

KARYATULIS ILMIAH

**PENERAPAN TERAPI OKUPASI SENAM *AEROBIK LOW IMPACT* TERHADAP PERSEPSI SENSORIK HALUSINASI
PENDENGARAN DI RSJ PROF. DR. M. IIDREM MEDAN**



CICILLIA OKTAVIANI BR SINGARIMBUN

P07520122048

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN
KEPERAWATAN PRODI D III KEPERAWATAN
TAHUN 2025**

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN TERAPI OKUPASI SENAM *AEROBIK LOW IMPACT*
TERHADAP PERSEPSI SENSORIK HALUSINASI PENDENGARAN DI
RSJ PROF. DR. M. IIDREM MEDAN**

Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh
gelar Ahli Madya Keperawatan (A.Md. Kep) pada Program Studi
D-III Keperawatan Medan Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



**CICILLIA OKTAVIANI BR SINGARIMBUN
P07520122048**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA POLITEKNIK
KESEHATAN MEDAN JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D III KEPERAWATAN MEDAN
TAHUN 2025**

LEMBAR PERSETUJUAN
KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN TERAPI OKUPASI SENAM AEROBIK *LOW IMPACT*
TERHADAP PERSEPSI SENSORIK HALUSINASI PENDENGARAN
DI RSJ PROF. DR.M.ILDREM MEDAN

Diusulkan Oleh

CICILLIA OKTAVIANI BR SINGARIMBUN
P07520122048

Telah Disetujui di Prodi D-III Keperawatan Medan

Pada Tanggal 17 Juni 2025

Pembimbing Utama



Dr. Johani Dewita Nasution, SKM, M.Kes

NIP. 1965 05121999032001

PembimbingPendamping



Endang Susilawati, SKM, M. Kes

NIP. 196609231997032001

Ketua Prodi Diploma III Keperawatan Medan



Masnila, S.PD, S.Kep, Ns, M.Pd

NIP. 197011301993032013

LEMBAR PENGESAHAN
KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN TERAPI OKUPASI SENAM *AEROBIK LOW IMPACT*
TERHADAP PERSEPSI SENSORIK HALUSINASI PENDENGARAN DI
RSJ. PROF. DR. M. IIDREM MEDAN

Telah dipersiapkan dan disusun oleh

CICILLIA OKTAVIANI BR SINGARIMBUN
P07520122048

Telah dipertahankan di depan Tim penguji

Medan, 17 Juni 2025

Tanda Tangan

1. Ketua Penguji : Dr. Johani Dewita Nasution, SKM, M.K ()

2. Penguji I : Afniwati S.Kep, Ns, M.Kes ()

3. Penguji II : Dr. Amira P S Tarigan, S.Kes, Ns, M.Kes ()

Medan, 17 Juni 2025

Mengetahui

Ketua Prodi Diploma III Keperawatan Medan



Masnila, S.PD, S.Kep, Ns, M.Pd

NIP. 197011301993032013

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertandatangan di bawah ini saya :

Nama : Cicillia Oktaviani Br Singarimbun

NIM : P07520122048

Program Studi : D-III Keperawatan

Jurusan : Keperawatan

Perguruan Tinggi : Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan
Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul :

PENERAPAN TERAPI OKUPASI SENAM AEROBIK LOW IMPACT TERHADAP PERSEPSI SENSORIK HALUSINASI PENDENGARAN DI RSJ PROF. DR. M. ILDREM MEDAN

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Medan, 17 Juni 2025

Penulis



Cicillia Oktaviani Br Singarimbun

BIODATA PENULIS



Nama	: Cicillia Oktaviani Br Singarimbun
Tempat / Tgl Lahir	: Binjai, 21 Oktober 2003
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Kristen Protestan
Alamat Rumah	: JL. Ikan Bandeng no 59 LK.IV
No HP	087862169031

RIWAYAT PENDIDIKAN

SD	: SD Negeri NO 024757 Binjai
SMP	: SMP Negeri 3 Binjai
SMA	: SMA Negeri 4 Binjai

ABSTRAK

PENERAPAN TERAPI OKUPASI SENAM AEROBIK LOW IMPACT TERHADAP PERSEPSI SENSORIK HALUSINASI PENDENGARAN DI RSJ PROF. DR M ILDREM MEDAN

Cicillia Oktaviani Br Singarimbun¹, Johani Dewita Nasution², Endang
Susilawat³.

Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

Email: cicilliasingarimbun@gmail.com

Halusinasi pendengaran adalah distorsi persepsi yang terjadi tanpa stimulus eksternal, di mana individu mendengar suara yang tidak ada, seperti pembicaraan atau tawa. Gejala ini sering terjadi pada gangguan jiwa dan dapat membuat individu merasa panik dan tidak mampu membedakan antara fantasi dan kenyataan.. Terapi ini bertujuan meningkatkan kemampuan sensori, memusatkan perhatian, dan mengekspresikan perasaan, serta membantu mengurangi stres dan kecemasan yang berkontribusi terhadap halusinasi. Jenis penelitian yang dilakukan bersifat deskriptif dengan dua subjek dan menggunakan skala *auditory hallucinations rating scale (AHRS)*. Studi kasus deskriptif dalam keperawatan adalah metode penelitian yang bertujuan untuk memberikan gambaran rinci tentang pengalaman, kondisi, atau situasi kesehatan pasien dalam konteks praktik keperawatan. Penerapan ini dilakukan selama tujuh hari dengan evaluasi hasil penelitian menunjukkan penurunan skor AHRS dan dilakukan selama 20 sampai dengan 30 menit pada kedua pasien. Tn. H mengalami penurunan skor dari 20 menjadi 8 (halusinasi ringan), sedangkan Tn. I 21 menjadi 9 (halusinasi ringan). Terapi senam aerobik terbukti mampu menurunkan halusinasi baik secara verbal maupun fisik yang dilakukan . Dengan demikian, penerapan terapi senam *aerobic low impact* sebagai intervensi non-farmakologi untuk menurunkan halusinasi pendengaran. Studi kasus ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan menambah pengetahuan bagi peneliti, terutama tentang penerapan terapi senam aerobik terhadap penurunan halusinasi pendengaran.

Kata kunci: *Terapi senam aerobic low impact, Skala AHRS, Gangguan Jiwa*

ABSTRAK

Application of Low-Impact Aerobic Exercise Occupational Therapy for Auditory Hallucination Sensory Perception at Prof. Dr. M. Ildrem Mental Hospital in Medan

Cicillia Oktaviani Br Singarimbun¹, Johani Dewita Nasution², Endang Susilawati³.

Medan Health Polytechnic of The Ministry of Health Email: cicilliasingarimbun@gmail.com

Auditory hallucination is a perceptual distortion that occurs without an external stimulus, where individuals hear non-existent sounds, such as conversations or laughter. This symptom is common in mental disorders and can cause individuals to feel panicked and unable to differentiate between fantasy and reality. This therapy aims to improve sensory ability, focus attention, and express feelings, as well as help reduce stress and anxiety that contribute to hallucinations. This descriptive study used two subjects and the Auditory Hallucinations Rating Scale (AHRS). A descriptive case study in nursing is a research method that aims to provide a detailed description of a patient's health experiences, conditions, or situations within the context of nursing practice. The intervention was carried out over seven days with evaluation results showing a decrease in AHRS scores for both patients. The sessions were conducted for 20 to 30 minutes. Mr. H experienced a score decrease from 20 to 8 (mild hallucination), while Mr. I's score decreased from 21 to 9 (mild hallucination). Aerobic exercise therapy proved to be effective in reducing both verbal and physical hallucinations. Therefore, the application of low-impact aerobic exercise therapy can be an effective non-pharmacological intervention to reduce auditory hallucinations. This case study was expected to provide benefits and add to the knowledge base for researchers, especially regarding the application of aerobic exercise therapy to reduce auditory hallucinations.

Keywords: Low-impact aerobic exercise therapy, AHRS Scale, Mental Disorder



CONFIRMED HAS BEEN TRANSLATED BY :

*Language Laboratory of Medan Health Polytechnic of The
Ministry of Health*

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan pada Tuhan Yang Maha Esa atas kuasa-Nya yang telah memberikan segala nikmat dan kesempatan sehingga penyusunan karya tulis ilmiah yang berjudul “ Penerapan Terapi Okupasi Senam *Aerobik Low Impact* Terhadap Persepsi Sensorik Halusinasi Pendengaran Di Rsj. Prof. Dr. M. Ildrem Medan Tahun 2025” dapat terselesaikan.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada Ibu Dr.Johani Dewita Nasution, SKM, M.Kes selaku pembimbing utama dan Ibu Endang Susilawati, SKM, M.Kes selaku pembimbing pendamping saya yang telah begitu banyak memberikan bimbingan, arahan, dalam memberikan bimbingan hingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.

Dengan terselesainya karya tulis ilmiah ini, perkenalkan pula saya untuk mengucapkan terima kasih yang sebesar besarnya kepada :

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni, S, SiT, M.Keb selaku PIT. Direktorat Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
2. Ibu Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kes, Ns, M.Kes selaku Ketua Jurusan keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan Sekaligus Penguji II Proposal Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Ibu Masnila, S.PD, S.Kep, Ns, M.Pd selaku ketua Prodi D-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan.
4. Ibu Afniwati S.Kep, Ns, M.Kes selaku penguji I.
5. Bapak Drg. Ismail Lubis, MM yang telah memberikan izin penelitian Di RSJ. Prof. Dr. M. Ildrem Medan.
6. Terimakasih teristimewa kepada kedua orang tua penulis, Mendiang Bapak Andarias Singarimbun dan Ibu Roslinda Br Sitepu yang telah membesarkan, mendidik dan memberikan banyak kasih sayang kepada penulis, selalu mendoakan penulis untuk mencapai kesuksesan, memberikan banyak motivasi serta memberikan dukungan baik dari segi moril maupun material.
7. Untuk kakak penulis Anastasya Apriani Br Singarimbun, Adik penulis Mesakh

Brema Singarimbun yang sangat berperan besar dalam mendukung saya dalam menyelesaikan Karya tulis ilmiah ini. Terimakasih sudah menjadi penyemangat dan penghibur selama mengerjakan Karya Tulis Ilmiah ini.

8. Seluruh teman seperjuangan saya Angkatan XXXVI, terutama kepada kelas III-B terimakasih penulis ucapkan atas kebersamaan yang telah dilalui bersama sama selama tiga tahun ini.

Penulis telah berusaha sebaik baiknya untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah ini. Penulis tetap mengharapkan kritik dan saran pembaca untuk perbaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pihak lain yang membutuhkan.

Medan, 17 Juni 2025

Penulis



Cicillia Oktaviani Br Singarimbun

NIM P07520122048

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
BIODATA PENULIS.....	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan.....	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Studi Kasus	4
1. Bagi Peneliti	4
2. Bagi Tempat Peneliti.....	4
3. Bagi Institusi D-III Keperawatan	5
BAB II	6
TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Konsep Dasar Senam Aerobik Low Impact	6
1. Definisi Senam Aerobik Low Impact	6
2. Jenis Jenis Senam Aerobik Low Impact	7
3. Manfaat Melatih Senam Aerobik	8
4. Tujuan Melatih Senam Aerobik	8
5. Klasifikasi	9

6. Gerakan Senam Aerobik Low Impact.....	11
7. Evaluasi Senam Aerobik Low Impact.....	14
8. Standar Operasional Prosedur Senam Aerobik Low Impact.....	14
B. Konsep Halusinasi Pendengaran	17
1. Definisi Halusinasi Pendengaran	17
2. Penyebab Halusinasi Pendengaran.....	19
3. Tanda dan Gejala	20
4. Rentang Konsep	21
5. Akibat Halusinasi.....	22
6. Penanganan Halusinasi Pendengaran.....	22
7. Proses Terjadinya Halusinasi	23
8. Fase Halusinasi	25
9. Alat Ukur Halusinasi.....	26
BAB III.....	27
METODE PENELITIAN	27
A. Rencana Studi Kasus	27
B. Subyek Studi Kasus	27
C. Fokus Studi.....	27
D. Definisi Operasional Studi Kasus	28
E. Instrumen Studi Kasus	29
F. Metode Pengumpulan Data.....	29
G. Lokasi dan Waktu.....	29
H. Penyajian Data	30
I. Etika Studi Kasus.....	31
BAB IV HASIL STUDI KASUS	31
A. Hasil Studi Kasus.....	31
1. Gambaran Tempat Studi Kasus	31
2. Karakteristik Responden	32
3. Tingkat Halusinasi Sebelum Penerapan.....	32
4. Tingkat Halusinasi Sesudah Penerapan	33
5. Perbandingan Sebelum dan Sesudah Penerapan.....	35

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	39
A. Kesimpulan	39
B. Saran	39
DAFTAR PUSTAKA	41

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Standar Operasional Prosedur Senam Aerobik.....	11
Tabel 2.2 Definisi Operasional Studi Kasus.....	25
Tabel 4.1 Karakteristik Responden.....	29
Tabel 4.2 Halusinasi Pendengaran Sebelum Penerapan.....	29
Tabel 4.3 Intervensi Pemberian Terapi Senam Aerobik.....	30
Tabel 4.4 Perbandingan Dilakukn Penerapan.....	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Pemansan	11
Gambar 2 <i>basic biceps</i>	11
Gambar 3 <i>butterfly</i>	12
Gambar 4 <i>single step</i>	12
Gambar 5 <i>double step</i>	12
Gambar 6 <i>V step</i>	13
Gambar 7 <i>single diagonal step</i>	13
Gambar 8 Pendinginan.....	14

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Menjadi Responden.....	44
Lampiran 2. Surat Persetujuan Menjadi Responden.....	45
Lampiran 3. Instrumen Penelitian.....	47
Lampiran 4. Lembar Wawancara.....	48
Lampiran 5. Lembar Observasi Penatalaksanaan Senam.....	51
Lampiran 6. Lembar Observasi Skor Halusinasi.....	59
Lampiran 7. Dokumentasi.....	60
Lampiran 8. Surat Survey Awal.....	61
Lampiran 9. Surat Balasan.....	62
Lampiran 10. Surat Izin Penelitian.....	63
Lampiran 11. Surat Balasan.....	64
Lampiran 12. Surat Konsultasi Pembimbing Utama.....	65
Lampiran 13. Surat Konsultasi Pembimbing Pendamping.....	67
Lampiran 14. Biodata Penulis.....	69