

THE INFLUENCE OF MINDFULNESS TRAINING WITH BREATHING MEDITATION IN REDUCING ANXIETY IN SCHIZOPHRENIA PATIENTS : CASE REPORT

Ginanjari Mukti Nanda^{1*}, Arif Widodo²

Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta^{1,2}

*Corresponding Author : j210204201@student.ums.ac.id

ABSTRAK

Studi ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas terapi *mindfulness* terhadap gangguan persepsi sensori pada pasien skizofrenia dengan halusinasi pendengaran. Desain penelitian menggunakan pendekatan studi kasus di Rumah Sakit Jiwa Dr. Arif Zainudin Surakarta dengan subjek penelitian adalah seorang pasien yang mengalami gangguan tersebut. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan studi dokumentasi rekam medis pasien selama periode lima hari. Intervensi terdiri dari terapi farmakologis dan latihan fokus *mindfulness*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pasien mengalami gangguan persepsi sensori berupa halusinasi pendengaran sebelum intervensi dimulai. Setelah lima hari intervensi, pasien menunjukkan perbaikan dengan respons afektif yang positif, peningkatan ketenangan, partisipasi aktif dalam aktivitas sehari-hari, dan peningkatan kesadaran terhadap gangguan pendengaran yang dialaminya. Dari hasil penelitian, terlihat bahwa terapi *mindfulness* dengan latihan fokus meditasi pernapasan efektif dalam mengatasi gangguan persepsi sensori pada pasien skizofrenia. Temuan ini menyoroti pentingnya pendekatan holistik dan non-farmakologis dalam menangani gejala skizofrenia, khususnya gangguan persepsi sensori. Implikasi dari temuan ini adalah bahwa terapi *mindfulness* dapat menjadi pilihan yang berharga sebagai bagian dari rencana perawatan jiwa pasien skizofrenia, karena tidak hanya membantu meredakan gejala tetapi juga meningkatkan respons afektif positif dan kesadaran diri pasien. Studi ini memberikan kontribusi penting dalam pemahaman tentang penggunaan terapi *mindfulness* untuk mengatasi gangguan persepsi sensori pada pasien skizofrenia, serta mendorong pengembangan metode terapi yang lebih beragam dan berorientasi pada kebutuhan individual pasien dengan gangguan mental serius.

Kata kunci : kecemasan pasien, *mindfulness*, skizofrenia

ABSTRACT

This study aimed to evaluate the effectiveness of mindfulness therapy on sensory perception disturbances in schizophrenia patients with auditory hallucinations. The research employed a case study approach at Dr. Arif Zainudin Mental Hospital in Surakarta, with a subject who experienced such disturbances. Data were collected through interviews, observations, and medical record documentation over a five-day period. The intervention involved pharmacological therapy and mindfulness-focused exercises. Results showed that the patient experienced sensory perception disturbances in the form of auditory hallucinations prior to the intervention. After five days of intervention, the patient demonstrated improvements with positive affective responses, increased calmness, active participation in daily activities, and heightened awareness of his auditory disturbances. The findings indicated that mindfulness therapy, specifically focusing on breathing meditation, was effective in addressing sensory perception disturbances in schizophrenia patients. This highlights the importance of holistic and non-pharmacological approaches in managing schizophrenia symptoms, especially sensory perception disturbances. The implications of the study suggest that mindfulness therapy could be a valuable option in the mental health care plan for schizophrenia patients, as it not only helps alleviate symptoms but also enhances positive affective responses and self-awareness in patients. This study contributes significantly to understanding the use of mindfulness therapy to address sensory perception disturbances in schizophrenia patients and advocates for the development of diverse therapy methods tailored to the individual needs of patients with serious mental disorders.

Keywords : schizophrenia, *mindfulness*, patient anxiety

PENDAHULUAN

Sehat mental yang baik adalah salah satu bagian integral dari Kesehatan dan kesejahteraan seseorang, Banyak gangguan mental sering kali disebabkan oleh ketidaksetaraan sosial, ekonomi, dan fisik yang membentuk lingkungan individu (World Health Organization, 2023) Definisi skizofrenia adalah gangguan mental yang memiliki tanda khusus berupa kekacauan pola berfikir, proses persepsi, afeksi dan perilaku sosial (Kopelowicz et al., 2003). Biasanya pasien dengan diagnosa skizofrenia memiliki tanda gejala positif berupa halusinasi dan delusi, sedangkan gejala negatif berupa penarikan diri/isolasi sosial dari lingkungan, hilang motivasi, pengabaian diri dan emosi yang tumpul (Picchioni & Murray, 2007).

