

APLIKASI EVIDENCE-BASED NURSING LATIHAN PHYSICAL STRENGTH PADA PASIEN DENGAN HARGA DIRI RENDAH KRONIK DI UPT RSUD MADANI

application of evidence-based nursing physical strength training in patients with chronic low self-esteem at UPT RSUD Madani

Nurfajrina Sidiki^{1*} dan Bayu Eka Kurniawan²

¹Profesi Ners, Fakultas Kesehatan, Universitas Widya Nusantara, Palu, Indonesia

²Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Widya Nusantara, Palu, Indonesia
e-mail*: nurfajrinasidiki@gmail.com

(Naskah diterima: 23/04/2026. Disetujui: 23/04/2026. Dipublikasi: 06/05/2026)

Abstrak. Konsep diri rendah, kurang percaya diri, kehilangan motivasi, penurunan kendali moral, serta ketidakmampuan memenuhi kebutuhan spiritual merupakan faktor presipitasi terjadinya skizofrenia. Harga diri rendah kronik dapat memicu isolasi sosial, halusinasi, dan risiko perilaku kekerasan. Aktivitas fisik diketahui mampu meningkatkan adaptasi fisiologis, termasuk pelepasan neurotransmitter seperti serotonin yang berperan dalam regulasi stres dan suasana hati. Penelitian ini bertujuan menganalisis penerapan latihan *physical strength activity* berbasis *evidence-based nursing* pada pasien dengan harga diri rendah kronik di ruang perawatan UPT RSUD Madani. Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental *one group pre-test-post-test* tanpa kelompok kontrol. Sampel berjumlah 5 pasien yang dipilih secara purposive. Intervensi berupa latihan aktivitas fisik diberikan selama 2 hari sesuai strategi pelaksanaan keperawatan. Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan signifikan setelah intervensi, ditandai dengan penurunan tanda dan gejala serta peningkatan kemampuan pasien. Disimpulkan bahwa latihan aktivitas fisik efektif dalam menurunkan gejala harga diri rendah kronik. Oleh karena itu, terapi ini direkomendasikan untuk diintegrasikan secara terstruktur dan terjadwal sebagai terapi komplementer dalam perawatan pasien dengan harga diri rendah kronik.

Kata Kunci: harga diri rendah kronik; aktivitas fisik; skizofrenia; *evidence-based nursing*

Abstract. *Low self-concept, lack of self-confidence, loss of motivation, decreased moral control, and inability to fulfill spiritual needs are precipitating factors for schizophrenia. Chronic low self-esteem can lead to social isolation, hallucinations, and an increased risk of violent behavior. Physical activity is known to enhance physiological adaptation, including the release of neurotransmitters such as serotonin, which play a role in stress regulation and mood improvement. This study aimed to analyze the implementation of physical strength activity based on evidence-based nursing in patients with chronic low self-esteem in the inpatient ward of UPT RSUD Madani. This study employed a pre-experimental design using a one-group pre-test-post-test approach without a control group. The sample consisted of 5 patients selected through purposive sampling. The intervention, in the form of physical activity exercises, was conducted over 2 days following nursing care strategies. The results showed a significant improvement after the intervention, indicated by a reduction in signs and symptoms and an increase in patients' abilities. It can be concluded that physical activity exercises are effective in reducing symptoms of chronic low self-esteem. Therefore, this therapy is recommended to be integrated in a structured and scheduled manner as a complementary therapy in the care of patients with chronic low self-esteem.*

Keywords: *chronic low self-esteem; physical activity; schizophrenia; evidence-based nursing*

PENDAHULUAN

Berdasarkan Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan, kesehatan mental didefinisikan sebagai kondisi individu yang mampu berkembang secara optimal dalam aspek fisik, kognitif, spiritual, dan



sosial, sehingga dapat mengenali potensi diri, beradaptasi terhadap stres, menjalankan aktivitas produktif, serta berpartisipasi dalam kehidupan masyarakat (Undang-Undang Republik Indonesia, 2023). Regulasi ini juga menegaskan bahwa setiap individu dengan gangguan jiwa berhak memperoleh layanan kesehatan mental yang sesuai standar, termasuk terapi psikofarmakologis. Dengan demikian, kesehatan jiwa merupakan bagian integral dari kesehatan secara holistik (Endriyani et al., 2024). Salah satu gangguan mental yang kompleks adalah skizofrenia, yang memiliki manifestasi gejala positif seperti halusinasi, delusi, gangguan alur pikir, dan perilaku tidak sesuai, serta gejala negatif seperti afek tumpul, alogia, avolisi, asosialitas, dan anhedonia. Gejala negatif ini berdampak signifikan terhadap kualitas hidup pasien karena berkaitan dengan penurunan fungsi sosial, motivasi, serta kemampuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Muyambi, 2023).

