



PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN GEJALA HALUSINASI PENDENGARAN PADA KLIEN DI PUSKESMAS WAIPARE

IMPLEMENTATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TO REDUCE AUDITORY HALLUCINATION SYMPTOMS AT WAIPARE PUBLIC HEALTH CENTER

Maria Amalia Erlinda Novita Passar¹, Yuldesia Avelina^{2*}

^{1,2}Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Nusa Nipa, Indonesia

Email: ¹novitaameliapassar@gmail.com, ²nersyouully@gmail.com

No Hp: ¹082147215641, ²081233695883

ABSTRAK

Halusinasi pendengaran merupakan gangguan persepsi sensoris yang sering dialami klien dengan gangguan jiwa dan dapat mengganggu fungsi sosial serta aktivitas sehari-hari. Selain terapi farmakologis, diperlukan intervensi keperawatan nonfarmakologis untuk membantu klien mengontrol gejala halusinasi. Salah satu intervensi yang dapat digunakan adalah relaksasi otot progresif yang bertujuan menurunkan kecemasan, stres, dan ketegangan fisik sehingga klien lebih fokus dan tenang. Studi kasus ini bertujuan menggambarkan penerapan relaksasi otot progresif dalam menurunkan gejala halusinasi pendengaran pada klien dengan gangguan persepsi sensoris di Desa Langir wilayah kerja Puskesmas Waipare. Penelitian menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan proses keperawatan meliputi pengkajian, diagnosis, perencanaan, implementasi, dan evaluasi. Subjek penelitian terdiri dari dua klien yang memenuhi kriteria inklusi. Intervensi relaksasi otot progresif diberikan secara terstruktur dan rutin sesuai standar operasional prosedur selama periode studi kasus. Data dikumpulkan melalui format asuhan keperawatan jiwa dan dianalisis secara deskriptif. Hasil menunjukkan adanya penurunan frekuensi dan intensitas halusinasi pendengaran, berkurangnya kecemasan, serta meningkatnya kemampuan klien mengontrol halusinasi. Klien juga mampu melakukan latihan secara mandiri dengan pendampingan keluarga. Relaksasi otot progresif disarankan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis bagi klien dengan halusinasi pendengaran dan dapat dikembangkan dalam pelayanan kesehatan jiwa komunitas.

Kata kunci : Halusinasi pendengaran; Relaksasi otot progresif; Studi kasus

ABSTRACT

Auditory hallucinations were sensory perception disturbances commonly experienced by individuals with mental disorders and could interfere with social functioning and daily activities. In addition to pharmacological therapy, non-pharmacological nursing interventions were needed to help individuals control hallucination symptoms. One such intervention was progressive muscle relaxation, which aimed to reduce anxiety, stress, and physical tension so that individuals became calmer and more focused. This case study aimed to describe the implementation of progressive muscle relaxation in reducing auditory hallucination symptoms in the working area of Waipare Public Health Center. A descriptive design with a nursing process approach was applied, including assessment, diagnosis, planning, implementation, and evaluation. The subjects consisted of two individuals who met the inclusion criteria. Progressive muscle relaxation was administered in a structured and routine manner according to standard operating procedures



during the study period. Data were collected using mental health nursing care documentation and were analyzed descriptively. The results indicated a reduction in the frequency and intensity of auditory hallucinations, a decrease in anxiety levels, and an improvement in the participants' ability to control hallucination symptoms. The participants were also able to perform the relaxation exercises independently with family assistance. Progressive muscle relaxation was recommended as a non-pharmacological nursing intervention for individuals experiencing auditory hallucinations and could be further developed in community mental health nursing services.

Keywords: auditory hallucinations, progressive muscle relaxation, nursing intervention, case study

PENDAHULUAN

Kesehatan jiwa merupakan bagian penting dari kesehatan secara keseluruhan yang memungkinkan individu menyadari potensi dirinya, mampu mengelola stres kehidupan, bekerja secara produktif, serta berkontribusi dalam masyarakat. Gangguan jiwa masih menjadi masalah kesehatan global karena berdampak signifikan terhadap kualitas hidup individu, keluarga, dan masyarakat. Salah satu bentuk gangguan jiwa yang sering dijumpai adalah gangguan persepsi sensori berupa halusinasi, khususnya halusinasi pendengaran, yang dapat mengganggu fungsi sosial dan aktivitas sehari-hari penderitanya (Putri, Wibhawa, and Gutama 2015).