Menurut WHO dalam (Fikriyah, 2019) prevalensi penderita skizofrenia di dunia sebanyak 24 juta orang, jumlah yang terdapat di Indonesia sendiri adalah sebanyak 1,2 juta orang dan jumlah tersebut sering bertambah seiring dengan berjalannya waktu. Perlunya intervensi yang tepat dengan tujuan meminimalkan resiko dan memaksimalkan hasil sangat dibutuhkan dalam proses penyembuhan pada pasien skizofrenia. Sebagai penentuan jenis gangguan jiwa pada skizofrenia dibutuhkan syarat-syarat kondisi atau gejala dengan tujuan menjadi sebuah acuan atau parameter, skizofrenia sendiri dibagi menjadi 5 golongan, yaitu skizofrenia katatonik, skizofrenia paranoid, skizofrenia hebrefenik dan skizofrenia residual (Windarsyah et al., 2017). Gangguan pada penderita skizofrenia salah satunya adalah waham atau gangguan proses berfikir (Nurin & Rahmawati, 2023). Pengertian waham sendiri adalah persepsi atau keyakinan yang salah secara kuat dan menganggap orang lain yang itidak sejalan dengan pikirannya akan dianggap salah walaupun sudah diberikan pengertian yang benar oleh orang lain (Syahfitri et al., 2022).

Pada penderita skizofrenia biasanya terdapat tanda dan gejala berupa halusinasi pendengaran dan penglihatan, delusi berupa keyakinan atau curiga akan sesuatu yang tidak nyata, perilaku yang tidak jelas berupa melantur, berbicara sendiri, berjalan tanpa arah dan tujuan serta memiliki gaya penampilan yang aneh, biasanya pasien skizofrenia sering memiliki emosi yang tidak teratur (Cinantyan Wibowo et al., 2022). Terapi *mindfulness* pada penderita skizofrenia adalah jenis terapi yang melibatkan prinsip kognitif serta teknik meditasi. Dua aspek utama terapi ini adalah kesadaran terhadap saat ini tanpa penilaian, serta penerimaan terhadap segala hal (Dhamayanti & Yudiarso, 2020) Terapi tersebut bermanfaat dalam mengurangi stres, kelelahan, depresi, dan kecemasan, serta dalam meningkatkan kesehatan fisik dan mental, kesejahteraan, kepuasan hidup, kepercayaan diri, *self-efficacy*, *self-compassion*, pertumbuhan pribadi, dan kasih sayang kepada orang lain (Yuliana et al., 2022).

Seiring berjalannya waktu, terapi *mindfulness* berkembang dengan memanfaatkan teknologi berupa aplikasi *mindfulness*. Aplikasi ini menyediakan fitur rencana latihan *mindfulness* melalui audio dan video dengan durasi beberapa menit (Rachmawati, 2020). Akan tetapi hal tersebut dapat dilakukan dengan beberapa persyaratan yaitu kepemilikan smartphone, dan koneksi internet yang belum tentu semua orang memiliki, oleh karena hal tersebut peneliti lebih cenderung menerapkan tehnik konvensional guna mempermudah penerapan pada kehidupan sehari-hari subyek penelitian.

Studi ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas terapi *mindfulness* terhadap gangguan persepsi sensori pada pasien skizofrenia dengan halusinasi pendengaran.

