

Penerapan Terapi Okupasi Berkebun Dalam Menurunkan Tanda Dan Gejala Harga Diri Rendah

Implementation of Gardening Occupational Therapy in Reducing Signs and Symptoms of Low Self-Esteem

Doni Paturohman¹, Laily Mualifah^{1*}, Yunita Aridesi¹

¹Politeknik Kesehatan Karya Husada Yogyakarta

Email : lailymualifah84@gmail.com

*penulis korespondensi

Abstrak

Latar Belakang: harga diri rendah merupakan persepsi pada diri yang cenderung negatif yang biasanya menganggap bahwa dirinya tidak berharga atau tidak berguna, salah satu cara penatalaksanaan pada pasien harga diri rendah yaitu dengan menggunakan terapi okupasi berkebun. Tujuan: tujuan studi kasus ini adalah dengan menerapkan terapi okupasi berkebun dalam menurunkan tanda dan gejala harga diri rendah. Metode: metode karya tulis ilmiah ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan langsung pada pasien dengan harga diri rendah. Hasil: data diperoleh dengan cara wawancara dan observasi menggunakan format observasi harga diri rendah pasien mendapatkan skor 10 sebelum dilakukan terapi okupasi berkebun, yang dihitung dengan cara 1 tanda gejala bernilai 1 skor setelah dilakukan terapi okupasi berkebun menanam sawi selama 4 hari dilakukan sehari sekali dalam waktu 15 menit didapatkan hasil bahwa terdapat penurunan tanda dan gejala pada pertemuan pertama mendapat skor 10 dan pertemuan terakhir mendapat skor 2. Kesimpulan: dari hasil studi kasus ini dapat disimpulkan bahwa terapi okupasi berkebun dapat menurunkan tanda dan gejala harga diri rendah.

Kata kunci: Terapi Okupasi, Berkebun, Tanda dan Gejala, Harga Diri Rendah

Abstract

Background: low self-esteem is a self-perception that tends to be negative which usually thinks that he is worthless or useless, one way of treating patients with low self-esteem is by using occupational gardening therapy. Objective : The aim of this case study is to apply occupational gardening therapy in reducing the signs and symptoms of low self-esteem. Method: this scientific writing method uses a descriptive method with a direct approach to patients with low self-esteem. Results: data obtained by means of interviews and observations using the observation format for low self-esteem patients get a score of 10 which is calculated by means of 1 symptom, which is worth 1 score after occupational therapy for planting mustard greens for 4 days which is done once a day within 15 minutes in got the result that there was a decrease in signs and symptoms at the first meeting got a score of 10 and the last meeting got a score of 2. Conclusion: from the results of this case study it can be concluded that occupational gardening therapy can reduce signs and symptoms of low self-esteem.

Keywords: Occupational Therapy, Gardening, Signs and Symptoms, Low Self-Esteem

1. PENDAHULUAN

Gangguan jiwa adalah dimana kondisi psikologis individu yang mengalami penurunan fungsi tubuh, merasa tertekan, tidak nyaman, dan penurunan fungsi peran individu di masyarakat. Gangguan jiwa cenderung mengalami peningkatan seiring dengan dinamika kehidupan masyarakat, sebagai dampak kemampuan individu untuk beradaptasi pada perubahan sosial, individu yang mengalami gangguan jiwa disebabkan oleh gangguan pada biopsikososial atau interaksi sosial (1).

Menurut WHO 2018 terdapat 23 juta orang terkena gangguan jiwa. DinKes 2018 menyebutkan prevalensi gangguan jiwa di Indonesia sebanyak 7 mil per penduduk (2). Prevensi penduduk daerah istimewa Yogyakarta yang menderita gangguan jiwa sebesar 15,3 mil per penduduk (3). Sedangkan di RSJ Grhasia yaitu di wisma srikandi yang menderita harga diri rendah terdapat 10% atau 2-3 dari 30 pasien, walaupun tergolong rendah bukan berarti tidak memerlukan penanganan, jika tidak segera ditangani pasien dengan harga diri rendah dapat menjadi fatal akibatnya dapat meningkatkan angka kejadian bunuh diri karena perasaan malu dan tidak percaya diri yang dirasakan.

Ada beberapa masalah gangguan jiwa salah satunya adalah harga diri rendah. Menurut (4), harga diri rendah merupakan perasaan yang tidak berarti akibat evaluasi berkepanjangan dan disertai kurangnya perawatan diri sendiri, tidak berani menatap lawan bicara lebih banyak menunduk saat berbicara, berbicara lambat dan nada suara lemah atau pelan.

Penatalaksanaan pada pasien dengan harga diri rendah yaitu dengan terapi okupasi berkebut, terapi okupasi berkebut adalah ilmu dan seni yang mengarahkan seseorang untuk melakukan tugas tertentu untuk membantu pasien dalam mengembangkan mekanisme koping memecahkan masalah yang tidak menyenangkan di masa lalu, pasien dilatih untuk menemukan hal disenangi yang berbasis hobi sehingga pasien tidak merasa terbebani dengan terapi tersebut (1).

Menurut peneliti sebelumnya menyebutkan bahwa terapi okupasi berkebut dapat menurunkan tanda dan gejala harga diri rendah yang dilakukan selama 5 hari dalam kurun waktu 15 menit terjadi penurunan tanda dan gejala, pada pasien pertama terjadi perubahan mendapatkan 12 skor pada pertemuan pertama dan pertemuan terakhir mendapatkan 2 skor, sedangkan pada pasien kedua mendapatkan 12 skor pada pertemuan pertama dan pada pertemuan terakhir mendapatkan skor 3 (4)(5).

Berdasarkan jurnal diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang penerapan terapi okupasi berkebut dalam menurunkan tanda dan gejala harga diri rendah. Berdasarkan uraian diatas didapatkan rumusan masalah sebagai berikut : bagaimana penerapan terapi okupasi berkebut pada pasien harga diri rendah?. Tujuan studi kasus ini adalah menerapkan terapi okupasi berkebut dalam menurunkan tanda dan gejala harga diri rendah.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian studi kasus ini adalah deskriptif yaitu pendekatan dengan pasien secara langsung yang bertujuan untuk mengetahui keadaan pasien secara subjektif, objektif dan pastikan pasien memiliki minat dengan terapi berkebut. Terapi okupasi berkebut dilakukan pada pagi hari, sehari sekali selama 4 hari dalam waktu 15 menit. Penelitian akan dilakukan pada pasien yang memiliki tanda dan gejala harga diri rendah serta bersedia melakukan terapi okupasi berkebut sesuai standar operasional prosedur yang berlaku. Pengukuran skor tanda dan gejala menggunakan format observasi yaitu dengan cara 1 tanda dan gejala bernilai 1 skor.

Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu dengan melakukan wawancara untuk memperoleh identitas dan keluhan seperti perasaan malu atau bersalah, menilai diri negatif, merasa tidak memiliki kemampuan, dan merasa tidak mampu melakukan apapun. Wawancara yang dilakukan sekaligus untuk mengetahui skor harga diri rendah, keluhan berikut yang menjadi indikator pengukuran skor.

Metode pengumpulan data tidak hanya dengan melakukan wawancara tetapi dengan melakukan observasi untuk mengetahui keadaan pasien seperti kontak mata kurang, berbicara pelan, postur jalan

menunduk, tidak memiliki keinginan untuk mencoba hal yang baru, dan postur tubuh cenderung menunduk, keadaan tersebut yang akan menjadi indikator pengukuran skor. Hasil dari wawancara dan observasi pada penelitian ini dianalisis dalam bentuk tekstual dengan fakta yang mendukung, dapat disajikan dalam bentuk naratif dan table.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

RSJ Grhasia Yogyakarta beralamat di jalan Kaliurang Km 17, Desa Tegalsari, Kecamatan Pakem, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. RSJ Grhasia Yogyakarta sendiri memiliki tugas untuk menyelenggarakan pengobatan, rehabilitasi khususnya kesehatan jiwa dan narkotika, sesuai perundang-undangan Gubernur DIY nomor 88 tahun 2018.

Luas tanah yang digunakan RSJ Grhasia Yogyakarta pada awalnya adalah 104.250 m². Namun berdasar MOU antara Pemda DIY dengan Direktorat Jenderal Pemasarakatan sebagian lahan seluas 48.825 m² digunakan untuk lokasi Lapas Narkotika. Saat ini luas tanah RS Jiwa Grhasia adalah 56.390 m², sesuai SK Bupati Sleman No 20 IL/Kep.KDH/A/2010.

1. Karakteristik Responden

a. Pasien Bernama Ny. D, umur 22 tahun, jenis kelamin Perempuan, Pendidikan terakhir SMA, agama islam, suku jawa, dan Ny. D bertempat tinggal di Kulon Progo Yogyakarta.

b. Riwayat Penyakit Sekarang

Pasien mengatakan ini ke 2 kalinya masuk RSJ Grhasia awal masuk rumah sakit awal 2020. Pasien mengatakan pada tahun lalu yaitu tahun 2021 itu sempat sembuh sampai setahun atau sampai 2022 akhir, pasien mengatakan masuk rumah sakit lagi karena berhenti minum obat dan di rumah tidak melakukan kegiatan apapun, dan pasien mulai menilai diri rendah kembali, seperti mengatakan dirinya tidak pantas untuk siapa pun.

c. Riwayat Penyakit Dahulu

Pasien mengatakan awal masuk ke RSJ Grhasia pada awal tahun 2020 karena sering mengurung diri di kamar, jarang berbicara bahkan pada orang tua dan pasien mengatakan awal mula dari sekolah SMA mulai senang menyendiri karena sering di *bully* di sekolah dan tidak terbiasa untuk bercerita pada orang lain.

2. Prosedur Pelaksanaan Tindakan

Pada hari pertama yang sebelum dilakukan implementasi adalah wawancara dan observasi tanda dan gejala harga diri rendah sesuai format observasi, setelah dilakukan wawancara lalu melakukan kontrak waktu yang di butuhkan untuk dilakukan terapi okupasi berkebun yaitu selama 15 menit, setelah pasien menyetujui waktu yang telah diajukan berlanjut ke proses kegiatan.

Proses dimulai dari memilih bibit tanaman terlebih dahulu (sawi), pembibitan tanaman sawi, setelah selesai pembibitan tahap selanjutnya adalah memberi tanda tanaman sawi dan menyirami tanaman sawi.

Selama proses kegiatan pasien diarahkan untuk menikmati suasana luar dan menghirup udara segar serta fokus selama kegiatan berlangsung agar pasien tidak teringat dengan kejadian yang tidak menyenangkan di masa lalu.

Pada hari ke-2 sampai hari ke-4 terapi okupasi berkebun dilakukan dengan beberapa cara yang berbeda seperti hari ke-2 melakukan penyiraman tanaman yang di tanam di hari pertama, hari ke-3 memanen cabai, dan hari terakhir yaitu hari ke-4 memanen sawi, hal ini dilakukan agar pasien tidak merasa bosan dengan kegiatan.

3. Hasil Prosedur Tindakan

Tabel 1 skor hasil wawancara sebelum dan sesudah dilakukan terapi okupasi berkebun

No	Hasil setelah dilakukan wawancara	Pertemuan pertama		Pertemuan terakhir	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	Menilai diri negatif	✓			
2	Merasa malu dan bersalah	✓		✓	
3	Merasa tidak mampu melakukan apapun	✓			
4	Meremehkan kemampuan mengatasi masalah				
5	Merasa tidak memiliki kelebihan	✓			
6	Melebih – lebihkan penilaian negatif tentang diri				
7	Menolak penilaian positif tentang diri	✓			
Total skor		5		1	

Tabel 2 hasil observasi sebelum dan sesudah dilakukan terapi okupasi berkebun

NO	Setelah dilakukan observasi	Hari pertama		Hari terakhir	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	Enggan mencoba hal baru	✓			
2	Berjalan menunduk	✓		✓	
3	Postur tubuh menunduk	✓			
4	Berbicara pelan	✓			
5	Kontak mata kurang	✓			
Total skor		5		1	

Sebelum dilakukan terapi okupasi berkebun pasien mengeluh bahwa dirinya tidak berguna, tidak memiliki kemampuan, dan tidak pantas untuk siapapun karena tubuhnya kurus dan kecil dengan disertai berbicara yang pelan dan sering menunduk. Pasien dengan harga diri rendah akan merasakan hal tersebut yang dikarenakan beberapa faktor yaitu korban *bullying*, sering disalahkan pada waktu kecil, dan jarang diberi pujian atas apa yang dicapai (6).

