

BAB II

PEMBAHASAN

A. Konsep Dasar Senam *Aerobik Low Impact*

1. Definisi Senam *Aerobik Low Impact*

Senam *aerobik low impact* adalah bentuk latihan fisik yang dirancang untuk memberikan manfaat kardiovaskular dengan dampak minimal pada persendian. Pada pasien dengan halusinasi pendengaran, senam ini dapat berfungsi sebagai intervensi terapeutik untuk mengurangi gejala halusinasi.

Senam *aerobik low impact* melibatkan gerakan yang lembut dan berkelanjutan, seperti berjalan di tempat atau mengangkat lutut, yang tidak memberikan tekanan berlebihan pada tubuh. Latihan ini dirancang untuk meningkatkan kebugaran kardiovaskular sambil meminimalkan risiko cedera.

Latihan senam *aerobic low impact* merupakan salah satu bentuk latihan dalam senam aerobik. Pelaksanaan senam aerobik low impact adalah kedua kaki atau salah satu kaki selalu menyentuh lantai, gerakan yang digunakan adalah gerakan jalan cepat. Senam aerobik biasanya diperuntukkan bagi pemula. Irama yang digunakan pun agak lambat dan bertahap dari ketukan yang pelan hingga ketukan yang agak cepat. Gerakan yang digunakan gerakan pendek seperti langkah yang pendek, gerakan kaki yang menggeser ke samping, melangkah ke depan, menyilang dan jalan di tempat. Latihan ini sangat cocok untuk peningkatan daya tahan dikarenakan intensitas latihannya yang cenderung rendah dan dapat dilakukan dalam durasi yang lama. Senam ini juga sangat cocok bagi individu yang memiliki berat badan diatas normal. Senam ini akan membantu mengurangi beban pada persendian yang akhirnya bertujuan untuk membakar lemak dan mengubah proporsi tubuh. Pelaksanaan senam aerobik low impact ini dilakukan setelah pemanasan selama 5-10 menit dengan tempo 100-120 ketukan per menit, kemudian dilanjutkan dengan senam inti selama 20-30 menit dengan tempo 138-144 ketukan per menit (jayanti, 2021).

B. Jenis-Jenis Senam

1. *High Impact Aerobic* (senam aerobik aliran / gerakan keras)

Senam aerobic high impact merupakan salah satu bentuk senam aerobic. Dimana pelaksanaannya pada waktu melakukan senam ada saat kedua kaki melayang, sehingga gerakannya berupa gerakan lari, melompat, dan melempar kaki. Senam aerobic juga biasa digunakan pada tingkatan yang sudah terlatih yang berguna untuk meningkatkan intensitas latihan dengan gerakan music yang lebih cepat. Gerakan yang digunakan pun seperti step-step vertikal, melompat, jogging dan diiringi memutar (twist). Hal tersebut menyebabkan resiko cedera pun akan lebih besar dibandingkan jenis senam lain. Senam ini juga sangat baik dilakukan sebagai senam lanjutan bagi individu yang ingin memiliki berat badan yang baik. Hal tersebut dikarenakan gerakan pada senam aerobic high impact, latihan-latihan yang sangat membutuhkan kelincahan, kecepatan, power yang bertujuan untuk meningkatkan daya tahan dikarenakan intensitasnya dari sedang ke tinggi. Pelaksanaannya pun dilakukan setelah pemanasan 5-10 menit dengan tempo antara 100-120 ketukan per menit dan dilanjutkan dengan gerakan high impact selama 20-30 menit dengan tempo 140-170 ketukan per menit (Jayanti, 2021).

Latihan senam aerobic low impact merupakan salah satu bentuk latihan dalam senam aerobic. Pelaksanaan senam aerobic low impact adalah kedua kaki atau salah satu kaki selalu menyentuh lantai, gerakan yang digunakan adalah gerakan jalan cepat. Senam aerobic biasanya diperuntukkan bagi pemula. Irama yang digunakan pun agak lambat dan bertahap dari ketukan yang pelan hingga ketukan yang agak cepat.

Gerakan yang digunakan gerakan pendek seperti langkah yang pendek, gerakan kaki yang menggeser ke samping, melangkah ke depan, menyilang dan jalan di tempat (Jayanti, 2021).

2. Senam *aerobic mix impact*

Senam ini disebut mix impact dikarenakan gerakan yang ada pada senam ini merupakan gabungan dari gerakan high impact dan low impact. Gerakan yang digunakan adalah gerakan tumit mengangkat tetapi jari kaki tetap menyentuh lantai. Contoh gerakannya seperti gerakan twist, menekan, sentakan, dan lain-lain. Pelaksanaan mix impact ini dapat dilakukan setelah pemanasan 5-10 menit dengan tempo 100-120 ketukan per menit. Kemudian dilanjutkan dengan latihan inti

selama 20-30 menit dengan tempo 140-160 ketukan per menit. Cocok untuk usia 20 hingga 30 tahun. Adapun sistematika penyajian senam aerobik mix impact adalah dimulai dengan pemanasan yang bertujuan untuk peningkatan suhu tubuh secara bertahap dan peningkatan elastisitas otot dan ligamen di sekitar persendian lalu dilanjutkan dengan gerakan inti yang terbagi menjadi dua bagian yang berlangsung antara 15-30 menit dengan intensitas cukup berat yang disesuaikan dengan kemampuan fisik individu, kemudian terakhir adalah pendinginan untuk menurunkan frekuensi denyut nadi secara bertahap hingga normal pendinginan juga dilakukan guna mengurangi penumpukan dari asam laktat yang merupakan sisa pembakaran dalam otot (Jayanti, 2021).

3. Manfaat Melatih Senam Aerobik

a. Penurunan Skor Halusinasi: Senam aerobik

Low impact terbukti efektif dalam menurunkan skor halusinasi pada pasien, dengan hasil yang signifikan secara statistik.

b. Terapi Distraksi

Senam ini juga digunakan sebagai teknik distraksi yang membantu mengurangi tanda-tanda halusinasi, seperti yang terlihat pada penurunan skor dari 19 menjadi 8 dalam satu kasus. Senam aerobik low impact dapat menjadi intervensi yang efektif untuk mengurangi gejala halusinasi pada pasien dengan gangguan mental seperti skizofrenia. Ini dapat diterapkan sebagai bagian dari perawatan perawatan untuk meningkatkan kualitas hidup pasien.

4. Tujuan Senam *Aerobik Low Impact*

Senam aerobik memiliki berbagai tujuan penting bagi kebugaran dan kesehatan tubuh. Tujuan utama dari senam aerobik adalah meningkatkan kinerja sistem kardiovaskular, yaitu jantung dan paru-paru, sehingga tubuh mampu mengedarkan oksigen dengan lebih efisien ke seluruh bagian tubuh. Selain itu, senam aerobik juga berperan dalam membantu pembentukan tubuh, baik dalam membakar lemak, mengencangkan otot, maupun menjaga postur tubuh yang ideal.

Gerakan-gerakan yang dipilih dalam senam aerobik tentunya dirancang secara spesifik untuk mencapai tujuan-tujuan tersebut. Setiap gerakan memiliki manfaat tersendiri, seperti memperkuat daya tahan tubuh, meningkatkan

fleksibilitas, serta melatih koordinasi dan keseimbangan. Oleh karena itu, rangkaian gerakan dalam senam aerobik tidak hanya bersifat dinamis, tetapi juga terstruktur agar hasil yang diperoleh maksimal.

Selain gerakan, irama musik yang digunakan dalam senam aerobik juga memegang peranan yang tidak kalah penting. Musik berfungsi sebagai pengatur ritme dan kecepatan gerakan, membantu peserta menjaga tempo selama latihan berlangsung. Di sisi lain, musik juga berperan sebagai sumber motivasi dan semangat bagi individu yang melakukan senam aerobik. Irama yang enerjik dan bersemangat dapat mendorong peserta untuk tetap aktif bergerak dan menyelesaikan sesi latihan dengan penuh antusias. Dengan demikian, kombinasi antara gerakan yang efektif dan musik yang tepat akan menciptakan suasana latihan yang menyenangkan sekaligus memberikan manfaat optimal bagi kesehatan tubuh (Hardianti, 2019).

5. Klasifikasi

a. *High Impact Aerobic* (senam aerobik aliran / gerakan keras)

Senam aerobik high impact merupakan salah satu bentuk senam aerobik. Dimana pelaksanaannya pada waktu melakukan senam ada saat kedua kaki melayang, sehingga gerakannya berupa gerakan lari, melompat, dan melempar kaki. Senam aerobik juga biasa digunakan pada tingkatan yang sudah terlatih yang berguna untuk meningkatkan intensitas latihan dengan gerakan musik yang lebih cepat. Gerakan yang digunakan pun seperti step-step vertikal, melompat, jogging dan diiringi memutar (twist). Hal tersebut menyebabkan resiko cedera pun akan lebih besar dibandingkan jenis senam lain. Senam aerobik juga sangat baik dilakukan sebagai salah satu bentuk latihan lanjutan bagi individu yang memiliki tujuan untuk mencapai dan mempertahankan berat badan yang ideal. Hal ini disebabkan oleh karakteristik gerakan dalam senam aerobik, khususnya jenis high impact aerobik, yang melibatkan serangkaian latihan intensif dan dinamis. Gerakan dalam senam high impact biasanya mencakup berbagai aktivitas yang memerlukan kelincahan, kecepatan, serta kekuatan (power) tubuh. Latihan-latihan ini dirancang secara khusus untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskular dan mempercepat pembakaran kalori, mengingat intensitasnya yang berkisar dari tingkat sedang

hingga tinggi.

Proses pelaksanaan senam high impact ini dimulai dengan sesi pemanasan selama 5 hingga 10 menit. Pemanasan bertujuan untuk mempersiapkan tubuh, meningkatkan suhu otot, serta mengurangi risiko cedera saat melakukan gerakan yang lebih berat. Pada tahap ini, tempo musik yang digunakan biasanya berkisar antara 100 hingga 120 ketukan per menit (beats per minute), membantu peserta bergerak secara bertahap dengan ritme yang stabil.

Setelah tubuh siap, sesi utama berupa gerakan high impact dilakukan selama 20 hingga 30 menit. Pada tahap ini, intensitas latihan meningkat secara signifikan, diiringi musik dengan tempo lebih cepat, yaitu sekitar 140 hingga 170 ketukan per menit. Gerakan yang dilakukan melibatkan lompatan, lari di tempat, serta berbagai kombinasi gerakan kaki dan tangan yang memacu kerja jantung dan paru-paru.

Dengan kombinasi durasi, intensitas, dan irama musik yang sesuai, senam aerobik high impact menjadi pilihan efektif bagi mereka yang ingin membakar lemak, meningkatkan metabolisme tubuh, serta memperkuat daya tahan fisik. Lebih dari sekadar olahraga, latihan ini juga berfungsi sebagai sarana untuk menjaga kebugaran secara menyeluruh, baik dari segi kardiovaskular, otot, hingga kestabilan berat badan (Jayanti, 2021).

a. Senam *Aerobic Low Impact*

Latihan senam aerobik low impact merupakan salah satu bentuk latihan dalam senam aerobik. Pelaksanaan senam aerobik low impact adalah kedua kaki atau salah satu kaki selalu menyentuh lantai, gerakan yang digunakan adalah gerakan jalan cepat. Senam aerobik biasanya diperuntukkan bagi pemula. Irama yang digunakan pun agak lambat dan bertahap dari ketukan yang pelan hingga ketukan yang agak cepat. Gerakan yang digunakan gerakan pendek seperti langkah yang pendek, gerakan kaki yang menggeser ke samping, melangkah kedepan menyilang dan jalan ditempat (Jayanti, 2021).

b. Senam aerobik mix impact

Senam ini disebut mix impact dikarenakan gerakan yang ada pada senam ini merupakan gabungan dari gerakan high impact dan low impact.

Gerakan yang digunakan adalah gerakan tumit mengangkat tetapi jari kaki

tetap menyentuh lantai. Contoh gerakannya seperti gerakan twist, menekan, sentakan, dan lain-lain. Pelaksanaan mix impact ini dapat dilakukan setelah pemanasan 5-10 menit dengan tempo 100-120 ketukan per menit. Kemudian dilanjutkan dengan latihan inti selama 20-30 menit dengan tempo 140-160 ketukan per menit. Cocok untuk usia 20 hingga 30 tahun. Adapun sistematika penyajian senam aerobik mix impact adalah dimulai dengan pemanasan yang bertujuan untuk peningkatan suhu tubuh secara bertahap dan peningkatan elastisitas otot dan ligamen di sekitar persendian lalu dilanjutkan dengan gerakan inti yang terbagi menjadi dua bagian yang berlangsung antara 15-30 menit dengan intensitas cukup berat yang disesuaikan dengan kemampuan fisik individu, kemudian terakhir adalah pendinginan untuk menurunkan frekuensi denyut nadi secara bertahap hingga normal pendinginan juga dilakukan guna mengurangi penumpukan dari asam laktat yang merupakan sisa pembakaran dalam otot (Jayanti, 2021).

6. Gerakan Senam *Aerobik Low Impact*

1. Pemanasan (Warming Up)

Gerakan yang dapat dilakukan saat melakukan pemanasan adalah :
Jalan ditempat yang diiringi dengan gerakan kepala menunduk,
menengadahkan, menoleh kanan dan kiri, masing-masing dilakukan 8
hitungan.



Gambar 1 Pemansan

2. Basic biceps

Kedua tangan lurus ke bawah dengan bagian dalam lengan menghadap
kedepan selanjutnya menekuk lengan bawah hingga menempel dengan
lengan atas, dan dilakukan 2 x 8 hitungan.



Gambar 2 basic biceps

3. *Butterfly*

Telapak tangan menggenggam kedua tangan didepan wajah, lengan atas, lengan bawah ditekuk siku, kemudian membuka tangan ke samping sejauh mungkin.

Dilakukan sebanyak 2 x 8 hitungan (Yusnia, 2020).



