

**TERAPI PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN  
PADA PASIEN SKIZOFRENIA:  
*LITERATURE REVIEW***

**NASKAH PUBLIKASI**



**Disusun oleh:  
NANDIA FITRI HINDRASTUTI  
1710201005**



**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2020**

**TERAPI PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN  
PADA PASIEN SKIZOFRENIA:  
*LITERATURE REVIEW***

**NASKAH PUBLIKASI**

Diajukan Guna Melengkapi Sebagai Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan  
Program Studi Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
di Universitas 'Aisyiyah  
Yogyakarta



Disusun oleh:  
**NANDIA FITRI HINDRASTUTI**  
1710201005



**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2020**

**TERAPI PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN  
PADA PASIEN SKIZOFRENIA:  
*LITERATURE REVIEW***

**NASKAH PUBLIKASI**

**Disusun oleh:  
NANDIA FITRI HINDRASTUTI  
1710201005**

Telah disetujui oleh Pembimbing

Pada Tanggal

(30 Juni 2021)

Pembimbing,



(Ns. Deasti Nurmaguphita, M.Kep., Sp.Kep.J)



Checksum:: SHA-256: 676DCC24EF36E066ABCA0A8A8E4F3ECC1E968076EB909289BBF8347B04187F65 | MD5: 6D886E8392445EC598A1A58BCC7DD34E

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2020**

# TERAPI PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN SKIZOFRENIA: *LITERATURE REVIEW*<sup>1</sup>

Nandia Fitri Hindrastuti<sup>2</sup>, Deasti Nurmaguphita<sup>3</sup>

<sup>2,3</sup>Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Jalan Siliwangi No.63 Nogatirto, Gamping, Sleman,  
Yogyakarta, 55292, Indonesia

<sup>1</sup>[nandiaftr@gmail.com](mailto:nandiaftr@gmail.com), <sup>2</sup>[deastinurma@gmail.com](mailto:deastinurma@gmail.com)

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Kecemasan pada pasien skizofrenia disebabkan oleh gejala positif dan gejala negatif yang tidak terkontrol. Pasien skizofrenia akan merespon gejala tersebut dengan rasa ketakutan yang mendalam dan berkelanjutan. Hal ini menandakan bahwa pasien skizofrenia mengalami gejala kecemasan. Penanganan kecemasan pada pasien skizofrenia menggunakan terapi non farmakologi.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui terapi penurunan tingkat kecemasan pada pasien skizofrenia berdasarkan *literature review*.

**Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian *literature review* dengan study quasi eksperimen. Bahan terdiri dari lima jurnal dalam bahasa Indonesia yang dapat diakses *full-text*.

**Hasil:** Penelitian menggunakan lima jurnal nasional dengan masing-masing dua jurnal untuk menurunkan tingkat kecemasan, satu jurnal untuk menurunkan gejala positif dan negatif, satu jurnal untuk mengontrol pikiran negatif, dan satu jurnal untuk menganalisa perubahan gejala dan fungsi pada pasien rawat inap skizofrenia. Responden minimum dalam jurnal adalah 10 orang terdiri dari 5 orang untuk kelompok kontrol dan 5 orang untuk kelompok perlakuan.

**Simpulan dan Saran:** Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi non farmakologi yang dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien skizofrenia adalah terapi kognitif, terapi menggambar, dan terapi musik. Saran dari *literature review* ini diharapkan dari berbagai pihak baik dari tenaga kesehatan, pasien, dan keluarga dapat berperan serta dalam memberikan dukungan, meningkatkan motivasi pasien serta memberikan penanganan serius untuk meminimalkan rasa kecemasan.

**Kata Kunci** : Terapi, Penurunan, Kecemasan, Skizofrenia  
**Daftar Pustaka** : 24 Buku (2010-2020), 10 Jurnal, 2 Skripsi, 3 Website  
**Halaman** : xii, 53 Halaman, 5 Tabel, 3 Gambar, 8 Lampiran

---

<sup>1</sup>Judul Skripsi

<sup>2</sup>Mahasiswa PSK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup>Dosen PSK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

# ANXIETY REDUCTION THERAPY IN SCHIZOPHRENIC PATIENTS: LITERATURE REVIEW<sup>1</sup>

Nandia Fitri Hindrastuti<sup>2</sup>, Deasti Nurmaguphita<sup>3</sup>

<sup>2,3</sup>Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Jalan Siliwangi No.63 Nogatirto, Gamping, Sleman,  
Yogyakarta, 55292, Indonesia

<sup>1</sup>[nandiaftr@gmail.com](mailto:nandiaftr@gmail.com), <sup>2</sup>[deastinurma@gmail.com](mailto:deastinurma@gmail.com)

## ABSTRACT

**Background:** Anxiety in schizophrenic patients is caused by uncontrolled positive and negative symptoms. Schizophrenic patients will respond to these symptoms with a deep and ongoing sense of fear. This indicates that schizophrenic patients experience symptoms of anxiety. Handling of anxiety in schizophrenic patients can use non- pharmacological therapy.