World Health Organization (WHO) (2022) menyebutkan 300 juta orang di seluruh dunia mengalami gangguan jiwa seperti depresi, demensia, bipolar. Di Indonesia sendiri prevalensi penduduk yang mengalami gangguan jiwa lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi. Berdasarkan data tahun 2021 orang dengan gangguan Jiwa (ODGJ) di Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) dengan jumlah 5.555 jiwa. Kabupaten Sikka pada tahun 2021 terdapat 885 ODGJ dan meningkat menjadi 1.157 kasus di tahun 2022, sedangkan ODGJ di wilayah Puskesmas Waipare berjumlah 53 jiwa pada tahun 2024, pada tahun 2025 sebanyak 55 jiwa dan pada tahun 2026 terdapat 48 jiwa, kasus ODGJ terbanyak yaitu halusinasi.

Secara global, jumlah individu dengan gangguan jiwa terus meningkat, termasuk

gangguan halusinasi pendengaran yang dipengaruhi oleh faktor predisposisi seperti faktor biologis, psikologis, dan sosial budaya, serta faktor presipitasi berupa stresor internal maupun eksternal. Kondisi ini memerlukan penanganan yang tidak hanya bersifat farmakologis, tetapi juga melalui intervensi keperawatan nonfarmakologis. Salah satu intervensi yang dapat digunakan adalah relaksasi otot progresif, yaitu teknik relaksasi yang bertujuan menurunkan ketegangan otot, mengurangi stres dan kecemasan, serta meningkatkan kontrol diri terhadap respon tubuh.

Penerapan relaksasi otot progresif pada klien dengan halusinasi pendengaran diharapkan dapat membantu mengalihkan perhatian dari stimulus internal, meningkatkan kemampuan relaksasi, serta mendukung pengendalian gejala halusinasi. Intervensi ini relatif mudah dilakukan, aman, dan dapat diterapkan di komunitas sebagai bagian dari asuhan keperawatan jiwa.

Berdasarkan tingginya kasus halusinasi pendengaran di wilayah kerja Puskesmas Waipare serta perlunya intervensi nonfarmakologis yang efektif dan aplikatif, Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan intervensi relaksasi otot progresif dalam menurunkan gejala halusinasi pada klien dengan halusinasi pendengaran di Desa Langir wilayah kerja Puskesmas Waipare.

BAHAN DAN METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan pada klien dengan halusinasi pendengaran. Penelitian dilaksanakan di Desa Langir wilayah kerja Puskesmas Waipare pada tanggal 9 Februari sampai dengan 21 Februari



2026. Subjek studi diambil sebanyak dua klien yang mengalami halusinasi pendengaran. Teknik pengambilan partisipan menggunakan *purposive sampling*, yaitu klien yang memenuhi kriteria inklusi meliputi klien dengan halusinasi pendengaran, dalam kondisi stabil dan menjalani pengobatan rawat jalan, tinggal bersama keluarga, berdomisili di wilayah kerja Puskesmas Waipare, serta kooperatif mengikuti penelitian. Kriteria eksklusi meliputi klien yang tidak mengikuti penelitian hingga selesai dan klien dengan gangguan komunikasi.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan wawancara menggunakan format pengkajian asuhan keperawatan jiwa serta dokumentasi medis yang relevan. Peneliti melaksanakan asuhan keperawatan meliputi tahap pengkajian, penegakan diagnosis keperawatan, perencanaan intervensi, implementasi, dan evaluasi dengan menerapkan intervensi relaksasi otot progresif sesuai standar operasional prosedur yang dilakukan secara terstruktur dan disesuaikan dengan kondisi klien. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan hasil pengkajian dan evaluasi klien dengan teori keperawatan dan konsep medis tentang halusinasi pendengaran. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber data yang diperoleh dari klien, keluarga, serta tenaga kesehatan di Puskesmas Waipare.