METODE

Dalam *case report* ini menggunakan desain studi kasis yang melalui lima tahapan proses asuhan keperawatan, mulai dari pengkajian, penegakan diagnosis, perencanaan intervensi, melakukan implementasi dan evaluasi. Data pengkajian pada pasien diperoleh melalui wawancara dan observasi, serta data penunjang berupa catatan rekam medis. Subjek studi pada

penelitian ini adalah pasien Tn. S dengan diagnosa keperawatan gangguan persepsi sensori berupa gangguan mendengarkan suara bisikan yang ada di bangsal akut sadewa Rumah Sakit Jiwa Daerah Dr. Arif Zainudin Surakarta yang dilakukan selama lima hari (4 Juni 2024 – 9 Juni 2024). Hasil pengkajian yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap pasien divalidasi dengan perawat dan melalui studi dokumentasi rekam medis pasien. Data yang terkumpul dikelompokkan guna mempermudah penentuan atau penegakan diagnosa keperawatan yang sesuai dengan keluhan pasien. Pengelompokan data akan menjadi dasar bagi penulis dalam menetapkan intervensi dan evaluasi keperawatan yang tepat untuk pasien dengan gangguan persepsi sensori tersebut.

HASIL

Dari data pengkajian yang dilakukan tanggal 4 Juni 2024 didapatkan biodata pasien seorang laki-laki berusia 71 tahun, beragama islam, beralamat di boyolali, sudah kawin, tidak bekerja, Pendidikan terakhir SLTA. Dari hasil pengkajian pasien masuk ke rumah sakit jiwa dikarenakan mengamuk tanpa sebab, membanting barang, sulit tidur, sering berjalan tanpa arah dan tujuan, sering berbicara sendiri dengan nada tinggi selama kurang lebih satu minggu ketika dirumah. Pasien memiliki riwayat perilaku kekerasan pada istrinya sejak 1 minggu yang lalu. Saat dilakukan wawancara pasien dapat merespon pertanyaan dengan baik dan dapat mempertahankan kontak mata tanpa adanya gangguan.

Pasien mendapatkan terapi farmakologis berupa Haloperidol injeksi 5mg, Risperisone 3mg, Trihexyphenidyl 2mg, dan Aripiprazole 10mg. berdasarkan Analisa data diatas didapatkan Kesimpulan bahwa diagnosa keperawatan yang muncul pada pasien adalah gangguan persepsi sensori. Guna meredakan gangguan persepsi sensori yang diderita oleh pasien, penulis memberikan intervensi asuhan keperawatan jiwa pertemuan pertama berupa membangun hubungan saling percaya.

Tabel 1. Hasil dan Respon Pasien Setelah Diberikan Intervensi

Gejala gangguan persepsi sensori sebelum intervensi	Hari			Gejala gangguan persepsi sensori setelah intervensi
	1	2	3	
- Pasien mengatakan masih sering mendengarkan suara bisikan	- Saat dilakukan pengkajian hari pertama, kontak mata pasien terlihat tajam, mampu menjawab pertanyaan, sering berbicara dengan nada tinggi,	- Pasien terlihat tampak tenang, pandangan mata sudah normal, sering berbicara dengan nada tinggi	- Pasien terlihat tenang, intensitas berbicara pasien dengan nada tinggi sudah berkurang	- Pasien mengetahui tanda dan gejala gangguan pendengaran
- Pasien sering berbicara sendiri dengan nada tinggi	- Pasien dengan nada tinggi, terkadang tampak berjalan mondar-mandir	- Pasien mengatakan sudah bisa tidur akan tetapi hanya sebentar	- Pasien mengatakan sudah bisa tidur dengan waktu yang lebih lama dari hari sebelumnya	- Pasien berbicara dengan nada normal, akantetapi terkadang masih berbicara dengan nada tinggi namun jarang
- Pasien mengatakan sulit tidur sudah sejak 1 minggu yang lalu	- Pasien mengatakan merasa pusing karena tidak bisa tidur	- Pasien mengatakan masih mendengarkan suara bisikan namun jarang	- Pasien mengatakan masih mendengarkan suara bisikan namun sudah berkurang dari hari sebelumnya	- Pasien mampu tidur dengan waktu yang cukup
- Pasien terlihat sering berjalan mondar-mandir	- Pasien mengatakan masih			- Pasien mengatakan masih mendengarkan suara bisikan
- Pasien sering memiliki tatapan kosong				

mendengarkan suara bisikan	akan tetapi sudah berkurang
-------------------------------	-----------------------------------

Setelah menerapkan rencana asuhan keperawatan jiwa selama lima hari, hasilnya menunjukkan bahwa masalah gangguan persepsi sensori pada pasien telah teratasi sebagian. Pasien menunjukkan respons afektif yang positif dengan peningkatan ketenangan, partisipasi dalam aktivitas, nafsu makan yang baik, tidur yang nyenyak, serta peningkatan kesadaran terhadap gangguan pendengaran yang dialaminya. Pasien menunjukkan sikap yang lebih bersemangat sehingga menunjukkan kesediaan untuk berubah dan berkontribusi positif.

Berdasarkan tabel 1 pada hari pertama didapatkan bahwa pasien masih memiliki gejala berupa tatapan mata yang tajam, sering berbicara dengan nada tinggi, tampak kebingungan dan pasien mengatakan mengeluh tidak bisa istirahat dan masih mendengarkan suara-suara yang tidak jelas. Pada hari kedua setelah diberikan intervensi berupa latihan *mindfulness* didapatkan perubahan yang signifikan berupa pasien tampak tenang, kontak mata menjadi tenang, tidak terlihat bingung namun pasien terkadang masih berbicara dengan nada tinggi, pasien mengatakan masih mendengarkan suara bisikan akan tetapi intensitas suara sudah berkurang dan sudah bisa tidur walaupun terkadang masih terbangun di tengah malam. Pada hari ketiga pada saat pengkajian pasien tampak tenang, sudah jarang berbicara menggunakan nada yang tinggi, kualitas tidur pasien meningkat dari hari sebelumnya akan tetapi pasien mengatakan masih mendengarkan suara-suara yang tidak jelas.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari pengkajian data asuhan keperawatan pada pasien, terdapat manifestasi klinis yang berpedoman pada diagnosa keperawatan berupa gangguan persepsi sensori *early psychosis*. Strategi yang diterapkan pada pasien adalah membantu pasien mengenal halusinasi, menjelaskan cara-cara untuk kontrol halusinasi dengan cara menghardik halusinasi dan terapi *mindfulness* berupa latihan konsentrasi. Berdasarkan dari hasil perkembangan pasien pada hari pertama sampai hari ketiga didapatkan efektifitas bahwa adanya perubahan yang signifikan pada tingkat halusinasi pendengaran pasien, hal itu sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Serenity et al., 2024) dengan hasil setelah dilakukan asuhan keperawatan jiwa selama lima hari pasien dapat melakukan control terhadap halusinasi pendengarannya. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh (Puji Lestari & Deviantony, 2023) dengan hasil terapi *mindfulness* dengan pendekatan spiritual terbukti memiliki efektifitas pada penurunan gejala psikotik seperti waham dan gangguan psikotis lainnya. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Fitri et al., 2023) didapatkan hasil intervensi *mindfulness* mampu menjadi sebuah cara untuk mengatasi keluarga dengan masalah gangguan mental dan fisik yang disebabkan hidup berdampingan dengan pasien gangguan jiwa.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Tang et al., 2021) didapatkan hasil secara keseluruhan, terapi kognitif berbasis kesadaran *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) terbukti efektif mengurangi stigma pada pasien skizofrenia dengan meningkatkan persepsi mereka terhadap stigma serta mengurangi perilaku penarikan diri dan menghindar. Lebih meningkatkan kesadaran akan membantu mengurangi tingkat stigma. Oleh karena itu, penerapan terapi *mindfulness* perlu dipertimbangkan menjadi alternatif dalam proses perawatan pasien khususnya dengan diagnosa skizofrenia

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil case report terdapat efektifitas terapi *mindfulness* latihan fokus terhadap perubahan yang signifikan pada pasien skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa Daerah Dr. Arif