Harga diri merupakan aspek penting dalam kesehatan mental yang berada pada spektrum tinggi hingga rendah. Individu dengan harga diri tinggi cenderung memiliki kemampuan adaptasi yang baik terhadap lingkungan serta rasa aman secara psikologis, sedangkan individu dengan harga diri rendah cenderung memandang lingkungan secara negatif dan merasa terancam. Pada pasien dengan harga diri rendah kronik, kondisi ini dapat memperburuk gangguan mental yang dialami sehingga memerlukan penanganan yang tidak hanya berfokus pada terapi farmakologis, tetapi juga pendekatan holistik dan lingkungan yang suportif. Perawat memiliki peran penting dalam proses pemulihan pasien melalui berbagai intervensi psikososial (Yosep, 2016). Beberapa strategi seperti pelatihan kemampuan positif, afirmasi diri, dan terapi kognitif-perilaku telah digunakan untuk meningkatkan harga diri, namun pendekatan tersebut umumnya lebih berfokus pada aspek kognitif sehingga perubahan yang dihasilkan cenderung lambat dan kurang terinternalisasi, terutama pada pasien dengan keterbatasan motivasi.

Salah satu intervensi yang berpotensi efektif adalah aktivitas fisik, yang terbukti memberikan dampak positif secara fisiologis dan psikologis. Aktivitas fisik dapat merangsang pelepasan neurotransmitter seperti serotonin dan endorfin yang berperan dalam meningkatkan suasana hati, menurunkan stres, serta mengurangi gejala depresi dan kecemasan (Gusti et al., 2023). Selain itu, aktivitas fisik juga berkontribusi terhadap peningkatan fungsi kognitif melalui optimalisasi perfusi serebral serta peningkatan fungsi dan volume hipokampus yang berperan dalam proses memori (Marconcin, 2022). Intervensi latihan fisik yang dilakukan secara teratur dalam jangka panjang juga terbukti memberikan manfaat dalam mendukung pemulihan gangguan mental dan kondisi adiksi (Wang, 2022). Bahkan, aktivitas fisik selama 30 menit terbukti mampu meningkatkan suasana hati secara signifikan selama masa pengobatan (Brellenthin, 2021). Oleh karena itu, latihan fisik yang terstruktur dan berkelanjutan dapat menjadi terapi komplementer yang efektif dalam meningkatkan kondisi psikologis pasien, khususnya pada individu dengan harga diri rendah kronik.

Berdasarkan hasil pengamatan klinik pada pasien dengan masalah harga diri rendah kronik di ruang perawatan UPT RSUD Madani, masih ditemukan pasien yang mengalami kesulitan dalam mengenali kemampuan positif yang dimiliki, kurang percaya diri, serta rendahnya partisipasi dalam aktivitas terapeutik. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa diperlukan intervensi keperawatan yang mampu mendorong keterlibatan aktif pasien, memperkuat pengalaman positif, serta meningkatkan kemampuan fungsional pasien secara bertahap. Oleh karena itu, penerapan latihan *physical strength activity* berbasis *evidence based nursing* dipandang sebagai salah satu alternatif intervensi pendukung dalam asuhan keperawatan jiwa. Berdasarkan uraian tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis penerapan latihan *physical strength activity* berbasis *evidence based nursing* terhadap pasien dengan masalah harga diri rendah kronik di ruang perawatan UPT RSUD Madani.

METODE

Metode penelitian yang digunakan yaitu studi kasus dengan pemberian asuhan keperawatan desain *one group pre-test post-test* tanpa kelompok kontrol. Penelitian ini dilaksanakan di ruangan perawatan Srikaya dan Salak di UPT RSUD Madani pada tanggal 06 November 2025. Populasi penelitian adalah pasien dengan masalah keperawatan harga diri rendah kronik, dengan jumlah sampel sebanyak lima pasien yang memenuhi kriteria inklusi. Instrumen yang digunakan berupa lembar pengkajian tanda gejala serta kemampuan pasien. Metode pengumpulan data yang digunakan wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, studi dokumentasi (hasil dari pemeriksaan diagnostic) dan *medical record*. Sebelum intervensi latihan *physical strength* pasien diberikan TKN Harga diri rendah kronik selama 2 hari, kemudian pada hari ketiga di kolaborasi dengan pemberian latihan *physical strength* selama 3 hari dengan durasi 50 menit. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan hasil *pre test* dan *post test*. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan partisipasi responden melalui *informed consent*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