Penatalaksanaan pada pasien dengan harga diri rendah yaitu dengan terapi okupasi yaitu terapi okupasi berkebun. Terapi okupasi berkebun dapat membuat hati dan pikiran menjadi tenang, pencegahan diri dari bahaya amarah, menyehatkan tubuh yang membuat seseorang menjadi lebih fokus dalam melakukan aktivitas serta dapat memelihara, menjaga, dan mengembangkan kondisi klien agar psikologisnya berada di kondisi yang seimbang (7).

Berdasarkan data yang diperoleh seperti yang telah dituliskan pada tabel 1 dan 2 pelaksanaan terapi okupasi berkebun dilaksanakan selama 4 hari yang dilakukan sehari sekali dilakukan dalam kurun waktu 15 menit didapatkan hasil bahwa pasien menunjukkan penurunan tanda dan gejala harga diri rendah dengan didapatkan pada hari pertama mendapat skor 10 dan pada hari terakhir mendapatkan skor 2.

Hal ini sejalan dengan teori menurut jurnal pada penelitian sebelumnya bahwa terapi okupasi berkebutan dapat menurunkan tanda dan gejala pada pasien harga diri rendah dengan hasil yang menunjukkan setelah dilakukan terapi okupasi berkebutan selama 5 hari terdapat penurunan tanda dan gejala pada pasien harga diri rendah, pada hari pertama mendapat skor 12 dan pertemuan akhir mendapat skor 3 (5).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan tabel diatas setelah dilakukan terapi okupasi selama 4 hari dengan frekuensi sehari sekali yang dilaksanakan pada pagi hari dalam waktu 15 menit, didapatkan hasil penurunan tanda dan gejala setelah dilakukan terapi okupasi berkebutan pasien mengatakan sudah merasa dirinya berguna dan sekaligus pasien memiliki kegiatan untuk di rumah, dan setelah dilakukan wawancara dan observasi didapatkan hasil pada pertemuan pertama mendapatkan skor 10 dan di pertemuan terakhir mendapat skor 2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai metode yang dapat menurunkan tanda dan gejala harga diri rendah dengan cara memberikan terapi okupasi berkebutan. Dan untuk peneliti selanjutnya diharapkan bisa dapat mengembangkan penelitian ini dengan responden yang lebih banyak tentang penerapan terapi okupasi berkebutan pada pasien harga diri rendah.

5. DAFTAR PUSTAKA

- (1) Nur A, Radiansyah A. Pengaruh Terapi Okupasi Pada Pasien Halusinasi Pendengaran: Evidence Based Nursing. 2022.
- (2) Wulan Agustina N, Handayani S, et al. Pengaruh Terapi Okupasi Membatik Terhadap Penurunan Halusinasi Pendengaran Pada Pasien Skizofrenia. In Jkj): Persatuan Perawat Nasional Indonesia. 2021;9.
- (3) Karuniawati. Studi Dokumentasi Pada Pasien Resiko Perilaku Kekerasan Dengan Skizofrenia. 2020.
- (4) Ridfah A, Lutfiana Wardiman S, et al. Penerapan Terapi Okupasi "Menanam" Pada Pasien Jiwa RSKD Dadi Provinsi Sulawesi Selatan. n.d.;1(1).
- (5) Krissanti A, Dwi Asti A, et al. Penerapan Terapi Okupasi: Berkebutan untuk Meningkatkan Harga Diri pada Pasien Harga Diri Rendah di Wilayah Puskesmas Sruweng. 2019.
- (6) Mustofa MB, Fitri NL, et al. Penerapan Terapi Menggambar Pada Pasien Harga Diri Rendah Implementation Of Drawing Therapy On Patients Of Low Self-Esteem. Jurnal Cendekia Muda. 2022;2(2).
- (7) Rahmawati, L. Kreatifitas Survivor Skizofrenia dalam Upaya Kesembuhan Di Kecamatan Kersamanah Kabupaten Garut. Afiasi: Jurnal Kesehatan Masyarakat. 2018; 3(1). 13-21.