HASIL

Hasil pengkajian dilakukan pada dua klien dengan gangguan persepsi sensori: halusinasi pendengaran yang berada di Desa Langir wilayah kerja Puskesmas Waipare. Kedua klien berada dalam kondisi stabil dan menjalani pengobatan rawat jalan. Berdasarkan karakteristik demografi, Ny. T.P berusia 51 tahun, pendidikan tidak tamat SD, belum menikah, dan bekerja sebagai petani. Ny. M.W berusia 46 tahun, pendidikan terakhir SD, belum menikah, dan bekerja sebagai petani. Kedua klien memiliki riwayat stres psikologis yang berlangsung lama serta tinggal bersama keluarga.

Hasil pengkajian awal menunjukkan bahwa Ny. T.P masih mengalami halusinasi

pendengaran berupa suara bisikan yang memanggil namanya dan menyuruh untuk diam. Halusinasi muncul terutama saat klien sedang sendiri dan tidak melakukan aktivitas, dengan frekuensi sekitar dua sampai tiga kali sehari. Respons yang tampak yaitu menutup telinga, berbicara sendiri, mondar-mandir, serta tampak gelisah. Klien juga mengeluhkan perasaan cemas dan emosinya kurang stabil. Pada Ny. M.W ditemukan halusinasi pendengaran berupa suara bisikan yang memanggil nama dan menyuruhnya menjauh dari orang lain. Halusinasi muncul satu sampai dua kali sehari terutama saat klien melamun atau berada di tempat sepi. Respon yang terlihat yaitu berbicara sendiri, melamun, menoleh ke arah tertentu, serta mengalami gangguan tidur dan perasaan gelisah.

Berdasarkan analisa data pada kedua klien ditegakkan diagnosa keperawatan gangguan persepsi sensori: halusinasi pendengaran. Intervensi yang diberikan adalah terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan secara terstruktur selama periode studi kasus. Pelaksanaan diawali dengan membina hubungan saling percaya, mengidentifikasi karakteristik halusinasi, serta memberikan edukasi mengenai tujuan dan manfaat terapi. Klien kemudian dibimbing melakukan latihan pernapasan dalam dan menegangkan serta melemaskan kelompok otot secara bertahap mulai dari ekstremitas atas, bahu, wajah, perut hingga ekstremitas bawah dalam suasana yang tenang dan nyaman.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya perubahan pada kedua klien setelah dilakukan intervensi. Pada Ny. T.P terjadi penurunan frekuensi halusinasi dari dua sampai tiga kali sehari menjadi jarang muncul dan tidak setiap hari. Intensitas suara yang dirasakan juga berkurang. Klien tampak lebih tenang, tidak lagi sering mondar-mandir, serta mampu mengalihkan perhatian ketika halusinasi mulai muncul. Secara subjektif klien mengatakan merasa lebih rileks dan tidak terlalu takut ketika suara muncul.

Pada Ny. M.W juga terjadi penurunan frekuensi halusinasi dari satu sampai dua kali sehari menjadi lebih jarang dan tidak mengganggu aktivitas. Klien tampak lebih rileks, tidak sering



melamun, serta gangguan tidur mulai berkurang. Secara objektif klien mampu mengikuti seluruh tahapan terapi dengan baik dan dapat mempraktikkan kembali teknik relaksasi secara mandiri dengan pendampingan keluarga.

Secara keseluruhan, hasil studi kasus menunjukkan bahwa penerapan relaksasi otot progresif memberikan dampak positif terhadap penurunan frekuensi dan intensitas halusinasi pendengaran, penurunan kecemasan, serta peningkatan kemampuan klien dalam mengontrol respons terhadap halusinasi. Perubahan tersebut terlihat baik secara subjektif maupun objektif pada kedua klien setelah intervensi dilakukan secara rutin dan terstruktur.

PEMBAHASAN

Studi kasus ini membahas penerapan intervensi relaksasi otot progresif dalam menurunkan gejala halusinasi pendengaran pada dua klien di Desa Langir wilayah kerja Puskesmas Waipare, yaitu Ny. T.P (51 tahun) dan Ny. M.W (46 tahun). Kedua klien merupakan saudara kandung, belum menikah, dan sama-sama memiliki riwayat stres psikologis yang berlangsung lama. Berdasarkan hasil pengkajian, diagnosa keperawatan utama pada kedua klien adalah gangguan persepsi sensori: halusinasi pendengaran.