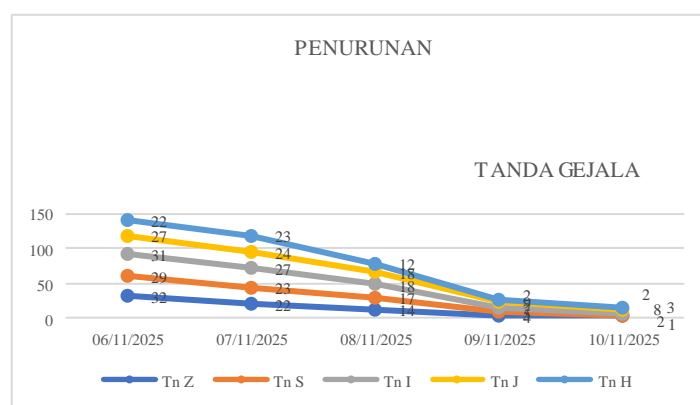
Hasil pengkajian awal pada pasien dengan masalah harga diri rendah kronik di ruang perawatan UPT RSUD Madani menunjukkan bahwa sebagian besar pasien mengalami perasaan tidak berguna, kurang percaya

diri, enggan berinteraksi dengan lingkungan sekitar, serta menunjukkan penurunan motivasi untuk mengikuti aktivitas terapeutik. Secara objektif, pasien tampak lebih sering menyendiri, berbicara dengan suara pelan, menghindari kontak mata, dan menunjukkan sikap ragu ketika diminta menampilkan kemampuan yang dimiliki. Penerapan intervensi *physical strength activity* berbasis *evidence based nursing* dilaksanakan pada lima pasien dengan masalah harga diri rendah kronik, yaitu Tn. Z, Tn. J, Tn. I, Tn. S, dan Tn. H. Evaluasi dilakukan melalui perbandingan kondisi sebelum dan sesudah intervensi dengan indikator penurunan tanda dan gejala serta peningkatan kemampuan pasien.

Secara umum, seluruh responden menunjukkan perubahan positif setelah diberikan intervensi, meskipun besar perubahan berbeda pada setiap pasien yang dapat dilihat pada tabel 1:

Tabel 1. Ringkasan perubahan *pre* dan *post* intervensi *physical strength* pada pasien harga diri rendah kronik

No	Responden	Penurunan tanda dan gejala (%)	Peningkatan kemampuan (%)
1	Tn. Z	84,1	69,3
2	Tn. J	66,7	76,9
3	Tn. I	89,9	91,2
4	Tn. S	81,2	83,6
5	Tn. H	54,6	60,8



Gambar 1. Diagram perbandingan penurunan tanda dan gejala serta peningkatan kemampuan pasien setelah intervensi *physical strength*

Berdasarkan Tabel 1 dan Gambar 1, responden dengan peningkatan paling tinggi adalah Tn. I, dengan penurunan tanda dan gejala sebesar 89,9% serta peningkatan kemampuan sebesar 91,2%. Sementara itu, perubahan paling rendah terdapat pada Tn. H, dengan penurunan tanda dan gejala sebesar 54,6% dan peningkatan kemampuan sebesar 60,8%. Secara umum, seluruh pasien menunjukkan penurunan tanda dan gejala serta peningkatan kemampuan setelah diberikan latihan fisik terstruktur, meskipun dengan respons dan dinamika yang berbeda-beda. Pasien dengan hasil paling signifikan adalah Tn. I, dengan penurunan tanda dan gejala sebesar 89,9% dan peningkatan kemampuan sebesar 91,2%. Pasien menunjukkan respons emosional positif, merasa lebih berguna, dan menikmati proses latihan. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik mampu meningkatkan mood, self-esteem, dan kesejahteraan psikologis secara optimal. Tn. S juga menunjukkan respons yang sangat baik, dengan penurunan gejala 81,2% dan peningkatan kemampuan 83,6%. Awalnya pemalu, namun selama latihan menjadi lebih aktif dan terbuka. Latihan kelompok membantu meningkatkan kepercayaan diri serta interaksi sosial. Tn. Z mengalami penurunan gejala sebesar 84,1% dan peningkatan kemampuan 69,3%. Perubahan terjadi karena pasien merasa dihargai dan dipercaya menjadi contoh bagi peserta lain. Pengalaman keberhasilan (*mastery experience*) berperan dalam memperbaiki persepsi diri dan meningkatkan harga diri. Tn. J menunjukkan penurunan gejala 66,7% dan peningkatan kemampuan 76,9%. Meskipun terdapat keluhan kelelahan dan resistensi terhadap latihan, pasien tetap mengalami perbaikan. Hal ini menunjukkan bahwa latihan tetap efektif, namun perlu penyesuaian intensitas agar tidak menjadi stresor fisik yang berlebihan. Sementara itu, Tn. H menunjukkan perubahan paling rendah dibandingkan pasien lain, dengan penurunan gejala 54,6% dan peningkatan kemampuan 60,8%. Respons pasien cenderung pasif dan motivasi lebih dipengaruhi reward eksternal. Namun demikian, tetap terdapat perkembangan positif dalam keterlibatan dan komunikasi.

