



## Pengaruh Teknik Relaksasi terhadap Perubahan Status Mental Pasien Skizofrenia di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto

### *The Effect of Relaxation Techniques on Changes in Mental Status of Schizophrenia Patients in the Limboto Community Health Center Working Area*

Firmawati<sup>1\*</sup>, Ani Retni<sup>2</sup>, Dian Putri Anggraini<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, Jurusan Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Indonesia

Alamat Kampus: Jl. Prof. Dr. Mansoer Pateda, Desa Pentadio Timur, Kabupaten Gorontalo, Gorontalo

Korespondensi penulis: [firmawati@umgo.ac.id](mailto:firmawati@umgo.ac.id)\*

#### Article History:

Received: Agustus 14, 2024;

Revised: Agustus 31, 2024;

Accepted: September 12, 2024;

Published: September 14, 2024;

**Keywords:** *Mental Status, Schizophrenia, Relaxation*

**Abstract:** *Patients with schizophrenia may experience an indirect social exclusion, leading those in their immediate vicinity to grow intolerably intolerant of their abnormal conduct and viewpoints. This can exacerbate mental health issues that may lead to relapses, so therapy is necessary, including the use of relaxation techniques such as guided imagery. The purposes of this study was to ascertain how relaxing methods affected the mental state shifts in the number of schizophrenia patients at the Limboto Health Center's operational region. A single-group pre-post test design was used in this pre-experimental study, which included 88 schizophrenia patient in total. Purposive sampling was used to choose a total of 19 patients for the sample and the Wilcoxon statistical test was used to evaluate the data. According to the study findings, most schizophrenia patients (73.7%) had a severe mental state prior to receiving relaxation technique; afterward, most were classified as moderate (52.6%); the p-value was 0.000 ( $<\alpha 0.05$ ). The Limboto Community Health Center's working area's schizophrenia patient's mental status alterations were found to be influenced by relaxing techniques.*

#### Abstrak

Pasien skizofrenia secara tidak langsung akan terpisah dari masyarakat yang menyebabkan orang sekitar menjadi tidak toleran dengan perilaku dan sikap menyimpang dari penderita, hal ini dapat meningkatnya perubahan status mental yang beresiko menimbulkan kekambuhan sehingga perlu diberikan penanganan, salah satunya dengan teknik relaksasi (*guided imagery*). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi terhadap perubahan status mental pasien skizofrenia di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto. Desain penelitian pra eksperimen dengan rancangan *one group pre-post test design*, populasi pasien skizofrenia sebanyak 88 orang, jumlah sampel 19 pasien dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dan data dianalisis dengan uji statistik Wilcoxon. Hasil penelitian diperoleh mayoritas pasien skizofrenia sebelum diberikan tindakan teknik relaksasi sebagian besar memiliki status mental berat sebanyak 14 responden (73.7%) dan sesudah mayoritas dikategorikan sedang sebanyak 10 responden (52.6%), serta *p-value* diperoleh 0,000 ( $<\alpha 0.05$ ). Disimpulkan ada pengaruh teknik relaksasi terhadap perubahan status mental pasien skizofrenia di wilayah kerja Puskesmas Limboto

**Kata Kunci:** Relaksasi, Skizofrenia, Status Mental

## **1. PENDAHULUAN**

Skizofrenia merupakan gangguan jiwa dengan kehilangan rasa kenyataan atau *sense of reality* yang disebabkan oleh psikosa fungsional akibat kemunduran intelegensi sebelum waktunya (Irwan, 2018). Penyebabnya masih belum pasti, tetapi, umumnya diakibatkan adanya kerusakan otak, faktor genetik dan faktor psikologis (Nisa, 2019). Tiga per empat dari jumlah pasien skizofrenia umumnya dimulai pada usia 16 sampai 25 tahun pada laki-laki, sedangkan pada perempuan dimulai pada usia 25 tahun hingga 30 tahun dan penyakit ini cenderung menyebar di setiap anggota keluarga dengan yang sedarah (Rokhmad, Rohan, Siyoto, & Roni, 2017).

Menurut data dari GBD atau *Global Burden of Disease* tahun 2019 menunjukkan bahwa persentase kasus kematian akibat skizofrenia sebesar 0,6% dari total *disability-adjusted life year* atau DALYs. Angka kematian skizofrenia tertinggi pada laki-laki berada di Negara Australi sebesar 1,18% dari total DALYs. Sedangkan, kasus kematian tertinggi pada perempuan berada di Negara China sebesar 1,01%.