**Objective:** This study aims to determine the therapy for reducing anxiety levels in schizophrenic patients based on a literature review.

**Methods:** This research was a literature review research with a quasi-experimental study. The material consists of five journals in Indonesian which could be accessed in full-text.

**Results:** The study used five national journals with two journals about reducing anxiety levels, one journal about reducing positive and negative symptoms, one journal about controlling negative thoughts, and one journal about analyzing changes in symptoms and function in hospitalized schizophrenia patients. Minimum respondents in the journal were 10 people consisted of 5 people for the control group and 5 people for the treatment group.

**Conclusion and Suggestions:** This study shows the non-pharmacological therapies that can reduce anxiety levels in schizophrenic patients are cognitive therapy, drawing therapy, and music therapy. It is suggested by this literature review that various parties from health workers, patients, and families can participate in providing support, improving patient motivation and helping to provide serious treatment to minimize anxiety.

**Keywords** : Therapy, Reducing, Anxiety, Schizophrenia

**References** : 24 Books (2010-2020), 10 Journals, 2 Undergraduate Theses,  
3 Websites

**Pages** : xii, 53 Pages, 5 Tables, 3 Pictures, 8 Appendices

---

<sup>1</sup>Title

<sup>2</sup>Student of Nursing Program, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup>Lecturer of Nursing Program, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

## PENDAHULUAN

Gangguan jiwa merupakan penyakit yang mempunyai kecenderungan untuk menjadi kronis dan disertai dengan adanya penurunan fungsi (disability) dibidang pekerjaan, hubungan sosial, dan kemampuan merawat diri sehingga cenderung menggantungkan aspek kehidupannya pada lingkungan sekitar (Keliat, *et al.*, 2011). Menurut *World Health Organization* (WHO), prevalensi masalah kesehatan jiwa saat ini cukup tinggi. Tahun 2017, terdapat sekitar 35 juta orang terkena depresi, 60 juta orang terkena bipolar, 21 juta orang terkena skizofrenia, serta 47,5 juta orang terkena dimensia (WHO, 2017). Riset kesehatan dasar tahun 2018 menjelaskan bahwa terjadi peningkatan proporsi gangguan jiwa skizofrenia yang sangat signifikan dibandingkan riset kesehatan dasar tahun 2013, di Indonesia yaitu naik dari 1,7 per mil menjadi 6,7 per mil. Prevalensi data (per mil) rumah tangga dengan anggota rumah tangga (ART) yang mengalami gangguan skizofrenia/psikosis di provinsi DIY mengalami peningkatan penderita gangguan jiwa skizofrenia 10,4 per mil (Risikesdas, 2018).

Skizofrenia merupakan suatu gangguan jiwa yang ditandai dengan distorsi realita, disorganisasi, dan penurunan psikomotor. Pasien skizofrenia sulit membedakan realita dengan isi pemikirannya sendiri (Tandon, *et al.*, 2013). Pasien skizofrenia memiliki tanda gejala yang khas seperti halusinasi, delusi, kekacauan proses pikir, dan kekacauan perilaku yang disebut dengan gejala positif. Sedangkan gejala negatif yang muncul seperti penurunan kemampuan bersosialisasi, penurunan motivasi, dan kurangnya dalam perawatan diri (Stuart & Sundeen, 2016).

Kecemasan pada pasien skizofrenia yaitu ditandai dengan ketakutan yang mendalam dan berkelanjutan sehingga terjadi gangguan dalam menilai kenyataan, kepribadian penuh, dan perilaku. Pada pasien skizofrenia terjadi gangguan alam perasaan yang tidak menentu, sering berdebat atau bertengkar, dan perilaku cemas yang tidak menentu dan marah (Hawari, 2014). Prevalensi gangguan mental emosional berdasarkan *Self Reporting Questionnaire-20* pada penduduk usia 15 tahun keatas di Indonesia mencapai 9,8 % dan di provinsi DIY mencapai 10 % (Risikesdas, 2018).