Pembahasan

Analisis Hasil Penerapan Intervensi *Physical Strength* Berdasarkan Kajian Berbasis Bukti

Pelaksanaan intervensi asuhan keperawatan pada kelima pasien dapat dikatakan tuntas, yang dibuktikan dengan adanya penurunan tanda dan gejala serta peningkatan kemampuan pada seluruh pasien setelah mengikuti program latihan fisik, meskipun dalam prosesnya masih ditemukan sejumlah kendala. Salah satu hambatan yang muncul adalah adanya pasien yang pada hari terakhir kembali menunjukkan gejala yang sebelumnya telah membaik pada hari kedua, yang diduga disebabkan oleh perasaan tertekan terhadap latihan yang diberikan, sehingga meskipun sudah diberikan motivasi verbal tanpa unsur paksaan, pasien tetap melanjutkan latihan dengan mengurangi beberapa gerakan.

Kendala lainnya adalah ditemukannya responden yang tampak kooperatif dan menunjukkan perbaikan klinis, namun diduga melakukan latihan secara terpaksa karena adanya motivasi ekstrinsik berupa reward konsumsi, sehingga peneliti berupaya menggeser motivasi tersebut ke arah motivasi intrinsik melalui edukasi positif agar responden dapat melakukan latihan secara mandiri tanpa ketergantungan pada hadiah.

Sejalan dengan penelitian (Da Silva et al., 2021) yang menunjukkan bahwa motivasi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik sangat dipengaruhi oleh kombinasi faktor intrinsik dan ekstrinsik, terutama pada tahap awal keterlibatan dalam latihan. Faktor pendorong eksternal seperti dukungan dari lingkungan, dorongan sosial, dan bentuk penghargaan tertentu terbukti mampu meningkatkan keikutsertaan individu dalam aktivitas fisik, meskipun motivasi internal belum sepenuhnya terbentuk. Penelitian (Tudor-Locke et al., 2021) menunjukkan bahwa pemberian reward eksternal (hadiah/insentif) dapat berperan penting dalam meningkatkan kepatuhan orang terhadap program aktivitas fisik, terutama di fase awal partisipasi, di mana motivasi intrinsik belum berkembang kuat.

Berdasarkan pelaksanaan asuhan keperawatan, penulis memandang bahwa selama ini sering dilakukan latihan fisik namun kurangnya ketepatan dan ketekunan dalam melakukan gerakan menyebabkan efektivitas latihan menjadi belum optimal, karena sebagian responden melakukan gerakan sesuai kehendak sendiri, sehingga untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah dengan melaksanakan latihan fisik secara terstruktur dan bertahap sesuai kemampuan pasien, dengan pengawasan langsung pada setiap gerakan agar dilakukan secara benar dan aman. Pelaksanaan latihan diatur menggunakan prinsip frekuensi, intensitas, durasi, dan jenis latihan yang disesuaikan dengan kondisi pasien untuk mencegah kelelahan dan stres berlebihan.

Hasil dari penelitian (Zeibig et al., 2021) bahwa latihan fisik yang terstruktur memberikan efek positif yang lebih konsisten dibandingkan aktivitas fisik yang tidak terencana, khususnya pada individu dengan gangguan kesehatan mental, karena struktur latihan (jadwal tetap, durasi jelas, tujuan bertahap, dan adanya pengawasan) membantu meningkatkan kepatuhan, rasa aman, dan kepercayaan diri peserta untuk terlibat aktif dalam program. Latihan yang dilakukan secara rutin dan bertahap terbukti tidak hanya memperbaiki kebugaran fisik, tetapi juga berkontribusi terhadap penurunan gejala psikologis, peningkatan mood, kualitas hidup, serta fungsi sosial.