Zainudin Surakarta pada pasien dengan gangguan persepsi sensori berupa halusinasi pendengaran.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang sudah membantu dan terlibat selama jalannya penelitian dari awal hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Cinantyan Wibowo, M., Herdaetha, A., Kedokteran, F., Muhammadiyah Surakarta, U., Spesialis Kejiwaan di RSJD Arif Zainuddin Surakarta, D., Tengah, J., & Korespondensi, I. (2022). LAKI-LAKI 39 TAHUN DENGAN SKIZOFRENIA TAK TERINCI: LAPORAN KASUS. *Continuing Medical Education*, 2721–2882.
- Dhamayanti, T. P., & Yudiarso, A. (2020). The Effectiveness of *Mindfulness* Therapy for Anxiety: A Review of Meta Analysis. *Psikodimensia*, 19(2), 174. <https://doi.org/10.24167/psidim.v19i2.2734>
- Fikriyah, erina arif. (2019). *Perilaku keagamaan skizofrenia residual : (studi kasus “ht”) di yayasan panti rehabilitas mental al-hafizh sidoarjo*.
- Fitri, A., Dwidiyanti, M., & Sawitri, D. R. (2023). Terapi *Mindfulness* untuk Meningkatkan Adaptasi Diri dan Mengurangi Gangguan Psikologis pada Keluarga dengan ODGJ. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1295–1302. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i2.5166>
- Kopelowicz, A., Liberman, R. P., & Wallace, C. J. (2003). Psychiatric rehabilitation for patients with schizophrenia. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 3(38), 220–223.
- Nurin, A., & Rahmawati, A. N. (2023). Studi Kasus Implementasi Terapi Orientasi Realita (TOR) pada Pasien Waham. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(2), 825–832. <https://doi.org/10.37287/jppp.v5i2.1579>
- Picchioni, M. M., & Murray, R. M. (2007). Schizophrenia. *British Medical Journal*, 335(7610), 91–95. <https://doi.org/10.1136/bmj.39227.616447.BE>
- Puji Lestari, Y., & Deviantony, F. (2023). Efektivitas Terapi *Mindfulness* Dengan Pendekatan Spiritual Pada Pasien Waham Di Ruang Kasuari Rsj Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 14(1), 97–105. <https://doi.org/10.34035/jk.v14i1.932>
- Rachmawati, N. (2020). Penggunaan Aplikasi Mobile *Mindfulness* GFR Bermanfaat untuk Mengelola Stress Mahasiswa di Akademi Keperawatan Yogyakarta. *Jurnal.Poltekkes-Kdi*, 12, 114. <https://www.neliti.com/id/publications/395930/penggunaan-aplikasi-mobile-mindfulness-gfr-bermanfaat-untuk-mengelola-stres-maha>
- Serenity, K., Rafiyah, I., & Hidayati, N. O. (2024). Asuhan Keperawatan Pada Pasien Halusinasi Dengan Kejang: Clinical Case Report. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 1275--1289. <https://ejournal.nusantaraglobal.ac.id/index.php/sentri/article/view/2915/2863>
- Syahfitri, Melani, Syahdi, D., Syahfitri, F., & Pardede, J. A. (2022). Penerapan Asuhan Keperawatan Jiwa Dengan Gangguan Proses Pikir: Waham Kebesaran Pendekatan Strategi Pelaksanaan (SP). *Studi Kasus, March*, 1–4. <https://doi.org/10.31219/osf.io/ewj4u>
- Tang, Q., Yang, S., Liu, C., Li, L., Chen, X., Wu, F., & Huang, X. (2021). Effects of *Mindfulness*-Based Cognitive Therapy on Stigma in Female Patients With Schizophrenia. *Frontiers in Psychiatry*, 12(July), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.694575>
- Windarsyah, Husnul Khatimi, & Ryan Maulana. (2017). Sistem Pakar Diagnosa Jenis Gangguan Jiwa Skizofrenia Menggunakan Kombinasi Metode Forward Chaining Dan

Certainty Factor. *Jurnal Teknologi Informasi Universitas Lambung Mangkurat (JTIULM)*, 2(2), 51–58. <https://doi.org/10.20527/jtiulm.v2i2.20>

World Health Organization. (2023). *Social determinants of mental health. Encyclopedia of Mental Health, Third Edition: Volume 1-3, 3, V3-274-V3-285.* <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-91497-0.00210-1>

Yuliana, A. R., Safitri, W., & Ardiyanti, Y. (2022). Penerapan Terapi *Mindfulness* dalam Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama Kudus*, 11(2), 154. <https://doi.org/10.31596/jcu.v11i2.1117>