and brain exercise demonstrations to help prevent recurrent relapses in patients with mental disorders. This study aims to provide information on the importance of knowledge regarding relapse prevention for mental health patients, as well as exercises and therapies that support relapse prevention. The participants in this community service activity consisted of 19 rehabilitated mental health patients at Bengkel Sehat Mandiri, accompanied by their families and caregivers. The method used was a face-to-face lecture with a PowerPoint Presentation (PPT) for 40 minutes, followed by a 15-minute brain exercise demonstration. Pre-test and post-test activities were conducted using simple questions before and after the educational session and brain exercise demonstration. The results showed an increase in participants' knowledge and cognitive function after receiving health education and brain exercise demonstrations. Relapse prevention measures can be

Keywords: brain exercise; cognitive function; knowledge; mental disorder patients, mental health

PENDAHULUAN

Gangguan jiwa adalah kondisi yang memengaruhi fungsi mental seseorang, mencakup aspek emosi, pola pikir, perilaku, motivasi, kesadaran diri, dan persepsi. Gangguan ini dapat menyebabkan penurunan berbagai fungsi psikologis, terutama dalam hal minat dan motivasi, sehingga menghambat individu dalam menjalani kehidupan sosial di masyarakat (Adianta & Putra, 2017). Individu dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) adalah seseorang yang mengalami gangguan pada aspek kognitif, emosi, dan perilaku, yang ditandai dengan munculnya gejala atau perubahan perilaku yang signifikan. Kondisi ini dapat menimbulkan penderitaan serta menghambat kemampuan individu dalam menjalankan peran dan fungsi kehidupannya (Kemenkes 2014).

Gangguan jiwa di dunia memiliki data prevalensi (World Health Organization 2019), sebanyak 264 juta orang mengalami depresi, 45 juta orang menderita gangguan bipolar, 50 juta orang mengalami demensia, dan 20 juta orang jiwa mengalami skizofrenia. Hasil Riset Kesehatan Dasar menyatakan bahwa prevalensi gangguan jiwa berat pada penduduk Indonesia mengalami kenaikan 1,8% per mil dari nilai sebelumnya tahun 2018 adalah 1,7 per mil (Risikesdas, 2018). Gangguan jiwa mencapai 13% dari penyakit secara keseluruhan dan kemungkinan akan berkembang menjadi 25% di tahun 2030.

Hampir semua pasien dengan gangguan jiwa mengalami kekambuhan berulang, yang menyebabkan penurunan keterampilan pribadi dan vokasional, serta peningkatan biaya perawatan (Sari & Fina, 2011). Pasien yang kambuh berulang kali berisiko mengalami peningkatan keparahan penyakit, penurunan fungsi sosial, dan risiko bunuh diri (Amin & Pinilih, 2022). Selain itu, kekambuhan pada pasien jiwa menyebabkan keluarga mengalami beban berat secara mental, finansial, dan sosial akibat penanganan yang tidak tuntas (Bahari & Widodo, 2022).

Sebagai tujuan mencapai tingkat kesehatan masyarakat yang optimal, berbagai upaya terus dilakukan guna mewujudkan tujuan yang tercantum dalam undang-undang kesehatan jiwa. Saat ini, layanan kesehatan jiwa lebih menekankan pada langkah-langkah promotif dan preventif. Baik individu yang sehat maupun mereka yang memiliki penyakit kronis menjadi sasaran utama dalam pencegahan gangguan kesehatan jiwa. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan pemahaman, kesadaran, perilaku sehat, serta kepedulian masyarakat terhadap isu-isu kesehatan jiwa (Winahayu et al., 2014).

Upaya promotif dapat dilakukan untuk mencegah kekambuhan (Kemenkes 2014). Tenaga kesehatan jiwa, baik yang bertugas di rumah sakit maupun di komunitas, berperan dalam mencegah kekambuhan dengan memberikan asuhan keperawatan yang membantu pasien mengendalikan gejala serta menjaga kepatuhan terhadap pengobatan. Untuk mengoptimalkan pencegahan kekambuhan, diperlukan kepatuhan pasien terhadap perawatan dan terapi yang diberikan oleh layanan kesehatan jiwa (Amin & Pinilih, 2022). Selain itu, pemberian edukasi tentang cara mengidentifikasi dan mengelola gejala kekambuhan dapat menurunkan risiko kambuh, sehingga penting bagi keluarga untuk mendapatkan pengetahuan tentang perawatan

pasien. Dukungan yang dapat diberikan oleh keluarga maupun petugas mencakup berbagai aspek, seperti dukungan emosional untuk memberikan rasa nyaman, dukungan informasional dalam bentuk pemberian informasi, dukungan instrumental untuk memenuhi kebutuhan, serta dukungan penilaian yang berperan sebagai sumber dan validator identitas (Sari & Fina, 2011).