Gambar 3 butterfly

4. Gerakan inti

a. *Single step*

Langkah kaki kanan kearah kanan lanjutkan dengan membawa kaki kiri ke arah kanan dan menutup langkah .



Gambar 4 single step

b. *Double step.*

Langkah kaki kanan ke arah kanan lanjutkan dengan membawa kaki kiri ke arah kaki kanan dan menutup langkah. Lakukan hitungan 1 sekali lagi / ke arah kanan .



Gambar 5 double step

a. V step atau langkah segitiga

Langkah kaki kanan ke arah depan , langkah kaki kiri ke arah depan kiri, lalu bawa kembali kaki kanan ke posisi awal, dan bawa kaki kiri kembali ke posisi awal.



Gambar 6 V step

b. Berjalan / *Single Diagonal Step*

Melangkah maju mundur. Hampir sama dengan double step, hanya dalam penggunaan langkah kaki kiri tidak menutup langkah ke kiri kanan melainkan bahwa kaki kiri di belakang kaki kanan. Salah menapak di lantai, kaki lainnya digunakan untuk mengangkat lutut (Yusnia, 2020).



Gambar 7 single diagonal step

c. Pendinginan



Gambar 8 Pendinginan

7. Evaluasi Senam *Aerobik Low Impact*

Senam aerobik low impact telah diidentifikasi sebagai salah satu metode terapi yang dapat membantu pasien dalam mengatasi halusinasi pendengaran. Aktivitas fisik ini berkontribusi dalam meningkatkan kesejahteraan mental, mengurangi kecemasan, dan membantu mengalihkan fokus dari halusinasi yang dialami pasien. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa latihan fisik yang teratur dapat membantu menstabilkan kondisi mental dan meningkatkan kualitas hidup penderita gangguan psikotik.

8. Standar Operasional Prosedur Senam *Aerobik Low Impact*

STANDART OPERASIONAL PROSEDUR SENAM <i>AEROBIC LOW IMPACT</i>	
Defenisi	Senam aerobik low impact adalah bentuk latihan fisik yang dirancang untuk memberikan manfaat kardiovaskular dengan dampak minimal pada persendian. Pada pasien dengan halusinasi pendengaran, senam ini dapat berfungsi sebagai intervensi terapeutik untuk mengurangi gejala halusinasi.
Tujuan	1. Dapat mengontrol halusinasi. 2. Menurunkan frekuensi halusinasi
Alat Dan Bahan	Speaker
Manfaat	1. Penurunan Skor Halusinasi: Senam aerobik Low impact terbukti efektif dalam menurunkan skor halusinasi pada pasien, dengan hasil yang signifikan secara statistik 2. Terapi Distraksi: Senam ini juga digunakan sebagai teknik distraksi yang membantu mengurangi tanda-tanda halusinasi, seperti yang terlihat pada penurunan skor dari 19 menjadi 8 dalam satu kasus. Senam aerobik low impact dapat menjadi intervensi yang efektif untuk mengurangi gejala halusinasi pada pasien dengan gangguan mental seperti skizofrenia. Ini dapat diterapkan sebagai bagian dari perawatan perawatan untuk meningkatkan kualitas hidup pasien
Prosedur Tindakan	a. Fase pra interaksi Menciptakan lingkungan nyaman dan aman. b. Fase Orientasi 1. Mengucapkan salam terapeutik 2. Memperkenalkan diri pada pasien 3. Menjelaskan tujuan dan prosedur tindakan. 4. Menanyakan kesiapan dan persetujuan pasien.

	5. Mengatur posisi pasien. c. Fase Kerja Memberikan intruksi pada pasien untuk berdiri. 1. Pemanasan Gerakan yang dapat dilakukan saat melakukan pemanasan adalah : Jalan ditempat yang diiringi dengan gerakan kepala menunduk, menengadah, menoleh kanan dan kiri, masing-masing dilakukan 8 hitungan. 2. Basic biceps Kedua tangan lurus ke bawah dengan bagian dalam lengan menghadap kedepan selanjutnya menekuk lengan bawah hingga menempel dengan lengan atas, dan dilakukan 2 x 8 hitungan. 3. Butterfly Telapak tangan menggenggam kedua tangan didepan wajah, lengan atas, lengan bawah ditekuk siku, kemudian membuka tangan ke samping sejauh mungkin. Dilakukan sebanyak 2 x 8 hitungan (Yusnia, 2020). 4. Gerakan Inti 1. Single step Langkah kaki kanan kearah kanan lanjutkan dengan membawa kaki kiri ke arah kanan dan menutup langkah. 2. Double step. Langkah kaki kanan ke arah kanan lanjutkan dengan membawa kaki kiri ke arah kaki kanan dan menutup langkah. Lakukan hitungan 1 sekali lagi / ke arah kanan. 3. V Step atau langkah ketiga Langkah kaki kanan ke arah kanan depan, Langkah kaki kiri ke arah kiri depan, kemudian bawa kembali kaki
--	---

	kanan ke posisi awal dan bawa kaki kiri kembali keposisi awal. 4. V step atau langkah segitiga Langkah kaki kanan ke arah depan , langkah kaki kiri ke arah depan kiri, lalu bawa kembali kaki kanan ke posisi awal, dan bawa kaki kiri kembali ke posisi awal. 5. Berjalan / Single Diagonal Step. Melangkah maju mundur. Hampir sama dengan double step, hanya dalam penggunaan langkah kaki kiri tidak menutup langkah kekiri kanan (pada hitungan pertama) melainkan bahwa kaki kiri di belakang kaki kanan. Salah menapak di lantai, kaki lainnya digunakan untuk mengangkat lutut (Yusnia, 2020). 6. Pendinginan
Terminasi	a. Evaluasi hasil kegiatan. b. Kontrak pertemuan selanjutnya c. Berpamitan dengan pasien
Dokumentasi	Catat hasil kegiatan di dalam catatan keperawatan

B.KONSEP HALUSINASI PENDENGARAN

1. Definisi Halusinasi Pendengaran

Halusinasi merupakan salah satu dari gangguan jiwa dimana seseorang tidak mampu membedakan antara kehidupan nyata dengan kehidupan palsu. Dampak yang muncul dari pasien dengan gangguan halusinasi mengalami panik, perilaku dikendalikan oleh halusinasinya, dapat bunuh diri atau membunuh orang, dan perilaku kekerasan lainnya yang dapat membahayakan dirinya maupun orang di sekitarnya Halusinasi pendengaran adalah mendengar suara atau bunyi yang berkisar dari suara sederhana sampai suara berbicara mengenai klien sehingga klien berespon terhadap suara atau klien bunyi tersebut (Harkomah, 2019).

Halusinasi adalah salah satu gejala gangguan jiwa dimana klien mengalami

perubahan persepsi sensori, seperti merasakan sensasi palsu berupa suara, penglihatan, pengecapan, perabaan atau penglihatan. Klien merasakan stimulus yang sebetulnya tidak ada. Selain itu, perubahan persepsi sensori yaitu halusinasi bisa juga diartikan sebagai persepsi sensori tentang suatu objek, gambaran, dan pikiran yang sering terjadi tanpa adanya rangsangan dari luar meliputi semua sistem penginderaan (pendengaran, penglihatan, penciuman, perabaan, atau pengecapan (Efendi, 2021).

Halusinasi pendengaran paling sering terjadi ketika pasien mendengar suara-suara, halusinasi ini sudah melebur dan pasien merasa sangat ketakutan, panik dan tidak bisa membedakan antara khayalan dan kenyataan yang dialaminya (Titania & Maula, 2020). Dampak yang terjadi dari halusinasi adalah seseorang dapat kehilangan kontrol dirinya sehingga bisa membahayakan diri sendiri, orang lain, maupun merusak lingkungan.

Halusinasi yang paling banyak terjadi adalah halusinasi pendengaran. Halusinasi pendengaran ditandai dengan perilaku seseorang yang dengan tiba-tiba tampak tertawa sendiri, berbicara sendiri, marah-marah, hingga menutup telinga karena pasien menganggap ada Halusinasi ialah tidak adanya kemampuan seseorang untuk membedakan stimulus internal dari stimulus eksternal. Individu memberikan ilustrasi/pandangan terkait lingkungan sekitar tanpa objek atau stimulus palsu. Misalnya, individu berkata bahwa mereka mendengar suara ketika tidak ada yang bersuara (Rahmawati et al., 2021).

Halusinasi adalah salah satu gangguan jiwa dimana pasien mengalami perubahan sensori persepsi tentang suatu objek, pikiran dan gambaran yang sering terjadi tanpa adanya rangsangan dari luar meliputi suara dan semua sistem penginderaan dengan gangguan jiwa. Halusinasi sering terjadi dengan klien merasa melihat, mendengar, ada rasa raba dan rasa kecap meskipun tidak ada sesuatu rangsangan yang tertuju pada kelima indera tersebut. yang dapat memicu halusinasi adalah yang ditandai dengan paling sering cenderung menarik diri dan memendam emosi yang dapat menyebabkan mengamuk seperti melempar barang, tersenyum sendiri, dan berbicara sendiri. Oleh karena itu membuat mereka seperti mengurung diri, dan suka tersenyum sendiri (Kamariyah & Yuhara, 2021).

Halusinasi pendengaran adalah mendengar suara atau kebisingan yang kurang jelas ataupun yang jelas, dimana klien sering mendengar suara-suara seperti mengaja bicara dan memerintah klien untuk melakukan sesuatu yang membahayakan (Oktiviani, 2021).

Halusinasi pendengaran adalah distorsi persepsi palsu yang terjadi pada neurobiologis tanpa stimulus eksternal atau internal yang terjadi saat kesadaran penuh dan dapat terjadi pada semua panca indra. Gejala halusinasi pendengaran yaitu mendengar suara-suara yang tidak ada, seperti, suara-suara berbicara, tertawa, atau suara-suara lainnya. Tindakan yang dilakukan untuk mengatasi halusinasi pendengaran pada pasien gangguan jiwa meliputi terapi modalitas (terapi senam aerobik). Terapi modalitas yaitu terapi senam aerobik yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan sensori, upaya memusatkan perhatian, kesegaran jasmani dan mengekspresikan perasaan. Aktivitas fisik seperti senam dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan yang sering menyebabkan halusinasi pendengaran. Tujuan penelitian ini adalah untuk melakukan pemeliharaan dengan penerapan terapi modalitas (terapi senam aerobik) untuk menurunkan frekuensi halusinasi pendengaran.

Gangguan jiwa dapat disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu faktor biologi yang meliputi otak, sistem endokrin, genetik, sensori, dan faktor ibu selama masa kehamilan, faktor psikologis yang meliputi pengalaman awal, proses pembelajaran, dan kebutuhan dalam hidup, faktor sosial budaya yang meliputi stratifikasi sosial, interaksi sosial, keluarga, perubahan sosial, dan sosial budaya itu sendiri, serta yang terakhir adalah faktor lingkungan.

2. Penyebab Halusinasi Pendengaran

Menurut Safitri nova emelia (2022), Faktor penyebab halusinasi pendengaran yaitu:

b. Pekerjaan

Pekerjaan sangat erat kaitannya dengan penghasilan dan status ekonomi individu, akibat dari pekerjaan dengan penghasilan ekonomi rendah dapat menyebabkan stres hingga mengalami halusinasi pendengaran.

c. Faktor Biologis

Gangguan perkembangan dan fungsi otak, susunan syaraf-syaraf pusat dapat menimbulkan gangguan realita. Gejala yang mungkin timbul adalah: Hambatan dalam Belajar, berbicara, daya ingat dan muncul perilaku menarik diri.

d. Faktor predisposisi Sosio Kultural

Didapatkan data bahwa dirinya merasa tidak berharga dan tidak dihargai oleh keluarga dan lingkungan sekitar karena tidak memiliki pekerjaan. Faktor sosiokultural merupakan faktor dimana seseorang merasa tidak diterima lingkungannya dan merasa disingkirkan sehingga kesepian dan tidak percaya pada lingkungannya. Kondisi sosial budaya yang dapat mempengaruhi gangguan orientasi realita seperti Kemiskinan, konflik sosial budaya (perang, kerusuhan, bencana alam).

e. Faktor Psikologis

Seseorang yang tidak dapat mengambil keputusan yang tepat. Pasien lebih memilih kesenangan sesaat dan lari dari alam nyata menuju alam hayal, tidak bertanggung jawab dan mudah terjerumus pada penyalahgunaan zat adaptif seperti mengonsumsi alkohol.

f. Faktor Presipitasi

Faktor presipitasi adalah orang yang secara umum dengan gangguan halusinasi timbul setelah adanya hubungan yang bermusuhan, merasa tidak berguna, penuh dengan tekanan, putus asa, dan merasa tidak berdaya, maupun mengalami putus obat saat sedang menjalani pengobatan. Pasien yang tidak mengonsumsi obat secara tepat dan benar dapat menyebabkan halusinasinya muncul kembali dan mengakibatkan pasien menjadi lelah.

3. Tanda Dan Gejala Halusinasi

Menurut SDKI (2019) terdapat 2 tanda dan gejala persepsi sensori: Halusinasi pendengaran pada pasien yaitu gejala mayor dan minor, tanda gejala mayor meliputi mendengar suara bisikan atau melihat bayangan dan merasakan sesuatu melalui indera perabaan, penciuman, perabaan, atau pengecapan. Tanda minor menyatakan kesal. Manajemen halusinasi diterapkan kepada responden dan juga kepada keluarga agar responden dan keluarga dapat menerapkan terapi secara mandiri dan peneliti juga menganjurkan agar responden teratur untuk

mengonsumsi obat-obatan yang sesuai dengan resep dokter. Tanda dan gejala halusinasi menurut , dapat dinilai dari hasil observasi terhadap klien serta ungkapan klien. Adapun tanda dan gejala pada pasien halusinasi adalah:

a.Data subjektif :

1. Mendengar suara-suara atau kegaduhan.
2. Mendengar suara yang mengajak bercakap-cakap.
3. Mendengar suara menyuruh melakukan sesuatu yang berbahaya.
4. Melihat bayangan, sinar, bentuk geometris, bentuk kartun, melihat hantu atau monster.
5. Merasakan rasa seperti merasakan makanan atau rasa tertentu yang tidak nyata.
6. Merasa takut .

b. Data objektif :

1. Bicara atau tertawa sendiri.
2. Marah-marah tanpa sebab.
3. Mengarahkan telinga menjadi arah tertentu.
4. Menutup telinga.
5. Ketakutan pada sesuatu yang tidak jelas.

4.Akibat Halusinasi

Dampak yang ditimbulkan oleh pasien yang mengalami halusinasi adalah kehilangan kontrol dirinya. Dimana pasien mengalami panik dan perilakunya dikendalikan oleh halusinasinya dalam situasi ini pasien dapat melakukan bunuh diri (suicide), membunuh orang lain (homicide) bahkan merusak lingkungan (Direja, 2018). Halusinasi tidak sama dengan ilusi. Ilusi adalah persepsi yang keliru tentang sesuatu yang real di lingkungan. Sementara itu, halusinasi adalah hilangnya kemampuan manusia dalam membedakan rangsangan internal (pikiran) dan rangsangan eksternal (dunia luar). Klien memberi persepsi atau pendapat tentang lingkungan tanpa objek atau

rangsangan yang nyata (Kusumawati & Hartono, 2018).

5. Penanganan Halusinasi Pendengaran

Tindakan yang dilakukan pada intervensi manajemen halusinasi antara lain:

Observasi : Monitor perilaku yang mengindikasikan halusinasi, Monitor dan sesuaikan tingkat aktivitas dan stimulasi lingkungan, dan Monitor isi halusinasi (misalnya membahayakan diri).

Terapeutik : Diskusikan perasaan dan respons terhadap halusinasi, Pertahankan lingkungan yang aman.

Edukasi : Ajarkan pasien dan keluarga cara mengontrol halusinasi, Anjurkan melakukan distraksi (mis. Mendengarkan musik, melakukan aktivitas atau melakukan terapi seperti senam), Jelaskan penyebab halusinasi.

Kolaborasi : Kolaborasi pemberian obat antipsikotik dan antiansietas halusinasi.

Menurut SIKI (2018)

6. Proses Terjadinya Halusinasi

Faktor predisposisi pasien halusinasi menurut, (Oktiviani, 2020):

a. Faktor Predisposisi

1. Faktor Perkembangan

Perkembangan pasien terganggu misalnya rendahnya kontrol dan kehangatan keluarga menyebabkan pasien tidak mampu mandiri sejak kecil, mudah frustrasi dan hilang diri.

2. Faktor sosiokultural percaya

Seseorang yang merasa tidak berguna dilingkungan sejak kecil akan merasa disingkirkan, kesepian, dan suka tidak percaya pada lingkungannya

3. Biologis

Pada faktor biologis mempengaruhi terhadap terjadinya gangguan jiwa. Adanya stres yang berlebihan yang dialami seseorang maka didalam tubuh akan mengakibatkan stres yang berkepanjangan.

4. Psikologis

Berpengaruh pada ketidakmampuan pasien dalam mengambil keputusan

yang tepat demi masa depannya, pasien lebih memilih kesenangan sesaat dan lari dari alam nyata menuju alam khayal.

5. Sosial Budaya

Pasien menganggap bahwa hidup bersosialisasi di alam nyata sangat membahayakan. Pasien asyik dengan Halusinasinya, yang tidak didapatkan di dalam dunia nyata.

b. Faktor Presipitasi

Faktor Presipitasi merupakan rangsangan yang dialami masyarakat sebagai tantangan, ancaman, dan tuntutan yang memerlukan energi tambahan untuk menyelesaikannya. Benda-benda di lingkungan, serta situasi yang tenang atau terisolasi, seringkali menimbulkan halusinasi. Penyebab halusinasi yang timbul dapat dilihat dalam lima dimensi (Oktiviani, 2020) berikut:

1. Dimensi fisik: Halusinasi dapat ditimbulkan oleh beberapa kondisi fisik seperti kelelahan yang luar biasa, penggunaan obat-obatan, demam hingga delirium, intoksikasi alkohol dan kesulitan untuk tidur dalam waktu yang lama.
2. Dimensi Emosional : Perasaan cemas yang berlebihan akibat masalah yang tidak dapat diatasi menimbulkan halusinasi, yang dapat bermanifestasi sebagai kompulsif dan perintah rasa takut. Pasien tidak dapat lagi menolak perintah sampai klien dalam keadaan ini melakukan sesuatu untuk mengatasi rasa takutnya.
3. Dimensi Intelektual : Dalam dimensi intelektual ini dijelaskan bahwa fungsi ego terganggu pada penderita halusinasi. Pada mulanya halusinasi merupakan usaha diri sendiri untuk menekan impuls yang menekan impuls tersebut, namun halusinasi merupakan sesuatu yang menimbulkan kewaspadaan yang dapat menyita seluruh perhatian klien dan sering kali mendominasi seluruh perilaku klien.
4. Dimensi Sosial : Klien mengalami interaksi sosial pada fase awal dan nyaman, menurut klien
5. kehidupan sosial sangat berbahaya dalam kehidupan nyata. Klien tenggelam dalam halusinasinya, seolah-olah itu adalah tempat untuk memenuhi