Undang-Undang Republik Indonesia No 18 tahun 2014 tentang kesehatan jiwa pasal 4 menyediakan penanganan mulai dari promosi, pencegahan, pengobatan, hingga rehabilitasi. Pasien skizofrenia yang mengalami gejala kecemasan baik berat dan sedang merupakan gangguan psikiatri sehingga perlu penanganan yang komprehensif. Penanganan yang ada saat ini dengan melakukan pengkajian melalui wawancara dan observasi serta dilakukan tindakan keperawatan dengan teknik relaksasi napas dalam, relaksasi otot, dan prosedur hipnosis lima jari untuk menurunkan kecemasan (Nurhalimah, 2016).

Pasien skizofrenia yang mengalami kecemasan dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan non farmakologi (Keliat, *et al.*, 2011). Terapi farmakologi pada pasien skizofrenia yang mengalami kecemasan berupa obat anti cemas. Sedangkan terapi non farmakologi menggunakan proses fisiologis, dan lebih aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping seperti obat-obatan. Apabila kecemasan tidak segera diatasi, maka penderita skizofrenia akan mengalami kemunduran fungsi kehidupannya termasuk proses penyembuhan akan terhambat (Adawiyah, 2019). Kecemasan dalam jangka panjang dapat memiliki efek seperti depresi, gangguan pola tidur, nyeri kronis, kehilangan minat dalam seksual, dan pikiran untuk bunuh diri (Pietter & Lubis, 2012).

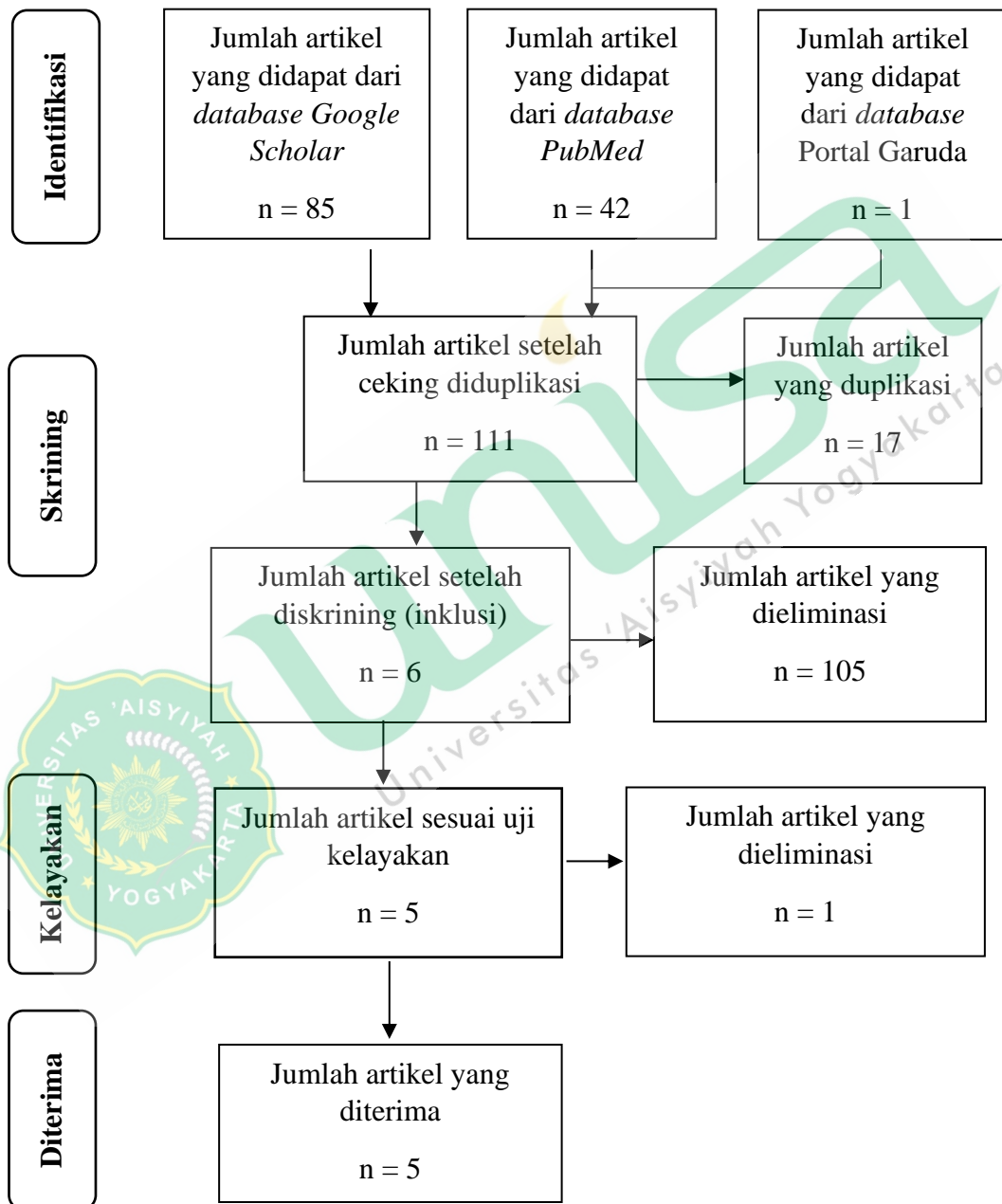
## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan desain penelitian Quasi Eksperimen. Data yang digunakan dalam penelitian ini berupa data sekunder atau data yang didapat bukan melalui penelitian secara langsung. Data sekunder diperoleh dari penelitian sebelumnya seperti jurnal ilmiah atau buku. Pencarian artikel atau jurnal menggunakan *keyword* dan *boolean operator (AND)*. Analisis data menggunakan seleksi *literature (PRISMA)* dengan kriteria inklusi naskah yang dapat diakses secara *full-text* dalam rentang tahun terbit 1 Januari 2015 sampai 10 Desember 2020. Pencarian *literature review* ini menggunakan tiga *database* yaitu *Google Scholar*, *Pubmed*, dan Portal Garuda.