Berdasarkan permasalahan diatas, untuk mengatasinya diperlukan adanya penanganan salah satunya dalam bentuk pemberian pengabdian masyarakat. Penulis bertujuan memberikan pengabdian masyarakat untuk memberikan informasi dan edukasi dalam bentuk penyuluhan dan demonstrasi sebagai upaya pencegahan kekambuhan pasien jiwa dengan peningkatan pengetahuan mengenai kesehatan jiwa, pencegahan kekambuhan, dan latihan serta terapi senam otak yang dapat digunakan untuk mendukung pencegahan kekambuhan pasien jiwa.

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat menggunakan pendekatan partisipatif dan berbasis pada kebutuhan pasien yang terdiri dari tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi kegiatan. Tahap persiapan dilakukan dengan mengidentifikasi kebutuhan pasien melalui wawancara dan observasi langsung di Bengkel Sehat Mandiri. Prioritas masalah yang ditemukan salah satunya kurangnya pengetahuan klien dan keluarga mengenai kesehatan jiwa dan meningkatnya jumlah kekambuhan. Setelah kebutuhan pasien teridentifikasi, program rehabilitasi dirancang sesuai dengan kondisi mereka, mengajukan proposal, dan menyusun materi kegiatan. Pada tahap pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan pemberian penyuluhan atau edukasi mengenai kesehatan jiwa pada hari Rabu, 18 Desember 2024. Peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan 19 orang pasien jiwa yang didampingi oleh keluarga dan *care giver*. Materi pelatihan disesuaikan dengan kemampuan individu dan dengan bahasa yang sederhana sehingga pasien merasa nyaman, mudah memahami dan termotivasi untuk mengembangkan keterampilan baru. Sebelum pemberian materi, dilakukan *pretest* dengan pertanyaan sederhana selama 10 menit. Setelah *pretest* dilaksanakan pemberian edukasi dengan metode tatap muka selama 40 menit dengan media *power point* dan video edukasi. Selain pemberian penyuluhan, dilakukan demonstrasi senam otak selama 15 menit. Tahap akhir kegiatan ini adalah evaluasi yang dilakukan melalui *posttest* selama 10 menit untuk menilai pemahaman peserta mengenai materi. *Pretest* dan *posttest* yang dilakukan pada ODGJ dilakukan secara kualitatif dengan mengajukan pernyataan sederhana terkait perasaan serta kemampuannya mengingat informasi sesudah penyuluhan dan demonstrasi. Selanjutnya pernyataan tersebut dianalisis secara kualitatif dengan menilai secara keseluruhan apakah terjadi peningkatan pengetahuan dan konsentrasi peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap persiapan

Tahap persiapan dimulai dengan melakukan survey ke Lokasi terkait rencana layanan yaitu di Bengkel Sehat Mandiri Surabaya, mengidentifikasi masalah dengan diskusi kepada pihak BSM, melakukan koordinasi dengan pihak terkait, menentukan sasaran dan topik yang akan dilaksanakan, melakukan penyusunan proposal kegiatan, mengirimkan surat perizinan kegiatan ke lokasi pengabdian Masyarakat, menyiapkan alat dan bahan yang dibutuhkan termasuk didalamnya persiapan tempat dan materi edukasi. Sesuai kesepakatan penyampaian edukasi dilakukan dengan menggunakan media *power point* dan demonstrasi kegiatan. Tema yang diangkat berupa penyuluhan kesehatan jiwa dan demonstrasi senam otak dalam Upaya meningkatkan pengetahuan dan fungsi kognitif pada pasien jiwa.



Gambar 1. Rapat koordinasi awal bersama dengan kepala Bengkel Sehat Mandiri Surabaya

Tahap pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat dilaksanakan pada hari Rabu, 18 Desember 2024 jam 08.00-11.00 wib dengan topik penyuluhan kesehatan jiwa dan senam otak yang bertempat di Bengkel Sehat Mandiri Surabaya. Kegiatan dihadiri oleh pasien jiwa Bengkel Sehat Mandiri sebanyak 19 orang. Pada tahap awal kegiatan dilakukan *pretest* dengan pertanyaan sederhana untuk melihat pengetahuan peserta terkait kesehatan jiwa dan senam otak. selanjutnya dilakukan pemberian materi penyuluhan tentang kesehatan jiwa dan senam otak. Setelah pemberian materi, kegiatan dilanjutkan dengan sesi demonstrasi senam otak dan sesi tanya jawab. Peserta pengabdian Masyarakat tampak sangat antusias mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir. Kegiatan kemudian ditutup dengan post test pertanyaan dan jawaban kepada peserta. Selama pelaksanaan tidak ada kendala teknis yang berarti.