kebutuhan interaksi sosial, pengendalian diri dan harga diri yang tidak ditemukan di dunia nyata.

6. Dimensi Spiritual : Secara mental, halusinasi pasien diawali dengan kehampaan, rutinitas yang tidak bermakna, hilangnya aktivitas keagamaan, dan jarang adanya pembersihan spiritual. Saat klien terbangun, ia merasa hampa dan tidak memiliki tujuan hidup yang jelas. Sering kali manusia mengutuk nasib namun lemah dalam mencapai kebahagiaan serta menyalahkan lingkungan dan orang lain atas kesialannya.

7. Fase Halusinasi

Fase halusinasi dimulai dari beberapa tahap, hal ini dapat dipengaruhi oleh keparahan dan respon individu dalam menanggapi adanya rangsangan dari luar. Menurut (Nurlaili, 2020) Halusinasi terjadi melalui beberapa fase antara lain:

a. Fase Pertama/Sleep disorder

Klien merasa banyak masalah, ingin menghindar dari lingkungan, takut diketahui orang lain bahwa dirinya banyak masalah. Masalah makin terasa sulit karena berbagai stressor terakumulasi, misalnya kekasih hamil, terlibat narkoba, dikhianati kekasih, masalah di kampus, drop out, dan seterusnya. Masalah terasa menekan karena terakumulasi sedangkan support sistem kurang dan persepsi terhadap masalah sangat buruk. Sulit tidur berlangsung terus-menerus sehingga terbiasa menghayal. Klien menganggap lamunan awal tersebut sebagai pemecah masalah.

b. Fase Kedua/Comforting

Klien mengalami emosi yang berlanjut seperti adanya perasaan cemas, kesepian, perasaan berdosa, ketakutan, dan mencoba memusatkan pemikiran pada timbulnya kecemasan. Ia beranggapan bahwa pengalaman pikiran dan sensorinya dapat dia kontrol bila kecemasannya diatur, dalam tahap ini ada kecenderungan klien merasa nyaman dengan halusinasinya.

c. Fase Ketiga/Condemning

Pengalam sensori klien menjadi lebih sering datang, klien mulai merasa tidak

mampu lagi mengontrolnya dan mulai berupaya menjaga jarak antara dirinya dengan objek yang dipersepsikan menarik diri dari orang lain, dengan intensitas waktu yang lama.

d. Fase Keempat/Controlling Severe Level of Anxiety

Klien berhenti melakukan perlawanan terhadap halusinasi dan menyerah pada halusinasi tersebut.. Klien mungkin mengalami pengalaman kesepian jika sensori halusinasi berhenti. Dari sinilah dimulai fase gangguan psikotes.

e. Fase ke lima/Conquering Panic Level of Anxiety

Pengalaman sensorinya terganggu. Klien mulai terasa terancam dengan datangnya suara-suara terutama bila klien tidak dapat menuruti ancaman atau perintah yang ia dengar dari halusinasinya. Halusinasi dapat berlangsung selama minimal empat jam atau seharian bila klien tidak mendapatkan komunikasi terapeutik. Terjadi gangguan psikotes berat.

8. Alat Ukur Halusinasi

Auditory Hallucinations Rating Scale (AHRS) adalah alat ukur standar yang digunakan untuk menilai tingkat keparahan halusinasi pendengaran pada pasien, terutama mereka yang mengalami skizofrenia. Skala ini dikembangkan oleh Haddock dkk. (1999) dan berfokus pada berbagai aspek pengalaman halusinasi pendengaran. Kriteria penilaian yang dikembangkan oleh Haddock terkait dengan tanda gejala halusinasi pendengaran yang dirasakan dan tampak pada pasien, maka alat ukur AHRS ini dalam menilai tanda gejala halusinasi pendengaran menggunakan skor 0-4 yang terdiri dari : frekuensi, durasi, lokasi, kekuatan suara halusinasi, keyakinan, jumlah isi suara negatif, derajat isi suara negatif, tingkat kesedihan atau tidak menyenangkan suara yang didengar, intensitas kesedihan atau tidak menyenangkan, gangguan untuk hidup akibat suara dan kemampuan mengontrol suara (Donde dkk, 2020).