Untuk meningkatkan keterlibatan pasien, dilakukan pendekatan komunikasi terapeutik melalui motivasi dan dukungan secara positif tanpa paksaan, sehingga dapat menumbuhkan motivasi dari dalam diri pasien. Penggunaan reward secara bertahap dikurangi dan digantikan dengan penguatan verbal serta pemberian umpan balik positif agar pasien terdorong melakukan latihan secara mandiri. Selain itu, dilakukan pemantauan kondisi psikologis pasien secara rutin selama proses latihan untuk mendeteksi lebih dini adanya stres atau ketidaknyamanan, serta diberikan edukasi berulang bahwa setiap aktivitas yang dilakukan bertujuan untuk membantu proses penyembuhan dan meningkatkan kualitas hidup pasien. Hasil tersebut didukung oleh penelitian (Carraça et al., 2021) dimana intervensi latihan fisik pada orang dewasa dengan kelebihan berat badan atau obesitas, dan menemukan bahwa exercise training tidak hanya memberikan manfaat pada aspek fisik, tetapi juga membawa perbaikan bermakna pada aspek psikologis dan kualitas hidup. Terutama, latihan terstruktur secara konsisten dikaitkan dengan peningkatan mood, penurunan gejala depresi atau kecemasan ringan, peningkatan persepsi diri (self-esteem), serta peningkatan aspek kesejahteraan mental setelah periode intervensi.

Pada penelitian (Viveiros et al., 2025) menunjukkan bahwa faktor sosial yang suportif memiliki hubungan yang kuat dengan kepuasan kebutuhan psikologis dasar (*basic psychological needs*) seperti otonomi, kompetensi, dan keterhubungan, yang selanjutnya mendorong terbentuknya motivasi otonom atau intrinsik pada individu. Kondisi ini relevan dengan temuan penelitian ini, di mana responden yang mendapatkan pendekatan edukasi positif dan dukungan verbal cenderung menunjukkan peningkatan partisipasi latihan meskipun tanpa paksaan. Sebaliknya, penggunaan motivasi ekstrinsik berupa reward tampak berpotensi menimbulkan ketergantungan sementara, yang mendukung konsep dalam model HMIEM bahwa motivasi terkontrol (*controlled motivation*) lebih berkaitan dengan kepatuhan jangka pendek dibandingkan keberlanjutan perilaku.

Salah satu hambatan lain yang ditemukan penulis selama pelaksanaan intervensi adalah adanya kesulitan komunikasi dengan Tn. I, yang secara konsisten menggunakan logat Manado dengan intonasi bicara yang cenderung keras dan tegas, sehingga dalam konteks pasien dengan riwayat gangguan perilaku (PK), pola komunikasi tersebut kerap disalahartikan oleh pasien lain sebagai nada marah atau ancaman. Kondisi ini

menyebabkan terjadinya miskomunikasi, menurunkan kualitas hubungan terapeutik, serta berpotensi memicu resistensi, kecemasan, atau respons defensif dari pasien. Perbedaan dialek dan gaya komunikasi ini menjadi tantangan tersendiri dalam membangun lingkungan terapi yang kondusif, karena komunikasi efektif dalam asuhan keperawatan jiwa seharusnya menekankan penggunaan bahasa yang sederhana, jelas, netral, dan non-konfrontatif agar pesan yang disampaikan dapat diterima dengan baik oleh pasien.

Sejalan dengan (Priyono, 2025), Perawat sering menghadapi dilema dalam berkomunikasi dengan pasien yang tidak berbicara dalam bahasa yang sama. Meskipun perawat berusaha untuk memberikan perawatan sebaik mungkin, perbedaan ini sering memperburuk interaksi dan mengurangi efektivitas layanan yang diberikan. Dalam konteks ini, pendekatan yang lebih peka terhadap budaya dan pelatihan komunikasi lintas budaya diperlukan untuk meningkatkan hubungan antara perawat dan pasien. Koordinasi yang terbatas antara perawat komunitas dan layanan kesehatan mental spesialis merupakan salah satu hambatan penting dalam memastikan intervensi yang efektif bagi pasien dengan gangguan mental (Bury et al., 2022).

Pada Tn J pada hari kelima ia terus mengeluh lelah, tampak setiap selesai sesi ia selalu duduk dan kadang tidak menyelesaikan sesi sesuai hitungan dan tidak melakukan Gerakan dengan benar. Asumsi penulis Tn J merasa program latihan fisik ini justru menjadi tekanan bagi dirinya, yang memang jarang melakukan aktifitas fisik, walaupun penulis terus memotivasi tapi Tn J tetap melakukan hal yang sama.

Sejalan dengan penelitian (Bermejo et al., 2022) sesi latihan resistensi (atau latihan intensitas tinggi) menyebabkan lonjakan signifikan kadar kortisol setelah latihan, menunjukkan bahwa tubuh merespons latihan berat sebagai stresor fisiologis akut bukan sekadar tantangan kebugaran. Lonjakan hormon stres ini, meskipun bersifat sementara, memperlihatkan bahwa intensitas atau beban latihan yang berlebihan dapat memicu respons neuro-endokrin yang mempengaruhi homeostasis tubuh dan sistem kekebalan, dan jika latihan berat dilakukan berulang tanpa pemulihan yang cukup misalnya dalam situasi klinis atau pada individu dengan kondisi rentan rentan menimbulkan maladaptasi, kelelahan kronis, dan potensi perburukan kondisi fisik/psikologis. Sesuai dengan penelitian (Li & Hao, 2025) yang menemukan bahwa program manajemen berat badan yang melibatkan intervensi gaya hidup termasuk aktivitas fisik terstruktur dan dukungan sosial/kelompok berasosiasi dengan perbaikan signifikan pada kesehatan mental, terutama dalam hal penurunan gejala depresi dan kecemasan ringan serta peningkatan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan

Analisis Perbandingan Hasil Asuhan Keperawatan Berdasarkan Teori dan Hasil Evidence Based

Temuan pada penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi keperawatan berupa meminta pasien dengan harga diri rendah kronik untuk mengungkapkan dan menampilkan kemampuan positif tidak selalu memberikan dampak yang menguntungkan. Pada beberapa pasien, intervensi ini justru memicu respons emosional negatif dan memperberat gejala. Sebagai contoh, pada Tn. H, kemampuan positif berupa bernyanyi memicu munculnya emosi sedih yang mendalam karena lagu yang dipilih bernuansa sedih dan membangkitkan ingatan tentang perpisahan dengan pasangannya, sehingga memperburuk perasaan sedih dan kerinduan. Pada pasien lain, saat diminta menampilkan kemampuan positif, justru muncul respons berupa penguatan waham dan perilaku yang tidak sesuai realitas. Temuan ini menunjukkan bahwa pada pasien dengan gangguan jiwa tertentu, terutama yang memiliki gejala psikotik aktif atau gangguan afektif berat, fokus pada kemampuan positif tanpa pengendalian stimulus emosional dapat menjadi stresor tambahan dan memicu perburukan kondisi.

Penulis kemudian membandingkan temuan tersebut dengan teori dan hasil penelitian sebelumnya (*evidence-based practice*), yang umumnya menyatakan bahwa identifikasi kekuatan diri dan aktivitas berbasis kemampuan personal dapat meningkatkan konsep diri dan harga diri. Namun, dibandingkan dengan temuan di lapangan, terlihat bahwa efektivitas intervensi sangat dipengaruhi oleh kondisi psikopatologi, stabilitas emosi, dan kemampuan regulasi emosi pasien. Arah tindakan yang lebih sesuai bagi sebagian pasien adalah memodifikasi intervensi dengan pendekatan yang lebih terstruktur, bertahap, dan terkontrol, serta memperhatikan muatan emosional dari aktivitas yang dipilih. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak sepenuhnya bertentangan dengan teori, tetapi menunjukkan adanya kebutuhan adaptasi intervensi berdasarkan kondisi individual pasien, sehingga praktik keperawatan dapat menjadi lebih aman, efektif, dan berpusat pada kebutuhan pasien.

Penelitian Mehl et al., (2025) menjelaskan bahwa musik memiliki kemampuan kuat untuk membangkitkan memori autobiografis yang sarat emosi, sehingga pada individu yang rentan secara psikologis musik tidak selalu menghasilkan efek terapeutik, melainkan dapat memicu respons emosional negatif seperti kesedihan mendalam, kecemasan, atau reaktivasi pengalaman traumatis.