Gambar 2. Pemberian materi edukasi kesehatan jiwa, demonstrasi senam otak dan sesi tanya jawab

Tahap evaluasi

Kegiatan pengabdian Masyarakat merupakan bentuk peningkatan kognitif pada pasien jiwa yang juga merupakan program kerja dari Bengkel Sehat Mandiri Surabaya. Sasaran pada kegiatan ini adalah peserta yang sudah mengikuti Bengkel Sehat Surabaya sejak lama dan yang dapat hadir ke kegiatan berjumlah 19 peserta. Kegiatan pengabdian Masyarakat berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana kegiatan dan dilaksanakan kurang lebih selama 2 jam.

Tahap evaluasi bertujuan untuk memonitoring dan mengukur kemampuan peserta setelah diberikan penyuluhan. Evaluasi dilakukan dalam penyuluhan ini untuk melihat pemahaman peserta penyuluhan mengenai kesehatan jiwa dan senam otak sesuai dengan materi yang sudah disampaikan. Tahap evaluasi ini dapat dilakukan metode lisan dan tulisan, pada pengabdian Masyarakat ini, panitia menggunakan metode lisan yang dilakukan sejak awal penyuluhan sampai akhir penyuluhan. Pada saat sebelum penyuluhan, peserta mengerjakan pre-test dengan empat pertanyaan sederhana. Setelah penyuluhan, peserta mengikuti post-test dengan pertanyaan yang sama untuk mengukur peningkatan pemahaman. Sebelum post-test, peserta juga melakukan

senam otak guna meningkatkan konsentrasi. Kemudian, pada hasil pre-test menunjukkan rata-rata peserta menjawab dua soal benar sebanyak (47%), sedangkan post-test meningkat menjadi tiga soal benar (89%). Analisis data dilakukan secara kualitatif dengan melihat secara langsung apakah terjadi peningkatan pemahaman peserta mengenai materi. Evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman tentang kesehatan jiwa, termasuk pengertian, gejala, pencegahan, dan pemulihan gangguan jiwa. Selain itu, melalui sesi tanya jawab, peserta mampu menyebutkan dan mempraktikkan langkah-langkah senam otak, membuktikan efektivitasnya dalam meningkatkan konsentrasi. Latihan ini diharapkan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari sebagai aktivitas rutin.

Ketidakmampuan mengidentifikasi tanda dan gejala kambuh pada pasien jiwa merupakan faktor penyebab terjadinya kekambuhan berulang (Nanang Khosim et al., 2022). Ketika klien tidak mampu mengontrol dan mengenal tanda gejala yang muncul dapat menyebabkan peningkatan tingkat keparahan dan kekambuhan. Edukasi kesehatan jiwa merupakan upaya promotif dengan tujuan pencegahan kekambuhan pada pasien jiwa. Pemberian edukasi pada klien dan keluarga atau pendamping dilakukan dengan tujuan memberikan informasi kesehatan jiwa dan meningkatkan keterampilan pasien dan keluarga mengenai perawatan pada pasien jiwa (Halim & Hamid, 2020).

Selain pencegahan kekambuhan, peningkatan kualitas hidup penderita juga perlu diperhatikan. Obat-obatan digunakan untuk mengendalikan gejala pada pasien namun tidak mengemablikan fungsi seperti sebelumnya. Sehingga dibutuhkan suatu tindakan, intervensi ataupun terapi untuk meningkatkan keberhasilan keterampilan sosial, kemandirian dan vokasional penderita yang disebut remediasi kognitif (Faradiba et al., 2023). Salah satu terapi yang dapat dilakukan dengan mudah yaitu senam otak (*brain gym*). Senam otak merupakan aktivitas latihan fisik dengan melatih kemampuan otak untuk berkonsentrasi dengan tujuan meningkatkan fungsi kognitif. Senam otak dapat mengaktifkan fungsi dua belah bagian otak yaitu otak kanan dan kiri serta memadukan fungsi-fungsi bagian tersebut sehingga dapat meningkatkan fungsi kognitif dan memberikan efek relaksasi pada penderita.