Pada Ny. T.P, halusinasi yang dialami berupa suara atau bisikan yang memanggil namanya dan menyuruhnya untuk diam serta menuduh dan menyalahkannya atas kegagalan hubungan percintaan di masa lalu. Halusinasi tersebut muncul terutama ketika klien sedang sendiri, tidak melakukan aktivitas, dan lebih sering terjadi pada malam hari dengan frekuensi sekitar dua sampai tiga kali sehari. Saat halusinasi muncul, Ny. T.P menunjukkan respons berupa menutup telinga, berbicara sendiri, mondar-mandir, bahkan mengamuk. Klien tampak gelisah, takut, dan emosinya kurang stabil. Kondisi ini menunjukkan bahwa halusinasi yang dialami Ny. T.P tidak hanya mengganggu persepsi, tetapi juga memengaruhi kontrol emosi dan perilaku. Sementara itu, Ny. M.W mengalami halusinasi pendengaran berupa suara atau bisikan yang memanggil namanya dan menyuruhnya

menjauh dari orang lain.

Halusinasi muncul ketika klien sedang melamun atau berada sendirian di kamar dengan frekuensi satu sampai dua kali sehari. Respons yang ditunjukkan Ny. M.W saat halusinasi muncul adalah berbicara sendiri, melamun, mondar-mandir, tampak gelisah, serta menoleh ke arah tertentu seolah mencari sumber suara. Berbeda dengan Ny. T.P, Ny. M.W lebih menunjukkan perilaku menarik diri dan mengalami gangguan tidur karena sulit tidur nyenyak. Hal ini memperlihatkan bahwa pada Ny. M.W, halusinasi berdampak lebih besar pada aspek isolasi sosial dan pola istirahat. Faktor predisposisi pada Ny. T.P adalah stres psikologis yang dialami sejak kurang lebih 20 tahun lalu akibat tekanan hidup dan pengalaman masa lalu yang tidak menyenangkan. Sejak saat itu, klien sering melamun, menarik diri, dan mulai mendengar suara atau bisikan. Sedangkan pada Ny. M.W, stres psikologis dipicu oleh perasaan menanggung beban hidup seorang diri tanpa pasangan, sehingga merasa seluruh tanggung jawab harus dipikul sendiri. Stres yang berlangsung lama pada kedua klien dapat meningkatkan aktivasi sistem saraf simpatis dan memengaruhi keseimbangan neurotransmitter otak, yang pada akhirnya meningkatkan risiko terjadinya gangguan persepsi sensori.

Sebelum diberikan relaksasi otot progresif, kedua klien telah mendapatkan intervensi menghardik dari pihak puskesmas. Namun, intervensi tersebut belum menunjukkan hasil yang signifikan. Ny. T.P masih mengalami kecemasan dan ledakan emosi ketika halusinasi muncul, sedangkan Ny. M.W masih sering melamun dan mengalami gangguan tidur. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun teknik menghardik membantu mengalihkan perhatian secara kognitif, kedua klien masih mengalami ketegangan fisik dan psikologis yang belum teratasi secara optimal.

Penerapan relaksasi otot progresif dilakukan dengan membimbing kedua klien untuk menegangkan dan melemaskan kelompok otot secara bertahap mulai dari tangan, lengan, bahu, wajah, perut hingga kaki, disertai latihan pernapasan dalam. Pada pelaksanaan awal, Ny.