Teori Stuart, Peplau, dan model terapi aktivitas kelompok menekankan bahwa latihan fisik, aktivitas terarah, serta eksplorasi kemampuan positif akan meningkatkan harga diri, menciptakan interaksi sosial yang sehat, dan menurunkan stres. Namun, temuan lapangan menunjukkan bahwa respons pasien tidak sepenuhnya sesuai dengan teori tersebut. Misalnya, beberapa pasien menunjukkan peningkatan kemampuan dan penurunan gejala secara signifikan pada hari-hari awal latihan, sesuai teori latihan terstruktur dan *evidence-based* yang

menyebutkan bahwa aktivitas fisik ringan–sedang dapat meningkatkan *mood*, regulasi emosi, dan motivasi. Akan tetapi, pada pasien tertentu, latihan fisik justru berubah menjadi stresor yang memicu kelelahan, ketidaknyamanan, hingga kembalinya gejala, yang sejalan dengan bukti penelitian bahwa latihan yang dirasakan terlalu berat dapat meningkatkan hormon stres (kortisol) dan memperburuk kondisi psikologis.

Selain itu, intervensi peningkatan harga diri melalui penggalian kemampuan positif tidak sepenuhnya efektif. Teori Psikodinamik menyebutkan bahwa mengenali kemampuan diri dapat meningkatkan kepercayaan diri, namun pada beberapa pasien justru menimbulkan efek sebaliknya, seperti munculnya memori negatif, perasaan sedih, atau bahkan luapan waham. Ini sejalan dengan evidence-based yang menunjukkan bahwa stimulus emosional negatif (seperti musik sedih, memori kehilangan, atau aktivitas yang berkaitan dengan trauma) dapat memperburuk gejala psikotik dan depresi pada pasien gangguan jiwa. Perbedaan ini menunjukkan bahwa pendekatan teori harus disesuaikan secara individual, tidak semua strategi peningkatan harga diri cocok untuk pasien dengan riwayat trauma atau gangguan persepsi realitas.

Aspek komunikasi juga menunjukkan ketidaksesuaian antara teori dan praktik. Secara teori Peplau, perawat harus membangun hubungan terapeutik yang jelas dan mudah dipahami, namun dalam praktik muncul hambatan seperti penggunaan logat daerah yang sulit dimengerti pasien lain atau karakter pasien yang pendiam, sehingga proses interaksi tidak optimal. Evidence-based menjelaskan bahwa hambatan komunikasi seperti perbedaan bahasa, intonasi, dan gaya bicara dapat menurunkan efektivitas intervensi dalam setting keperawatan jiwa.

KESIMPULAN

Hasil asuhan keperawatan menunjukkan bahwa setiap intervensi pada pasien gangguan jiwa perlu disesuaikan secara individual, karena respons pasien sangat dipengaruhi oleh kondisi psikologis, riwayat trauma, tingkat fungsi ego, serta kemampuan uji realitas. Pada beberapa pasien, intervensi peningkatan harga diri melalui penggalian kemampuan positif justru memunculkan efek emosional negatif, seperti sedih, munculnya memori traumatis, atau peningkatan distorsi pikiran. Hal ini menunjukkan adanya ketidaksesuaian antara teori yang menganggap bahwa penguatan kemampuan diri selalu meningkatkan harga diri, dengan evidence-based yang menjelaskan bahwa stimulus emosional tertentu dapat memperburuk gejala psikotik maupun depresi. Selain itu, hambatan komunikasi seperti penggunaan logat daerah, intonasi yang sulit dipahami, serta karakter pasien yang tertutup ikut memengaruhi efektivitas hubungan terapeutik dan keberhasilan intervensi. Temuan ini menegaskan bahwa pendekatan keperawatan jiwa harus fleksibel, berbasis trauma, dan mengutamakan pemahaman terhadap konteks unik tiap pasien agar intervensi dapat berjalan aman, efektif, dan sesuai dengan kebutuhan individu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih penulis kepada pihak UPT RSUD Madani, atas bantuan dan kerjasamanya sehingga penelitian ini dapat terselesaikan sesuai waktu yang telah ditetapkan serta kepada responden yang telah berpartisipasi aktif selama proses penelitian serta ucapan terimakasih kepada Universitas Widya Nusantara karena telah mewadahi penulis secara akademik selama proses perkuliahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bermejo, J. L., Valdecabres, R., Villarrasa-Sapiña, I., Monfort-Torres, G., Marco-Ahulló, A., & Ribeiro Do Couto, B. (2022). Increased cortisol levels caused by acute resistance physical exercise impair memory and learning ability. *PeerJ*, *10*. <https://doi.org/10.7717/peerj.13000>
- Brellenthin, A. G. , C. K. M. , H. C. J. , B. R. T. , and K. K. F. (2021). Psychological and endocannabinoid responses to aerobic exercise in substance use disorder patients. *Subst. Abus*, *42*, 272–283.
- Bury, D., Hendrick, D., Smith, T., Metcalf, J., & Drake E., R. (2022). The Psychiatric Nurse Care Coordinator On A Multi-Disciplinary, Community Mental Health Treatment Team. *Community Mental Health Journal*, *58*(7), 135.
- Carraça, E. V., Encantado, J., Battista, F., Beaulieu, K., Blundell, J. E., Busetto, L., van Baak, M., Dicker, D., Ermolao, A., Farpour-Lambert, N., Pramono, A., Woodward, E., Bellicha, A., & Oppert, J. M. (2021). Effect of exercise training on psychological outcomes in adults with overweight or obesity: A systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*, *22*(S4). <https://doi.org/10.1111/obr.13261>
- Da Silva, F. G., Santos, C. da S., Marçal, L. C. B., Da Silva, M. V. O., De Andrade, N. T., & Hernandez, J. A. E. (2021). Analysis of motivation to practice physical activities: a systematic review / Análise da motivação para a prática de atividades físicas: uma revisão sistemática. *Brazilian Journal of Development*, *7*(10), 100175–100185. <https://doi.org/10.34117/bjdv7n10-364>