Di Indonesia prevalensi skizofrenia meningkat pada tahun 2018 menjadi 6,7 kasus per mil rumah tangga, artinya per 1000 rumah tangga terdapat 6,7 rumah tangga dengan kasus skizofrenia dengan jumlah diperkirakan sekitar 450 ribu kasus. Prevalensi tertinggi skizofrenia berada di Provinsi Bali sebesar 11,1 per 1.000 rumah tangga dan yang terendah berada di Provinsi Kepulauan Riau sebesar 2,8 per 1.000 rumah tangga (Kemenkes RI, 2019). Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo tahun 2021 didapatkan jumlah pasien skizofrenia 803 orang yang terdiri atas pasien laki-laki sebanyak 470 orang dan pasien perempuan sebanyak 319 orang, serta pasien yang meninggal dunia sebanyak 14 orang.

Ciri-ciri klinis skizofrenia diantaranya penderita mengalami delusi dan halusinasi, disorientasi, disfungsi sosial dan tidak peduli dengan perawatan dirinya sendiri, mengalami kesulitan dalam hubungan sosial atau masyarakat, cenderung tidak dapat membangun, membina dan mempertahankan hubungan sosial, harapan hidup yang sangat rendah dan cenderung untuk bunuh diri, reaksi emosional yang abnormal dan adanya kerusakan bagian otak terutama pada neurotransmitter (Pieter & Lubis, 2017). Akibatnya, orang dengan skizofrenia secara tidak langsung akan terpisah dari masyarakat sekitar karena gagal menjalankan fungsi dan peran yang diharapkan sebagai siswa, pekerja, pasangan dan keluarga serta komunitas yang menyebabkan orang disekitar menjadi tidak toleran dengan perilaku dan sikap menyimpang dari penderita. (Pati, 2022).

Kondisi inilah yang menyebabkan meningkatnya perubahan status mental pasien skizofrenia, status mental ini sangat penting dilakukan untuk mengontrol gejala-gejala skizofrenia dan mencegah kekambuhan skizofrenia (Mida, Keperawatan, Kesehatan, & Surakarta, 2017). Pencegahan gejala dan kekambuhan pasien skizofrenia semakin memburuk, dapat dilakukan terapi farmakologi dan non farmakologi (Musdalipah, Nurhikma, & Useng, 2019). Tetapi, terapi farmakologi dapat menimbulkan efek samping yang serius seperti obat jenis tipikal untuk pasien skizofrenia dapat menyebabkan gangguan gerakan. Oleh karena itu, untuk menghindari adanya efek samping dalam mengurangi gejala dan kekambuhan skizofrenia, pasien dapat diberikan terapi non farmakologi

Terapi non farmakologi yang dapat diberikan yaitu terapi komplementer yang dapat mendukung pengobatan konvensional, diantaranya meditasi, hipnoterapi, *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) dan teknik relaksasi (Tasalim & Astuti, 2021). Teknik relaksasi dapat mempengaruhi perubahan mental seseorang, dimana pada penelitian yang dilakukan Roufuddin & Hoiriyah (2020) didapatkan bahwa mayoritas terjadi perubahan status mental yang ditunjukkan dengan perubahan perilaku kekerasan sesudah pemberian teknik relaksasi nafas dalam.

Berdasarkan hasil pengambian data awal yang dilakukan peneliti pada didapatkan bahwa jumlah pasien skizofrenia bulan Mei-Juli di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto sebanyak 88 orang. Peneliti juga melakukan penilaian status mental terhadap 3 pasien skizofrenia dengan menggunakan *Mini Mental State Examination* (MMSE) didapatkan ketiga pasien tersebut kerusakan aspek fungsi mental yang terdiri atas penilaian orientasi, registrasi, perhatian dan kalkulasi, mengingat dan bahasa dalam kategori berat karena memperoleh skor  $\leq 17$ . Hasil wawancara dengan tenaga kesehatan di Puskesmas Limboto diperoleh bahwa pasien skizofrenia mendapatkan terapi farmakologi atau obat-obatan.