T.P tampak pendiam dan memerlukan arahan bertahap, namun mampu mengikuti instruksi dengan baik. Setelah latihan, Ny. T.P tampak lebih rileks, ekspresi wajah lebih tenang, dan tidak menunjukkan tanda-tanda gelisah. Klien juga menyatakan merasa lebih nyaman setelah latihan. Dalam beberapa kali pertemuan, frekuensi halusinasi pada Ny. T.P mulai berkurang dan respons mengamuk tidak lagi muncul seperti sebelumnya. Pada Ny. M.W, selama pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif klien tampak kooperatif dan mampu mengikuti instruksi dengan cukup baik. Setelah latihan, klien melaporkan merasa tubuhnya lebih ringan dan lebih tenang. Secara observasi, ekspresi wajah tampak lebih rileks dan tidak tegang. Dalam pelaksanaan lanjutan, Ny. M.W menunjukkan penurunan frekuensi halusinasi serta melaporkan bahwa tidurnya mulai lebih nyenyak dibandingkan sebelumnya. Hal ini menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif tidak hanya membantu mengontrol halusinasi, tetapi juga memperbaiki kualitas tidur dan menurunkan kecemasan. Secara fisiologis, relaksasi otot progresif membantu menurunkan ketegangan otot dan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis sehingga tubuh berada dalam kondisi rileks. Ketika kondisi rileks tercapai, kadar hormon stres menurun dan pikiran menjadi lebih tenang. Pada kondisi ini, stimulus internal berupa suara halusinasi tidak lagi menjadi fokus utama perhatian klien. Baik Ny. T.P maupun Ny. M.W menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mengontrol halusinasi setelah rutin melakukan latihan. Keterlibatan keluarga dalam mendampingi dan mengingatkan kedua klien untuk melakukan latihan secara mandiri juga berperan penting dalam keberhasilan intervensi.

Dukungan keluarga membantu menciptakan lingkungan yang suportif dan mengurangi kemungkinan klien menyendiri terlalu lama tanpa aktivitas. Secara keseluruhan, penerapan relaksasi otot progresif pada Ny. T.P dan Ny. M.W menunjukkan hasil yang positif berupa penurunan frekuensi dan intensitas halusinasi, berkurangnya kecemasan dan ketegangan, peningkatan kontrol diri terhadap gejala, serta perbaikan kualitas tidur pada Ny.

M.W. Hal ini membuktikan bahwa relaksasi otot progresif dapat menjadi intervensi keperawatan nonfarmakologis yang efektif dalam asuhan keperawatan jiwa berbasis komunitas.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil studi kasus pada Ny. T.P dan Ny. M.W yang mengalami gangguan persepsi sensori berupa halusinasi pendengaran, dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi relaksasi otot progresif selama tiga hari kunjungan memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan klien dalam mengontrol halusinasi. Ny. T.P menunjukkan penurunan kecemasan, emosi yang lebih stabil, serta berkurangnya frekuensi dan intensitas halusinasi, sedangkan Ny. M.W mengalami penurunan kecemasan, perbaikan kualitas tidur, dan berkurangnya kemunculan halusinasi. Secara keseluruhan, terapi relaksasi otot progresif efektif membantu menurunkan stres dan kecemasan sebagai faktor pencetus halusinasi, sehingga klien lebih mampu mengendalikan gejala secara mandiri. Oleh karena itu, klien diharapkan dapat melakukan latihan secara rutin di rumah dengan dukungan keluarga, serta tenaga kesehatan dan puskesmas perlu mengoptimalkan intervensi nonfarmakologis dan edukasi kesehatan jiwa di masyarakat guna meningkatkan keberlanjutan perawatan dan mencegah kekambuhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Ali Fikri, Syamsul Arifin, M. Fuad Fahrudin. (2022). "Asuhan Keperawatan Jiwa Gangguan Persepsi Sensori Halusinasi Pendengaran." *Keperawatan Jiwa* 2(8.5.2017):2003–5.
- Ahmalia, Renty, Sekolah Tinggi, Ilmu Kesehatan, Nan Tongga, Lubuk Alung, Sumatera Barat, and Info Artikel. (2020). "Artikel Penelitian." 1(1):26–32.
- Ahmalia, Renty, Sekolah Tinggi, Ilmu Kesehatan, Nan Tongga, Lubuk Alung, Sumatera Barat, and Info Artikel. (2020). "Artikel Penelitian." 1(1):26–32.
- Ellina. (2019). "Asuhan Keperawatan Jiwa Dengan Masalah Gangguan Persepsi



Sensori : Halusinasi Pendengaran Pada Ny.S.” *Asuhan Keperawatan Jiwa Dengan Masalah Gangguan Persepsi Sensori : Halusinasi Pendengaran Pada Ny.S* 1–42.
Putri, Adisty Wismani, Budhi Wibhawa, and Arie Surya Gutama. (2015). “Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan

Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental).” *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat* 2(2):252–58.
doi:10.24198/jppm.v2i2.13535.