- Endriyani, S., Martini, S., & Pastari, M. (2024). *Edukasi dan Skrining Kesehatan Jiwa Remaja dengan Aplikasi* (Vol. 5, Number 1). <https://madaniya.biz.id/journals/contents/article/view/687>
- Gusti, I., Putu, A., Laksmi, S., Made, D., & Jayanti, A. D. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kesehatan Mental pada Remaja. *Ilmu Kesehatan*, 14(1).
- Li, H., & Hao, F. (2025). The influence of physical activity on the mental health of high school students: the chain mediating effects of social support and self-esteem. *Scientific Reports*, 15(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-025-11952-5>
- Marconcin, P. , W. A. O., P. M. , I. A. , G. É. R. , F. G. , S. H. , & M. A. (2022). The association between physical activity and mental health during the first year of the COVID-19 pandemic: a systematic review. *BMC Public Health*, 22(1).
- Mehl, K., Reschke-Hernandez, A. E., Hanson, J., Linhardt, L., Frame, J., Dew, M., Kickbusch, E., Johnson, C., Bai, E., & Belfi, A. M. (2025). Music-Evoked Autobiographical Memories are Associated with Negative Affect in Younger and Older Adults. *Experimental Aging Research*, 51(1), 1–18. <https://doi.org/10.1080/0361073X.2024.2302785>
- Muyambi, K. S. W. D. B. R. G. S. D. E. B. M. G. J. D. and M. J. (2023). Efficacy of Behavioural Activation in the Treatment of Negative Symptoms in People with Schizophrenia Spectrum Disorders: A Systematic Review. *International Journal of Nursing Studies Advances*, 5.
- Priyono, H. (2025). Challenges and Strategies for Community Nurses in Tackling Mental Health Issues. *Oshada, Journal Kesehatan*, 2(February), 140–153.
- Tudor-Locke, C., Mora-Gonzalez, J., Ducharme, S. W., Aguiar, E. J., Schuna, J. M., Barreira, T. V., Moore, C. C., Chase, C. J., Gould, Z. R., Amalbert-Birriel, M. A., Chipkin, S. R., & Staudenmayer, J. (2021). Walking cadence (steps/min) and intensity in 61–85-year-old adults: the CADENCE-Adults study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01199-4>
- Undang Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tentang Kesehatan (2023).
- Viveiros, B., Jacinto, M., Antunes, R., Matos, R., Amaro, N., Cid, L., Couto, N., & Monteiro, D. (2025). Application of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in the context of exercise: a systematic review. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 16). Frontiers Media SA. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1512270>
- Wang, H. , C. Y. , L. X. , W. J. , Z. Y. , and Z. C. (2022). Moderate-intensity aerobic exercise restores appetite and prefrontal brain activity to images of food among persons dependent on methamphetamine . *A Functional Near-Infrared Spectroscopy Study. Front. Hum. Neurosci*, 13, 400.
- Yosep, Y. ' S. T. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. PT Refika Aditama.
- Zeibig, J. M., Seiffer, B., Sudeck, G., Rösel, I., Hautzinger, M., & Wolf, S. (2021). Transdiagnostic efficacy of a group exercise intervention for outpatients with heterogenous psychiatric disorders: a randomized controlled trial. *BMC Psychiatry*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03307-x>.