

TERAPI DISTRAKSI DALAM MENGURANGI HALUSINASI PADA ORANG DENGAN GANGGUAN JIWA



Kesehatan jiwa adalah suatu kondisi yang mampu mengendalikan diri dalam menghadapi stressor di lingkungan sekitar dengan selalu berpikir positif dalam keselarasan tanpa adanya tekanan fisik dan psikologis, baik secara internal maupun eksternal yang mengarah pada kestabilan emosional. Penderita gangguan jiwa di dunia terdapat sekitar 21 juta terkena skizofrenia. Menurut laporan nasional hasil Riset Kesehatan Dasar (2017), prevalensi gangguan jiwa berat, seperti skizofrenia adalah 0,17% atau sekitar 400.000 jiwa lebih penduduk Indonesia. Skizofrenia merupakan salah satu gangguan jiwa berat. Salah satu gejala yang paling sering muncul pada skizofrenia adalah munculnya halusinasi.

Halusinasi merupakan impresi atau pengalaman yang salah. Halusinasi merupakan gangguan persepsi dimana pasien mempersepsikan sesuatu hal yang tidak terjadi.

Halusinasi menjadi sangat nyata bagi orang yang mengalami halusinasi. Ada beberapa jenis halusinasi diantaranya:

a. Halusinasi pendengaran (audotorik)

Gangguan stimulus dimana pasien mendengar suara-suara terutama suara orang. Biasanya mendengar suara orang yang sedang membicarakan apa yang sedang dipikirkannya dan memerintahkan untuk melakukan sesuatu.

b. Halusinasi pengelihatatan (visual)

Stimulus visual dalam bentuk beragam seperti bentuk pancaran cahaya, gambaran geometric, gambar kartun, panorama yang luas dan bayangan yang menakutkan

c. Halusinasi penghidu (Olfaktori)

Gangguan stimulus pada penghidu, yang ditandai dengan adanya bau busuk, amis, dan bau menjijikan, tapi kadang terhidu bau harum.

d. Halusinasi peraba (taktil)

Gangguan stimulus yang ditandai dengan adanya rasa sakit atau tidak enak tanpa ada stimulus yang terlihat, seperti merasakan sensasi listrik datang dari tanah, benda mati atau orang lain.

e. Halusinasi pengecap (gustatorik)

Gangguan stimulus yang ditandai dengan merasakan sesuatuyang busuk, amis, dan menjijikan

f. Halusinasi sinestetik

Gangguan stimulus yang ditandai dengan merasakan fungsi tubuh seperti darah mengalir melalui vena atau arteri, makanan dicerna atau pembentukan urine.

Dalam mengurangi halusinasi pada pasien yang mengalami halusinasi dapat dilakukan dengan distraksi. Distraksi adalah mengalihkan perhatian klien ke hal yang lain sehingga dapat menurunkan kewaspadaan terhadap nyeri, manfaat dari penggunaan teknik ini yaitu agar seseorang yang menerima teknik ini merasa lebih aman, santai, merasa berada pada situasi yang lebih menyenangkan dan nyaman selama mungkin. Distraksi telah banyak digunakan pada pasien yang mengalami halusinasi pendengaran. Adapun salah satu cara yang biasanya digunakan untuk melawan halusinasi yaitu dengan mengalihkan perhatian yang biasa disebut dengan Ada beberapa jenis teknik distraksi yang dapat diajarkan pada individu yang mengalami gangguan jiwa, teknik yang digunakan meliputi distraksi visual (melihat pemandangan, menonton televisi, membaca koran serta menggambar), distraksi pendengaran (mendengarkan musik yang disukai contohnya musik yang tenang seperti musik klasik, mendengarkan suara burung atau gemericik air, dan dapat juga dilakukan sambil menggerakkan tubuh mengikuti irama lagu seperti bergoyang, mengetuk jari atau kaki), distraksi bernafas ritmik dengan cara memandang fokus pada satu objek atau memejamkan mata dan melakukan inhalasi perlahan melalui hidung dengan hitungan satu sampai empat dan kemudian menghembuskan nafas melalui mulut secara perlahan dengan menghitung satu sampai empat (dalam hati), dan distraksi intelektual (mengisi teka-teki silang, bermain kartu, bermain catur serta menulis cerita). Teknik distraksi ini sangat berpengaruh sekali terhadap individu yang mengalami gangguan jiwa terutama pada klien yang mengalami halusinasi pendengaran karena teknik ini digunakan untuk mengalihkan perhatian klien ke hal lain sehingga stimulus sensori yang menyenangkan dapat merangsang sekresi endorfin, serta dapat mengontrol dan menurunkan kekambuhan halusinasinya sehingga menciptakan suasana yang tenang, aman, nyaman, santai dan merasa berada pada situasi yang lebih menyenangkan.

DAFTAR PUSTAKA

Anggraini, K., Nugroho, A., & Supriyadi. (2012). Pengaruh Menghardik Terhadap Penurunan Tingkat Halusinasi Dengar Pada Pasien Skizofrenia.

<https://doi.org/10.1080/09700160903255798>

Azizah, L.M. (2011). Keperawatan Jiwa: Aplikasi Praktik Klinik. Yogyakarta:Graha Ilmu.

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2013). Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013 tantang Prevalensi Gangguan Jiwa di Indonesia. Jakarta: Kementrian kesehatan

Penulis:

Sandi, S. Kep, Ners

Sumber:

Perawat Rumah Sakit Jiwa Daerah