Data tersebut menunjukkan terapi non farmakologi sebagai terapi pendukung farmakologi belum pernah diberikan kepada pasien skizofrenia di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto. Oleh karena itu, peneliti akan melakukan salah satu terapi non farmakologi yaitu teknik relaksasi dalam menilai perubahan status mental pasien.

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian pra eksperimen dengan rancangan *one group pre-post test design*. Penelitian ini telah dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto dengan waktu penelitian bulan Agustus 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien skizofrenia di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto bulan Mei-Juli 2024 sebanyak 88 orang. Jumlah sampel sebanyak 19 orang dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling* Uji statistik menggunakan Wilcoxon.

## 3. HASIL

**Tabel 1.** Status Mental Sebelum Pemberian Teknik Relaksasi Pada Pasien Skizofrenia di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto

No	Status Mental Sebelum Tindakan	Jumlah	Persentase
1	Sedang	5	26.3
2	Berat	14	73.7
Total		19	100

Sumber: Data Primer 2024

Tabel di atas menunjukkan mayoritas pasien skizofrenia sebelum diberikan tindakan teknik relaksasi sebagian besar memiliki status mental berat sebanyak 14 responden (73.7%).

**Tabel 2.** Status Mental Sesudah Pemberian Teknik Relaksasi Pada Pasien Skizofrenia di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto

No	Status Mental Sesudah Tindakan	Jumlah	Persentase
1	Ringan	5	26.3
2	Sedang	10	52.6
3	Berat	4	21.1
Total		19	100

Sumber: Data Primer 2024

Tabel di atas menunjukkan mayoritas pasien skizofrenia sesudah diberikan tindakan teknik relaksasi sebagian besar memiliki status mental yang dikategorikan sedang sebanyak 10 responden (52.6%) dan paling sedikit responden dengan status mental berat sebanyak 4 responden (21.1%).

**Tabel 3.** Analisis Teknik Relaksasi Terhadap Perubahan Status Mental Pasien Skizofrenia Di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto

No	Status Mental	N	Mean	Standar Deviasi	<i>p-value</i>
1	Sebelum Teknik Relaksasi ( <i>guided imagery</i> )	19	14.84	2.986	0.000
2	Sesudah Teknik Relaksasi ( <i>guided imagery</i> )		19.42	2.434	

Sumber: Data Primer 2024

Tabel di atas menunjukkan bahwa skor rata-rata status mental sebelum teknik relaksasi adalah 14.84 dengan standar deviasi 2.986 dan skor rata-rata status mental sesudah teknik relaksasi adalah 19.42 dengan standar deviasi 2.434, serta *p-value* diperoleh nilai 0.000 ( $<\alpha$  0.05) artinya ada pengaruh teknik relaksasi terhadap perubahan status mental pasien skizofrenia di wilayah kerja Puskesmas Limboto.

#### 4. DISKUSI

##### **Status Mental Sebelum Pemberian Teknik Relaksasi Pada Pasien Skizofrenia Di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto**

Hasil penelitian diperoleh bahwa sebelum responden diberikan teknik relaksasi *guided imagery* pasien skizofrenia memiliki status mental yang dikategorikan kerusakan status mental sedang sebanyak 5 responden (26.3%) dan kerusakan status mental berat sebanyak 14 responden (73.7%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai status mental yang berat, dikarenakan dalam aspek penilaian status mental pada aspek penilaian orientasi ada 8 responden yang memperoleh skor 3 yaitu menyebutkan dengan benar tahun, hari dan bulan dan 5 responden memperoleh skor 2 yaitu menyebutkan dengan benar tahun dan bulan. Pada aspek orientasi yaitu ada 9 responden yang memperoleh skor 3 yaitu hanya menyebutkan dengan benar negara, provinsi dan kota dan ada 4 responden yang memperoleh skor 2 yaitu hanya menyebutkan negara dan provinsi. Pada aspek registrasi mayoritas responden yaitu ada 8 responden yang memperoleh skor 2 hanya mampu menyebutkan 2 objek (antara pulpen-kertas, pulpen-kursi), ada 2 responden yang memperoleh skor 3 mampu menyebutkan 3 objek (pulpen, kertas, kursi), ada 2 responden yang memperoleh skor 1 hanya menyebutkan salah satu diantara 3 objek dan ada 1 responden yang memperoleh skor 0 yang tidak mampu menyebutkan 3 objek tersebut. Pada aspek perhatian dan kalkulasi mayoritas responden kurang dapat menyebutkan 5 angka yang disebutkan (93,86,79,72,65). Pada aspek mengingat ada 5 responden yang memperoleh skor 2 yang hanya menyebutkan 2 objek dalam aspek registrasi, ada 2 responden yang memperoleh skor 3 mampu mengingat 3 objek dalam aspek registrasi, ada 4 responden yang memperoleh skor 1 mampu mengingat 1 objek dalam aspek registrasi dan ada 2 responden yang memperoleh skor 0 tidak mampu menyebutkan 3 objek dalam aspek registrasi. Pada aspek bahasa mayoritas responden memperoleh skor 3 dari aspek tersebut. Sehingga dapat dilihat bahwa responden yang mengalami kerusakan status mental yang berat ini karena dari aspek orientasi hingga bahasa tidak mampu memenuhi penilaian sesuai dengan aspek-aspek tersebut.