Kurangnya pengetahuan klien, keluarga ataupun *care giver* mengenai informasi kesehatan jiwa seperti perawatan klien, tanda dan gejala kekambuhan, cara pencegahan dan pemulihan pada pasien jiwa menyebabkan mudahnya klien kambuh atau *relaps*. Perawatan pasien jiwa membutuhkan waktu yang lama dan perlu adanya kepatuhan terhadap pengobatan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dinilai sangat bermanfaat oleh peserta karena menambah informasi terkait kesehatan jiwa, pencegahan kekambuhan dan upaya pemulihan pasien melalui terapi latihan aktivitas senam otak.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Bengkel Sehat Mandiri Surabaya telah berhasil menambah wawasan pasien dengan gangguan jiwa mengenai kesehatan jiwa, pencegahan kekambuhan, serta manfaat senam otak untuk meningkatkan fungsi kognitif. Kegiatan edukasi dilakukan melalui penyuluhan dan demonstrasi senam otak menunjukkan adanya hasil yang baik, dibuktikan dengan adanya peningkatan skor pemahaman pasien yang telah lakukan. Hal tersebut menunjukkan bahwa intervensi edukasi yang diberikan memiliki efektivitas dalam meningkatkan kesadaran pasien mengenai kesehatan jiwa dan langkah-langkah pencegahan kekambuhan menjadi aspek penting dalam perawatan jangka panjang. Oleh karena itu, edukasi berkelanjutan perlu dilakukan untuk memastikan pasien dan keluarga memiliki

pengetahuan serta keterampilan yang cukup dalam menghadapi kondisi gangguan jiwa. Dengan latihan yang konsisten, diharapkan pasien dapat mengalami peningkatan kemampuan kognitif dan sosial yang lebih baik sehingga meningkatkan kualitas hidup pasien gangguan jiwa serta membantu mereka dalam menjalani kehidupan yang lebih mandiri dan produktif. Kerja sama antara tenaga kesehatan, keluarga, dan lingkungan sekitar menjadi faktor penting dalam mendukung pemulihan pasien serta mencegah kekambuhan yang berulang.

DAFTAR PUSTAKA

- Adianta, A., & Putra, S. (2017). Pengaruh Dukungan Keluarga Terhadap Tingkat Kepatuhan Minum Obat pada Pasien Skizofrenia. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 01(01), 1–7. <http://ojs.itekes-bali.ac.id/index.php/jrkn/article/view/24/6>
- Amin, M. K., & Pinilih, S. S. (2022). Improving the ability of families and patients to prevent recurrence through health education. *Community Empowerment*, 7(2), 238–245. <https://doi.org/10.31603/ce.5325>
- Bahari, K., & Widodo, D. (2022). Program pendampingan pada keluarga dalam merawat orang dengan gangguan jiwa. *Transformasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 18(1), 73–83. <https://doi.org/10.20414/transformasi.v18i1.4481>
- Faradiba, A. P., Poendei, K. A. S., Ilham, N. A., Azizah, F. N., & Permadi, R. (2023). Aktivitas Senam Jasmani dan Senam Otak Untuk Meningkatkan Konsentrasi pada Pasien Skizofrenia di RSKD Dadi Provinsi Sulawesi Selatan. *JOONG-KI: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 222–227. <https://journal-nusantara.com/index.php/Joong-Ki/article/view/2615>
- Halim, N., & Hamid, A. Y. S. (2020). Peluang Psikoedukasi Keluarga untuk Pencegahan Kekambuhan Opportunities for Family Psychoeducation for Relapse Prevention of People With the Mental Disorder in Papua. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(2), 193–202.
- Nanang Khosim, Sonia Selviana, Afifah Kurniawati, Ainnur Rizqiana D, Fitriana Noor S, & Inka Nur Safitri. (2022). Refresing Tentang Program Pencegahan Kekambuhan Di Rumah Sakit Jiwa Soerojo Magelang. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Sisthana*, 4(1), 01–04. <https://doi.org/10.55606/pkmsisthana.v4i1.55>
- Kemendes. 2014. “UU No. 18 Tahun 2014 Tentang Kesehatan Jiwa.” *Kemendes* (1).
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). 2018. 372 Kementerian Kesehatan RI *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI*.
- Sari, H., & Fina, F. (2011). Dukungan Keluarga Dalam Mencegah Kekambuhan Pasien Skizofrenia di Poliklinik Rawat Jalan RSJ Aceh. *Idea Nursing Journal*, 2(3), 176–186.
- World Health Organization. 2019. “Ten Threats to Global Health in 2019.” *World Health Organisation* (March).
- Winahayu, N. E., Keliat, B. A., & Wardani, I. Y. (2014). Faktor Sustainability yang Berhubungan dengan Implementasi Community Mental Health Nursing (CMHN). *Jurnal Ners*, 9(2), 305–312.