Hasil penelusuran didapatkan 128 jurnal yang kemudian dilakukan skrining. Dari 128 jurnal terapat 17 yang duplikasi sehingga tinggal 111 jurnal yang kemudian dilakukan *excluded studies* didapatkan 105 jurnal, setelah itu *excluded*

*studies* berdasarkan kriteria inklusi dan dilakukan *critical appraisal* menggunakan *The JBI critical appraisal tools* oleh dua *reviewer*. Jumlah artikel yang memenuhi syarat untuk *review* adalah 5 jurnal. Hasil penelusuran dari *literature review* dapat dilihat pada gambar dibawah ini.

### Hasil Penelusuran *Literature Review*





## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pencarian *literature review* tentang terapi penurunan tingkat kecemasan pada pasien skizofrenia dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1  
Hasil pencarian *literature review*

No	Penulis	Tujuan	Desain Penelitian	Besar Sampel
1	(Yuniartika dan Santi, 2018)	Mengetahui ada pengaruh terapi psikomotorik menggambar terhadap tingkat kecemasan pada pasien skizofrenia di rumah sakit jiwa.	Kuantitatif dengan <i>Pre experimental design</i> dan menggunakan rancangan <i>one group pretest posttest</i>	(n=30)
2	(Yuniartika, <i>et al.</i> , 2019)	Mengetahui efektifitas terapi musik dalam menurunkan kecemasan pada pasien skizofrenia.	Quasi eksperimen dengan <i>pretest-posttest with control group</i>	(n=38, eksperimen 19, kontrol 19)
3	(Lewerissa, <i>et al.</i> , 2019)	Mengetahui pengaruh terapi musik klasik terhadap perubahan gejala dan fungsi pada pasien skizofrenia rawat inap di Sub Akut Rumah Sakit Khusus Daerah Provinsi Maluku	Analitik dengan desain penelitian eksperimental, rancangan <i>one-group pre-test</i> pada awal penelitian dan <i>post-test</i>	(n=10)



4	(Rahmayani dan Syisnawati, 2018)	Meningkatkan aktivitas, mengurangi perilaku yang tidak diinginkan serta meningkatkan keterampilan sosial.	Quasi Eksperimen dengan <i>one-group pre-test post-test design</i>	(n=19)
5	(Sari, <i>et al.</i> , 2018)	Mengetahui efektifitas art drawing therapy terhadap penurunan skor <i>positive and negative symptoms scale</i> (PANSS) pasien skizofrenia.	Quasi Eksperimen dengan <i>pre-test dan post-test with control group</i>	(n=10, eksperimen 5, kontrol 5)

Skizofrenia adalah gangguan mental yang berat ditandai dengan gangguan dasar pada kepribadian, distorsi khas yang berada pada proses pikir. Pada umumnya gangguan skizofrenia ditandai dengan distorsi pikiran dan persepsi yang mendasar yang khas, dan afek yang tidak serasi atau tumpul (Rahmayani & Syisnawati, 2018).