Status mental menunjukkan keadaan intelektual seseorang, keadaan status mental aka memberikan implikasi pada pemenuhan kebutuhan dasar individu. Salah satu yang dapat mempengaruhi ketidakmandirian individu dalam memenuhi kebutuhannya sehingga status mental yang terganggu dapat menyebabkan seseorang bermasalah dalam orientasi, registrasi, perhatian dan kalkulasi, mengingat dan bahasa (Adriani et al., 2021). Seseorang yang menderita skizofrenia dapat menyebabkan adanya intelektual yang ambigu dan terganggu sehingga mempengaruhi kecerdasan intelektual yang berdampak pada kualitas hidup (Burlian, 2016). Kecerdasan intelektual yang rendah pada pasien dapat menyebabkan adanya perubahan dalam penilaian pasien terhadap kehidupannya baik dari kesehatan fisik, kemampuan aktual, batasan aktual, kesejahteraan umum, keharusan, kemampuan sosial, keterbatasan mendalam, dan kesejahteraan emosional.

Ditunjang dengan penelitian Kustanti & Widodo (2018) yang dilakukan di RSJ Daerah Surakarta menyebutkan bahwa sebelum pasien skizofrenia diberikan teknik relaksasi yaitu mengalami status mental yang kurang. Didukung dengan temuan penelitian Mubina & Devi (2020), diperoleh gambaran status mental pasien skizofrenia di Panti Disabilitas Mental Yayasan Al-Fajar tergolong berat.

Asumsi peneliti pasien skizofrenia yang mengalami status mental yang berat dari aspek orientasi, registrasi, perhatian dan kalkulasi, mengingat dan bahasa karena pasien skizofrenia ini mengalami kerusakan intelektual yang dapat mempengaruhi proses pengenalan atau orientasi pasien terhadap waktu dan lingkungan tempat tinggalnya, perhatian pasien terhadap objek terganggu, pasien kurang mampu mengingat objek-objek disekitarnya dan mengalami masalah dalam kemampuan bahasa pasien.

### **Status Mental Sesudah Pemberian Teknik Relaksasi Pada Pasien Skizofrenia Di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto**

Temuan penelitian didapatkan sesudah diberikan teknik relaksasi *guided imagery* pasien skizofrenia dengan status mental ringan sebanyak 5 responden (26.3%), status mental yang sedang sebanyak 10 responden (52.6%) dan status mental yang berat sebanyak 4 responden (21.1%). Dari data ini dapat dilihat bahwa mayoritas responden sebelumnya banyak yang mengalami status mental berat dan sesudah diberikan tindakan teknik relaksasi *guided imagery* mayoritas mengalami status mental yang dikategorikan sedang. Maka dari itu, dapat diketahui bahwa sesudah diberikan teknik relaksasi *guided imagery* pasien mengalami perubahan status mental. Selama terapi relaksasi *guided imagery* dilakukan juga pasien nampak lebih rileks dan tenang, serta emosi pasien tampak lebih baik

sehingga terapi ini tidak hanya mempengaruhi aspek penilaian dari segi orientasi, perhatian dan kalkulasi, registrasi, pengingat dan bahasa, namun juga dapat membuat pasien lebih tenang.

Relaksasi *guided imagery* merupakan terapi komplementer dengan mengajak klien untuk membayangkan hal-hal yang bahagia selama hidup sehingga akan memunculkan perasaan senang dan beban pikiran akan sedikit terlupakan. *Guided imagery* merupakan penggunaan imajinasi yang memberikan respon tubuh yang positif hal ini karena proses kognitif dengan menggunakan panca indra dan perasaan bergerak yang menghasilkan perubahan regeneratif dalam pikiran dan tubuh (Wandira & Alfianto, 2021). Perubahan proses kognitif inilah yang dapat mempengaruhi penilaian MMSE pasien skizofrenia.

Sejalan dengan penelitian Nasar et al (2023) yaitu dalam penelitian ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi efektif dalam memperbaiki status mental 2 pasien skizofrenia dengan perilaku kekerasan di Poliklinik Jiwa RSUD Makassar, yang ditandai kedua pasien mengalami penurunan tingkat emosi.

Hasil penelitian juga diperoleh masih ada responden yang mempunyai status mental yang dikategorikan kerusakan berat yaitu sebanyak 4 responden (21.1%), hal ini dikarenakan berdasarkan karakteristik responden yaitu tingkat pendidikan responden yang sesudah diberikan teknik relaksasi *guided imagery* ini masih memiliki status mental kerusakan sedang adalah responden dengan tingkat pendidikan akhir SD, sehingga menurut peneliti tingkat pendidikan yang tergolong rendah ini dapat mempengaruhi status mental pasien saat diberikan teknik relaksasi *guided imagery*.

Hasil penelitian ini didukung teori yang menyebutkan, bahwa orang dengan pendidikan tinggi seringkali menggunakan otak untuk proses berpikir, semakin banyak menggunakan otak, maka semakin banyak sinaps yang terbentuk diantara sel saraf. Dengan begitu mempunyai banyak simpanan memori. Sebaliknya, semakin rendah tingkat pendidikannya maka semakin berisiko mengalami kerusakan status mental yang berkaitan proses kognitif. Hal ini disebabkan seseorang dengan tingkat pendidikan yang tinggi sering melatih dan menggunakan otaknya, tetapi hanya menunda atau memperlambat manifestasi klinis dari menurunnya fungsi kognitif (Khasanah & Ardiansyah, 2018).

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian (Mardiyanto, Jahja, & Limiyati, 2017) yang diperoleh bahwa ada hubungan pendidikan dengan fungsi kognitif, hal ini berhubungan dengan tingkat pendidikan yang rendah menyebabkan fungsi kognitif menurun lebih cepat dibandingkan dengan seseorang yang pendidikannya lebih tinggi. Karena berkaitan dengan *reserve hypothesis*, yaitu orang yang pendidikannya tinggi

mempunyai banyak sinaps di otak dibandingkan dengan orang yang pendidikannya rendah. Apabila sinaps ada yang rusak karena penyakit seperti skizofrenia, maka akan digantikan dengan sinaps yang lainnya.

Asumsi peneliti teknik relaksasi *guided imagery* dapat meningkat status mental pasien dengan baik karena dalam terapi ini pasien dibimbing untuk membayangkan hal-hal yang membahagiakan dan menyenangkan dalam hidup pasien yang dapat menimbulkan respon positif dari pasien, respon positif ini dapat berdampak pada perubahan kognitif yang akhirnya dapat mempengaruhi status mental dari aspek orientasi, perhatian dan kalkulasi, regulasi, mengingat dan bahasa.

### **Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Perubahan Status Mental Pasien Skizofrenia Di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto**

Temuan penelitian didapatkan terapi relaksasi *guided imagery* berpengaruh terhadap perubahan status mental pasien skizofrenia karena diperoleh skor rata-rata penilaian MMSE sebelum diberikan terapi yaitu 14.84. Kemudian, diberikan terapi dengan mengatur posisi pasien senyaman mungkin, dimulai dengan tahap relaksasi dengan cara memanggil nama pasien yang disukai, menganjurkan pasien untuk menarik napas dalam secara perlahan, menuntun pasien membayangkan hal-hal yang menyenangkan sambil menggunakan semua panca indera dalam membayangkannya, memberikan umpan balik pada pasien dengan memberikan komentar-komentar positif saat terlihat tanda-tanda relaksasi, selanjutnya pasien dibawah keluar dari bayangan tersebut dan diskusikan bagaimana perasaan pasien. Sesudah diberikan terapi tersebut didapatkan skor rata-rata penilaian status mental MMSE menjadi 19.42 yang meningkat dari sebelumnya 14.84 sehingga terdapat perbedaan signifikan antara status mental sebelum dan sesudah relaksasi *guided imagery* dengan selisih 4.58. Maka dari itu, teknik relaksasi *guided imagery* berpengaruh terhadap perubahan status mental pasien skizofrenia di wilayah kerja Puskesmas Limboto.

Relaksasi *guided imagery* memberikan kesempatan pada pasien untuk mengubah persepsi pasien secara afektif-motivasional dan efektif. Relaksasi ini menyebabkan pasien terbebas dari keadaan yang tegang dan stress secara mental dan fisik yang memberikan pasien suatu rentang yang terkendali (Potter, Perry, & Stockert, 2019). Proses relaksasi *guided imagery* berfokus pada kontrol perhatian dan kognitif pasien. Melalui perhatian pasien dapat memproses kognitif yang memungkinkan pasien secara selektif fokus pada informasi yang relevan atau sesuai dengan kondisi saat ini sambil menyaring stimulus yang

tidak relevan yang tidak sesuai dengan kenyataan (Zemla, Sedek, Wróbel, Postepski, & Wojcik, 2023).

Pada relaksasi *guided imagery* yang dimulai dengan menarik napas dalam melalui hidung dan dikeluarkan melalui mulut dengan perlahan dapat membuat pasien menjadi rileks, dengan cara ini dapat mengatasi stress dan cemas yang dialami pasien. Selanjutnya, pasien dibimbing untuk membayangkan hal-hal yang menyenangkan dengan menggunakan semua inderanya untuk menjelaskan bayangan tersebut, yang diarahkan bayangan tersebut agar memberikan hasil akhir yang lebih positif bagi pasien dan mengubah proses pikiran negatif, yang dapat menyebabkan terbentuknya perasaan menerima diri sehingga status mental pasien membaik. Teknik relaksasi *guided imagery* ini juga dapat mempengaruhi sistem saraf otonom yang dapat menstimulus hormon endokrin, dimana hormon ini mensekresi hormon kortisol yang memberikan efek menenangkan, yang mengakibatkan pasien menjadi lebih tenang akibat tekanan emosional baik karena cemas maupun stress yang dapat meningkatkan status mental pasien memburuk (Ajuan, Marian, & Susanti, 2022).

Hasil penelitian ini sejalan Irawan & Hijriani (2024), dengan penelitian mengenai pengaruh teknik relaksasi dalam perubahan status mental pasien skizofrenia di RSJ Surakarta didapatkan bahwa relaksasi efektif dalam menurunkan masalah status mental yang dialami pasien. Terkait juga hasil penelitian ini dengan penelitian Putra (2024) diperoleh setelah pasien gangguan jiwa di Yayasan Mitra Mulia Husada diberikan *guided imagery* lebih tenang dan kondisi emosi lebih stabil sehingga status mental pasien membaik.

Asumsi peneliti relaksasi *guided imagery* dapat membuat pasien menjadi nyaman dan rileks karena diawali dengan relaksasi napas dalam, kemudian dalam prosesnya *guided imagery* pasien dibimbing untuk membayangkan hal-hal yang menyenangkan bagi pasien dan berdiskusi terkait perasaan pasien, hal inilah yang dapat memberikan respon emosi yang positif dibandingkan sebelumnya, membuat pasien lebih fokus dan terkontrol sehingga status mental menjadi lebih baik.

## 5. KESIMPULAN

Ada pengaruh teknik relaksasi terhadap status mental pasien skizofrenia di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto, sehingga Puskesmas dapat menjadikan terapi relaksasi yaitu *guided imagery* ke dalam terapi non farmakologi pasien skizofrenia sebagai terapi suportif dalam pengobatan farmakologis dan melanjutkan terapi relaksasi *guided imagery* sehingga fungsi mental pasien dapat membaik.

## PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terima kasih kepada kepala Puskesmas Limboto yang telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian, kepada responden-responden dalam penelitian yang bersedia terlibat dalam penelitian ini dan pembimbing serta penguji dalam karya ilmiah ini.

## DAFTAR REFERENSI

- Adriani, R. B., Sulistyowati, D., Patriyani, R. E. H., Tarnoto, K. W., Susyanti, S., Suryanti, & Noer, R. (2021). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Indramayu: CV Adanu Abimata.
- Ajuan, O., Marian, L., & Susanti, N. (2022). Keefektifan pemberian terapi *guided imagery* untuk mengurangi tingkat kecemasan pada pasien gangguan jiwa skizofrenia. *Professional Health Journal*, 4(1), 1–9. <https://doi.org/10.54832/phj.v4i1.201>
- Burlian, P. (2016). *Patologi Sosial*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Global Burden of Disease. (2019). *Data Gout Arthritis*. Retrieved from <https://vizhub.healthdata.org/gbd-compare/>
- Irawan, A. T., & Hijriani, H. (2024). Skizofrenia dengan Perilaku Kekerasan Di Panti Gramesia Cirebon Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan*, 10(10), 59–69.
- Irwan. (2018). *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Yogyakarta: Deepublish.
- Kemendes RI. (2019). *Situasi Kesehatan Jiwa Di Indonesia*. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kemendes RI.
- Kustanti, E., & Widodo, A. (2018). *Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Perubahan Status Mental Klien Skizofrenia*. 131–136.
- Mida, Y. F., Keperawatan, P. S., Kesehatan, F. I., & Surakarta, U. M. (2017). Gambaran Status Mental Pasien Skizofrenia. *Publikasi Ilmiah Program Studi Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Mubina, N., & Devi, K. C. R. (2020). Gambaran Status Mental Pada Pasien Skizofrenia Di Lembaga Kesejahteraan Sosial Yayasan Al Fajar Berseri Bekasi. *Psychopedia Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 5(2), 36–45. <https://doi.org/10.36805/psychopedia.v5i2.1234>

- Musdalipah, Nurhikma, E., & Useng, R. (2019). *Analisis Efektivitas Biaya Obat Risperidon-Chlorpromazine dan Haloperidol-Chlorpromazine Pada Pasien Skizofrenia Di Rumah Sakit Jiwa Provinsi Sulawesi Tenggara*. Kendari: UHO Edu Press.
- Nasar, R., Mustafa, M., Angriani, S., & M, Y. (2023). Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Emosi Pasien Dengan Risiko Perilaku Kekerasan Rumah Sakit Umum Daya Makassar. *Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 14(1), 64. <https://doi.org/10.32382/jmk.v14i1.3326>
- Nisa, W. I. (2019). *Penanganan Kesehatan Mental Berbasis Komunitas*. Malang: Media Nusa Creative.
- Pati, W. C. bayu. (2022). *Pengantar Psikologi Abnormal (Definisi, Teori dan Intervensi)*. Pekalongan: Nasya Expanding Management.
- Pieter, H. Z., & Lubis, N. L. (2017). *Pengantar Psikologi dalam Keperawatan*. Jakarta: Kencana.
- Potter, P. A., Perry, A. G., & Stockert, P. A. (2019). *Dasar-Dasar Keperawatan* (Edisi Baha; E. Noviestari, K. Ibrahim, Deswani, & S. Ramdaniati, eds.). Singapore: Elsevier.
- Putra, R. S. (2024). Analisis Penerapan Terapi Guided Imagery Pada Pasien Gangguan Jiwa Di Yayasan Mitra Mulia Husada Palembang. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(1), 2337–2341.
- Rokhmad, K., Rohan, H., Siyoto, S., & Roni. (2017). *Mengapa Dia Dipasung*. Malang: Media Nusa Creative.
- Roufuddin, R., & Hoiriyah, M. (2020). Perbedaan Perilaku Kekerasan Sebelum Dan Sesudah Terapi Relaksasi Nafas Dalam Pada Pasien Perilaku Kekerasan. *Indonesian Journal of Professional Nursing*, 1(1), 76. <https://doi.org/10.30587/ijpn.v1i1.2050>
- Tasalim, R., & Astuti, L. W. (2021). *Terapi Komplementer*. Bogor: Guepedia.
- Wandira, S. A., & Alfianto, A. G. (2021). *Merubah Stigma Sosial Pada Seseorang dengan Covid-19*. Malang: CV Literasi Nusantara Abadi.
- Zemla, K., Sedek, G., Wróbel, K., Postepski, F., & Wojcik, G. M. (2023). Investigating the Impact of Guided Imagery on Stress, Brain Functions, and Attention: A Randomized Trial. *Sensors*, 23(13), 1–19. <https://doi.org/10.3390/s23136210>