Gejala yang muncul pada pasien skizofrenia yaitu gejala positif dan gejala negatif. Gejala positif adalah gejala yang dapat dilihat oleh orang lain secara jelas seperti halusinasi, waham, pikiran yang tidak terorganisir, dan perilaku yang aneh. Sedangkan gejala negatif adalah hilangnya fungsi normal dan ciri khas seseorang seperti menarik diri, tidak ada atau kehilangan dorongan atau kehendak (Sari, *et al.*, 2018).

Halusinasi merupakan gejala yang paling banyak ditemukan pada pasien skizofrenia. Lebih dari 90 % pasien skizofrenia mengalami halusinasi. Respon terhadap halusinasi dapat berupa rasa curiga, ketakutan, perasaan tidak aman, gelisah, bingung, perilaku merusak diri, kurang perhatian, tidak mampu mengambil keputusan serta tidak dapat membedakan keadaan nyata dan tidak nyata (Sari, *et al.*, 2018).

Beberapa gejala pada pasien skizofrenia, baik itu gejala positif maupun negatif perlu dilakukan penanganan secara komprehensif yaitu dengan terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi farmakologi yaitu terapi yang menggunakan obat-obatan sehingga akan menimbulkan efek samping sedangkan terapi non farmakologi lebih aman digunakan karena menggunakan proses fisiologis dan tidak menimbulkan efek samping seperti obat-obatan (Yuniartika, *et al.*, 2019).

Terapi kognitif mampu mengontrol pikiran negatif klien skizofrenia dengan baik. Karena setiap pemikiran negatif yang dirasakan akan mengganggu atau membuat klien cemas. Pikiran negatif muncul dari jiwa yang labil atau jiwa yang memiliki stabilitas spiritual yang kurang baik. Seseorang yang menginginkan hidupnya bahagia tentunya harus membentuk pola pikirnya menjadi pola pikir yang positif. Artinya proses kognitif sangat berperan penting dalam mengatur kecemasan dan membuat klien skizofrenia memiliki semangat dan kebahagiaan yang baik dalam menjalani kehidupannya. Pengaruh proses pikir, emosi, perilaku, dan kemunduran dibidang sosial dapat mempengaruhi kecemasan pasien skizofrenia.

*Art drawing therapy* atau terapi menggambar yaitu responden diminta untuk menggambar sesuatu yang menyenangkan sehingga responden dapat mengungkapkan dan menceritakan apa yang dipikirkan melalui gambar yang membuat perasaan gembira. Aktivitas menggambar tersebut dapat membantu responden untuk bercerita, mengeluarkan pikiran, perasaan dan emosi yang biasanya sulit untuk diungkapkan. Sehingga dengan aktivitas menggambar dapat memberikan motivasi, hiburan serta kegembiraan yang dapat menurunkan kecemasan, marah atau emosi, dan memperbaiki pikiran yang biasanya kacau serta meningkatkan aktivitas motorik (Sari, *et al.*, 2018).

Selain dengan terapi menggambar, terapi musik juga bisa menurunkan tingkat kecemasan pada pasien skizofrenia. Terapi musik sendiri merupakan sebuah aktivitas terapeutik yang menggunakan musik sebagai media untuk memperbaiki, memelihara, mengembangkan mental, fisik, dan kekesalan emosi. Musik juga dapat meningkatkan imunitas tubuh, suasana yang ditimbulkan oleh musik akan mempengaruhi sistem kerja hormon manusia. Seseorang yang mendengarkan

musik yang baik atau positif maka hormon yang meningkatkan imunitas tubuh akan berproduksi (Yuniartika, *et al.*, 2019).

Pengaruh musik terhadap otak atau fisiologis tubuh manusia memiliki kerjernihan dan kebeningan yang terkandung didalam musik sehingga mampu memperbaiki konsentrasi, mengurangi perilaku agresif, mengatur hormon yang berkaitan dengan stres, mengubah persepsi, menimbulkan rasa aman, mengurangi cemas dan depresi (Lewerissa, *et al.*, 2019). Manfaat terapi musik juga sebagai kemampuan untuk mengendalikan diri. Selain itu musik juga bermanfaat untuk merelaksasi, mempertajam pikiran, memperbaiki persepsi, konsentrasi, ingatan, menyehatkan tubuh, meningkatkan fungsi otak. Pada umumnya musik yang sering digunakan untuk terapi yaitu musik yang lembut, memiliki nada-nada, dan irama teratur.

Terapi non farmakologi yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan pasien skizofrenia yaitu terapi kognitif, terapi menggambar, dan terapi musik. Terapi non farmakologi yang baik digunakan untuk mengurangi cemas yaitu terapi musik karena kondisi pasien cemas dengan skala ringan jika diterapi musik akan mengalami penurunan dari cemas ringan menjadi tidak cemas.

## **SIMPULAN**

Pasien skizofrenia yang mengalami kecemasan disebabkan oleh gejala positif dan gejala negatif yang tidak terkontrol. Sehingga pasien skizofrenia akan mengalami ketakutan yang mendalam dan berkelanjutan, sehingga dapat terjadi gangguan dalam menilai kenyataan, kepribadian penuh, perilaku dapat terganggu namun masih dalam batas normal, hal tersebut menandakan bahwa pasien tersebut mengalami gejala kecemasan.

Penanganan kecemasan pada pasien skizofrenia menggunakan terapi non farmakologi seperti terapi kognitif, terapi menggambar, dan terapi musik. Terapi non farmakologi tersebut lebih efektif digunakan pada pasien skizofrenia yang mengalami cemas sedang dan ringan dengan hasil setelah mendapatkan terapi tersebut kecemasan pada pasien skizofrenia lebih rendah dan tidak mengalami kecemasan.

## SARAN

1. Bagi pasien skizofrenia dengan kecemasan  
Pasien skizofrenia diharapkan dapat meningkatkan pikiran-pikiran positif sehingga memiliki semangat dalam menjalani kehidupannya.
2. Bagi tenaga kesehatan  
Tenaga kesehatan diharapkan mampu membantu memberikan terapi non farmakologi untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien skizofrenia.
3. Bagi peneliti selanjutnya  
Bagi peneliti selanjutnya diharapkan meningkatkan upaya-upaya untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien skizofrenia dengan menggunakan terapi farmakologi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, R. (2019). Three Breath Release Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Skizophrenia Di Rsj Menur Surabaya. Retrieved Oktober 22, 2020
- Hawari, D. (2014). *Skizofrenia*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Keliat, B. A., Wiyono, A. P., & Susanti, H. (2011). *Manajemen Kasus Gangguan Jiwa*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Lewerissa, S. S., Yakobus, S., & Titalay, C. R. (2019). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Perubahan Gejala Dan Fungsi Pada Pasien Rawat Inap Skizofrenia Di Rumah Sakit Khusus Daerah Provinsi Maluku. *Pattimura Medical Review*, 1(2), 31-44.
- Nurhalimah. (2016). *Keperawatan Jiwa*. Jakarta Selatan: Pusdik SDM Kesehatan.
- Pietter, H. Z., & Lubis, N. L. (2012). *Pengantar Psikologi Dalam Keperawatan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Rahmayani, A., & Syisnawati. (2018). Mengontrol Pikiran Negatif Klien Skizofrenia Dengan Terapi Kognitif. *Journal Of Islamic Nursing*, 3(1), 46-54.
- Riskesdas. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

- Sari, F. S., Hakim, R. L., Kartina, I., Saelan, & Kusuma, A. N. (2018). Art Drawing Therapy Efektif Menurunkan Gejala Negatif Dan Positif Pasien Skizofrenia. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 248-253.
- Stuart, G. W., & Sundeen, S. J. (2016). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Tandon, R., Gaebel, W., Barch, D. M., Bustillo, J., Gur, R. E., Heckers, S., Carpenter, W. (2013). Definition and Description of Schizophrenia in The DSM-5. 1-8. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.1016/j.schres.2013.05.028>
- UU No 18 Tahun 2014. (2014). *Undang-Undang Republik Indonesia Tentang Kesehatan Jiwa*.
- WHO. (2017). Prevalensi Schizoprenia di Dunia. Retrieved Oktober 7, 2020, from <http://www.who.int/topics/>,
- Yuniartika, W., & Santi, C. N. (2018). Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Skizofrenia Dengan Menggambar Melalui Leaflet Di Rumah Sakit Jiwa. *15*(2).
- Yuniartika, W., Santi, C. N., & Azizah, N. (2019). Penurunan Kecemasan Pada Pasien Skizofrenia Di Rumah Sakit Jiwa Menggunakan Terapi Musik. *Jurnal PPKM*, 6(1), 26-30.



Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta