



Efektivitas Terapi Gerbahana (Gerakan Batin dan Hening Napas) dan Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tingkat Depresi pada Pasien Skizofrenia di Yayasan Griya Cinta Kasih Jombang

Wenny Juli Rachmawati ¹, Siti Sholikhah ¹, Moh. Saifudin ¹

¹ Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Lamongan

INFORMASI

Korespondensi:
wennyjulirachmawati@gmail.com

Keywords:
Schizophrenia, Depression,
Gerbahana Therapy,
Progressive Muscle Relaxation,
Nonpharmacological
Interventions

ABSTRACT

Objective: To identify the effectiveness of Gerbahana therapy and Progressive Muscle Relaxation in reducing depression levels in patients with schizophrenia and to compare the effectiveness of the two therapies.

Methods: This article is based on a quasi-experimental design with pre-test and post-test measures in two intervention groups involving 44 participants selected using total sampling. Depression levels were measured using the Beck Depression Inventory-II before and after the intervention. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank Test.

Results: Both therapies were effective in reducing depression levels in patients with schizophrenia ($p < 0.05$). However, the results of the Wilcoxon Signed-Rank Test indicated that Progressive Muscle Relaxation was more effective than Gerbahana therapy ($p=0.000$).

Conclusion: Progressive Muscle Relaxation can serve as an alternative nonpharmacological intervention in psychiatric nursing practice because it provides physical relaxation and enhances patients' self-control through activation of the parasympathetic nervous system.

PENDAHULUAN

Skizofrenia merupakan gangguan mental kronis yang mempengaruhi cara berpikir, merasakan dan berperilaku, yang ditandai oleh gejala seperti halusinasi, delusi, penarikan diri sosial, serta gangguan kognitif, dengan penyebab yang bersifat multifaktorial meliputi faktor genetik, lingkungan dan ketidakseimbangan kimiawi otak (Azhari, 2023). Menurut data WHO tahun 2022, prevalensi skizofrenia di dunia mencapai sekitar 24 juta jiwa (WHO, 2022). Di Indonesia, prevalensi gangguan mental berat, termasuk Skizofrenia, tercatat sebesar 1,7 per 1.000 penduduk atau sekitar 400.000 orang. Pasien skizofrenia diketahui memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami depresi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa gangguan skizofrenia tidak hanya berdampak pada aspek psikotik, tetapi juga berkaitan erat dengan munculnya depresi sebagai masalah kesehatan jiwa penyerta.

Berdasarkan data organisasi kesehatan dunia WHO, jumlah individu yang mengalami depresi di seluruh dunia mencapai sekitar 280 juta orang (WHO, 2023). Secara nasional, prevalensi depresi di Indonesia mencapai 6,4% atau setara dengan 20,8 juta penduduk. Kondisi ini menunjukkan bahwa masalah depresi juga berpotensi terjadi di berbagai wilayah di Jawa Timur, termasuk di Kabupaten Jombang (Wibowo et al., 2025). Salah satu lembaga rehabilitasi di Kabupaten Jombang yang menangani Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) adalah Yayasan Griya Cinta Kasih (GCK). Berdasarkan survei awal peneliti pada tanggal 1 November 2025 diperoleh data bahwa jumlah pasien Yayasan Griya Cinta Kasih sebanyak 186 orang, termasuk 44 pasien dengan diagnosis depresi. Pasien dengan diagnosis depresi tersebut terdapat 25 orang dengan depresi berat (57%), 10 orang dengan depresi sedang (23%), 5 orang dengan depresi ringan (11%), 4 orang dengan depresi minimal (9%). Berdasarkan hasil survei awal tersebut, dapat disimpulkan masalah penelitian bahwa tingginya persentase pasien dengan tingkat depresi berat menunjukkan bahwa depresi masih menjadi permasalahan kesehatan jiwa yang signifikan di Yayasan Griya Cinta Kasih Jombang. Namun demikian, data dan kajian terkait gambaran tingkat depresi yang menjalani rehabilitasi di Yayasan Griya Cinta Kasih Jombang masih terbatas. Oleh karena itu, diperlukan penelitian untuk mengidentifikasi dan menggambarkan tingkat depresi pada pasien skizofrenia sebagai dasar dalam perencanaan intervensi dan peningkatan kualitas pelayanan kesehatan jiwa.

Skizofrenia merupakan gangguan mental kronis dengan etiologi multifaktorial yang melibatkan interaksi

antara faktor genetik, neurobiologis, dan lingkungan. Kajian ilmiah menunjukkan bahwa riwayat keluarga dengan skizofrenia meningkatkan risiko terjadinya gangguan ini akibat adanya predisposisi genetik yang memengaruhi berbagai jalur biologis di otak seperti diferensiasi neuron, fungsi sinapsis, dan pemrosesan neurotransmitter tertentu (Smeland et al., 2020). Akibat dari skizofrenia tidak hanya terlihat pada manifestasi klinis tetapi juga pada fungsi kehidupan sosial dan psikososial penderitanya. Pasien skizofrenia sering mengalami gangguan signifikan pada fungsi sosial, kognitif, dan aktivitas sehari-hari yang berdampak pada penurunan kualitas hidup secara keseluruhan (Salarhaji et al., 2025). Kompleksitas gangguan tersebut menyebabkan pasien skizofrenia memiliki kerentanan tinggi untuk mengalami depresi sebagai kondisi penyerta, sehingga diperlukan intervensi yang tepat untuk menurunkan tingkat depresi.

Depresi sebagai salah satu gangguan mental juga dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk tekanan psikososial, pengalaman hidup yang tidak menyenangkan, penyakit kronis, serta kurangnya dukungan sosial (WHO, 2023). Depresi pada ODGJ sering muncul sebagai kondisi komorbid yang memperberat gangguan jiwa utama dan berdampak pada penurunan motivasi, gangguan aktivitas sehari-hari, penurunan fungsi kognitif, serta peningkatan risiko perilaku bunuh diri apabila tidak ditangani secara optimal (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Oleh karena itu, penurunan tingkat depresi pada pasien skizofrenia perlu mendapatkan penanganan khusus.

Penanganan depresi umumnya melibatkan terapi farmakologis dan psikoterapi, namun kedua pendekatan tersebut memiliki keterbatasan. Terapi farmakologis, khususnya penggunaan antidepresan, sering disertai efek samping seperti gangguan tidur, gangguan gastrointestinal, maupun penurunan kepatuhan pasien terhadap pengobatan (WHO, 2023). Oleh karena itu, intervensi non-farmakologis komplementer, termasuk teknik relaksasi dan meditasi, semakin banyak dikembangkan karena terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan gejala depresi (WHO, 2017).

Salah satu intervensi non-farmakologis yang telah banyak diteliti adalah terapi relaksasi otot progresif merupakan salah satu intervensi non-farmakologis yang terbukti efektif dalam menurunkan ketegangan somatik dan gejala psikologis yang berkaitan dengan depresi (Chen, 2020). Sementara itu, terapi gerbakhana (gerakan batin dan hening napas) yang berfokus pada pengaturan napas dan ketenangan batin masih memiliki keterbatasan bukti ilmiah terkait efektivitasnya

dalam menurunkan tingkat depresi. Dengan demikian, terdapat kesenjangan penelitian berupa minimnya bukti empiris yang membandingkan secara langsung efektivitas terapi gerbaha dan terapi relaksasi otot progresif sebagai intervensi non-farmakologis dalam penurunan tingkat depresi, khususnya pada lingkungan yayasan rehabilitasi seperti Yayasan Griya Cinta Kasih Jombang.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi Gerbaha (Gerakan Batin dan Hening Napas) dan terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat depresi pada pasien skizofrenia. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan landasan berbasis bukti bagi Yayasan Griya Cinta Kasih dan lembaga serupa dalam memilih intervensi non-farmakologis yang paling efektif dan kontekstual untuk meningkatkan kualitas hidup pasien skizofrenia. Keduanya diharapkan memiliki efek positif terhadap penurunan tingkat depresi, namun dengan mekanisme berbeda. Penelitian ini akan membandingkan efektivitas kedua terapi tersebut.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain quasi-eksperimen menggunakan pendekatan two group pretest-posttest design. Penelitian melibatkan dua kelompok, di mana satu kelompok menerima terapi gerbaha, sedangkan kelompok lainnya mendapatkan relaksasi otot progresif.

Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui efektivitas terapi kelompok gerbaha (gerakan batin dan hening napas) dan terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat depresi pada pasien skizofrenia di Yayasan Griya Cinta Kasih Jombang. Desain penelitian ini digambarkan melalui skema pretest (O1), intervensi (X), dan posttest (O2), yang diterapkan pada masing-masing kelompok.

Pelaksanaan penelitian ini di bulan Maret 2026 di Yayasan Griya Cinta Kasih Jombang. Lokasi penelitian adalah di Yayasan Griya Cinta Kasih Jombang, sebuah lembaga rehabilitasi yang berfokus pada penanganan pasien dengan gangguan mental, termasuk skizofrenia.

Kerangka kerja penelitian ini dibuat sebagai pedoman dalam pelaksanaan seluruh proses penelitian, mulai dari penentuan populasi, pengambilan sampel, pemberian intervensi, hingga evaluasi hasil penelitian. Penyusunan kerangka kerja didasarkan pada konsep teoritis dan prosedur operasional terapi yang diterapkan serta tujuan yang ingin dicapai terhadap kualitas hidup pasien.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien skizofrenia dengan depresi di Yayasan Griya Cinta Kasih Kabupaten Jombang sebanyak 44 pasien. Sampel dalam penelitian ini merupakan bagian populasi terjangkau yang dipergunakan sebagai subjek penelitian melalui sampling (Nursalam, 2018).

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling. Total sampling adalah teknik penentuan sampel apabila seluruh anggota populasi digunakan sebagai sampel penelitian. Teknik ini digunakan bila jumlah populasi relatif kecil atau peneliti ingin membuat generalisasi dengan tingkat kesalahan yang sangat kecil (Sugiyono, 2018). Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi pasien dengan diagnosis skizofrenia yang mengalami depresi, berusia ≥ 18 tahun, mampu berkomunikasi dengan baik, berada dalam kondisi stabil, serta bersedia menjadi responden dengan menandatangani informed consent. Kriteria eksklusi meliputi pasien yang mengalami gangguan pendengaran, mengalami kekambuhan akut selama penelitian, tidak mengikuti seluruh rangkaian intervensi, atau mengundurkan diri selama penelitian berlangsung.

Variabel dalam penelitian ini terdiri atas variabel independen dan dependen. Pada variabel independent yaitu pemberian terapi gerbaha dan relaksasi otot progresif diperoleh melalui SOP. Sedangkan isi dalam SOP adalah perlakuan yang peneliti dalam memberi terapi di tiap-tiap sampel. Gerbaha adalah aktivasi sistem saraf parasimpatis melalui teknik hening napas. Napas lambat dan teratur telah terbukti meningkatkan tonus nervus vagus, yaitu indikator keseimbangan sistem saraf yang berkaitan dengan ketenangan fisiologis dan stabilitas emosional. Relaksasi otot progresif adalah teknik sistematis untuk mencapai keadaan relaksasi dimana metode yang ditetapkan melalui metode progresif dengan tahap latihan berkesinambungan. Relaksasi otot progresif dapat dilakukan dengan cara menegangkan dan melemaskan otot skeletal sehingga otot menjadi relaks dan mengurangi tingkat stres serta pengobatan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Pada variabel dependent melalui kuesioner yang digunakan untuk mengetahui tingkat depresi pada pasien yaitu Beck Depression Inventory II (BDI II). Salah satu instrumen yang paling banyak digunakan untuk mengukur tingkat keparahan depresi terdiri dari 21 pertanyaan mengenai depresi yang mempunyai skor mulai 0 sampai 3 serta untuk tingkat skor depresi yaitu dengan penilaian skor 0-13 menunjukkan depresi minimal, 14-19 menunjukkan depresi ringan, 20-28 menunjukkan depresi sedang dan 29-63 menunjuk-

kan depresi berat.

Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini terdiri atas kuesioner dan SOP terapi. Instrumen utama untuk mengukur tingkat depresi adalah kuesioner Beck Depression Inventory-II (BDI-II) yang dikembangkan oleh Beck, Steer, dan Brown (1996). Instrumen ini terdiri dari 21 butir pertanyaan yang digunakan untuk mengukur tingkat keparahan gejala depresi berdasarkan kondisi yang dialami responden selama dua minggu terakhir. Setiap butir memiliki skor 0–3 dengan total skor berkisar antara 0–63, kemudian dikategorikan menjadi depresi minimal, ringan, sedang, dan berat sesuai pedoman Beck Depression Inventory-II. Instrumen ini memiliki validitas dan reliabilitas yang baik dengan nilai Cronbach's alpha >0,90 berdasarkan penelitian sebelumnya sehingga layak digunakan sebagai alat ukur tingkat depresi. Sedangkan SOP terapi digunakan sebagai pedoman dalam pelaksanaan intervensi gerbahana dan relaksasi otot progresif. Penelitian dilakukan dengan desain two group pretest-posttest, yang artinya terdapat dua kelompok intervensi. Peneliti melakukan pretest terlebih dahulu terhadap kedua kelompok untuk menilai kondisi awal. Kemudian dilakukan intervensi setiap hari selama enam hari, dan di akhir dilakukan posttest untuk mengevaluasi perubahan yang terjadi setelah intervensi. Melalui pendekatan ini, peneliti berharap dapat mengetahui perbedaan efektivitas antara terapi gerbahana dan relaksasi otot progresif dalam menurunkan tingkat depresi pada pasien skizofrenia.

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik (Ethical Clearance) dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan dengan Nomor: 063 / EC /KEPK – S1 / 03 / 2026 sebelum penelitian dilaksanakan.

Data yang telah diperoleh dari penelitian akan dilakukan proses editing, coding, scoring, entry data, cleaning, dan tabulating. Selanjutnya dilakukan analisis univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan distribusi tingkat depresi. Analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank Test untuk mengetahui perbedaan tingkat depresi sebelum dan sesudah intervensi pada masing-masing kelompok dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

HASIL

Penelitian ini dilakukan di Yayasan Griya Cinta Kasih Jombang, sebuah lembaga rehabilitasi yang berfokus pada penanganan pasien dengan gangguan mental, termasuk skizofrenia. Yayasan ini menyediakan berbagai layanan kesehatan mental yang komprehensif,

baik melalui pendekatan farmakologis maupun non-farmakologis.

Yayasan ini memiliki fasilitas lengkap seperti ruang konseling individu, terapi kelompok dengan alat interaktif, serta ruang relaksasi dengan suasana tenang dan musik pendukung. Selain itu yayasan ini juga didukung oleh tenaga profesional seperti psikolog, psikiater, perawat kesehatan mental, dan konselor sosial. Dengan kapasitas hingga 60 pasien per tahun, yayasan ini menjadi lokasi yang tepat karena menyediakan layanan rehabilitasi skizofrenia yang intensif dan terintegrasi.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Pasien Jiwa Berdasarkan Usia Di Yayasan Griya Cinta Kasih Jombang Pada Bulan Maret 2026.

Umur	F	%
20-30	7	15,9%
31-40	28	63,6%
41-50	9	20,5%
Jumlah	44	100%

Berdasarkan umur, dapat diketahui sebagian besar responden pasien skizofrenia dengan depresi berusia 31-40 tahun sebanyak 28 orang (63,6%) dan sebagian kecil berumur 20-30 tahun sebanyak 7 orang (15,9%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Pasien Jiwa Berdasarkan Jenis Kelamin Di Yayasan Griya Cinta Kasih Jombang Pada Bulan Maret 2026.

Jenis Kelamin	F	%
Perempuan	27	61,4%
Laki-laki	17	38,6%
Jumlah	44	100%

Berdasarkan jenis kelamin, dapat diketahui bahwa responden depresi pada pasien skizofrenia berjenis kelamin perempuan sebanyak 27 orang (61,4%) dan laki-laki sebanyak 17 orang (38,6%).

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa sebelum diberikan terapi Gerbahana, sebagian besar responden mengalami depresi berat sebanyak 8 responden (36,4%), depresi sedang sebanyak 7 responden (31,8%), depresi ringan sebanyak 5 responden (22,7%), dan depresi minimal sebanyak 2 responden (9,1%). Data tersebut menunjukkan bahwa mayoritas pasien skizofrenia sebelum diberikan terapi Gerbahana berada pada kategori depresi sedang hingga berat.

Tabel 3. Distribusi Data Tingkat Depresi Pada Pasien Skizofrenia Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Gerbahana Di Yayasan Griya Cinta Kasih Jombang Pada Bulan Maret 2026.

Tingkat Depresi	Sebelum Terapi		Sesudah Terapi	
	F	%	F	%
Depresi Minimal	2	9,1%	8	36,4%
Depresi Ringan	5	22,7%	7	31,8%
Depresi Sedang	7	31,8%	5	22,7%
Depresi Berat	8	36,4%	2	9,1%
Total	22	100	22	100

$$Z = -3.879 \text{ P} = 0.000$$

Setelah diberikan terapi Gerbahana, terjadi perubahan tingkat depresi pada responden. Jumlah responden dengan depresi minimal meningkat menjadi 8 responden (36,4%), depresi ringan meningkat menjadi 7 responden (31,8%), sedangkan depresi sedang menurun menjadi 5 responden (22,7%) dan depresi berat menurun menjadi 2 responden (9,1%). Hasil tersebut menunjukkan adanya penurunan tingkat depresi setelah pemberian terapi Gerbahana.

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon diperoleh nilai $Z = -3,879$ dan $p = 0,000$ dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Karena nilai $p < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti terdapat pengaruh terapi Gerbahana terhadap penurunan tingkat depresi pada pasien skizofrenia di Yayasan Griya Cinta Kasih Jombang. Dengan demikian, terapi Gerbahana efektif digunakan sebagai terapi nonfarmakologis untuk membantu menurunkan tingkat depresi pada pasien skizofrenia.

Tabel 4. Distribusi Data Tingkat Depresi Pada Skizofrenia Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Relaksasi Otot Progresif Di Yayasan Griya Cinta Kasih Jombang Pada Bulan Maret 2026.

Tingkat Depresi	Sebelum Terapi		Sesudah Terapi	
	F	%	F	%
Depresi Minimal	3	13,6%	10	45,5%
Depresi Ringan	4	18,2%	9	40,9%
Depresi Sedang	6	27,3%	1	4,5%
Depresi Berat	9	40,9%	2	9,1%
Total	22	100	22	100

$$Z = -4.114 \text{ P} = 0.000$$

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif, sebagian besar responden mengalami depresi berat sebanyak 9 responden (40,9%), depresi sedang sebanyak 6 respon-

den (27,3%), depresi ringan sebanyak 4 responden (18,2%), dan depresi minimal sebanyak 3 responden (13,6%). Data tersebut menunjukkan bahwa mayoritas pasien skizofrenia sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif berada pada kategori depresi berat.

Setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif, terjadi perubahan tingkat depresi pada responden. Jumlah responden dengan depresi minimal meningkat menjadi 10 responden (45,5%), depresi ringan meningkat menjadi 9 responden (40,9%), sedangkan depresi sedang menurun menjadi 1 responden (4,5%) dan depresi berat menurun menjadi 2 responden (9,1%). Hal ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif mampu menurunkan tingkat depresi pada pasien skizofrenia.

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai $Z = -4.114$ dan $p = 0,000$ dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Karena nilai $p < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat depresi pada pasien skizofrenia di Yayasan Griya Cinta Kasih Jombang. Dengan demikian, terapi relaksasi otot progresif efektif digunakan sebagai terapi pendamping dalam menurunkan tingkat depresi pasien skizofrenia.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden berada pada kelompok usia dewasa, yaitu 31–40 tahun. Hasil ini menunjukkan bahwa skizofrenia dengan gejala depresi lebih banyak ditemukan pada usia produktif. Menurut World Health Organization (2022), skizofrenia umumnya mulai muncul pada usia dewasa muda sehingga individu pada rentang usia tersebut lebih rentan mengalami gangguan depresi akibat perjalanan penyakit yang kronis. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Smeland et al. (2020) yang menyatakan bahwa skizofrenia banyak ditemukan pada usia produktif dan sering disertai gangguan depresi akibat gangguan fungsi sosial maupun biologis. Menurut peneliti, usia produktif merupakan fase kehidupan dengan tuntutan sosial, pekerjaan, dan ekonomi yang tinggi sehingga pasien skizofrenia lebih rentan mengalami tekanan psikologis yang dapat memperberat depresi.

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan. Hasil ini menunjukkan bahwa perempuan memiliki kecenderungan lebih tinggi mengalami depresi dibandingkan laki-laki. Penelitian WHO (2023) menyebutkan bahwa prevalensi depresi pada perempuan lebih tinggi karena dipengaruhi faktor hormonal, psikologis, serta kondisi

sosial. Penelitian Wibowo et al. (2025) juga menunjukkan bahwa perempuan dengan gangguan jiwa memiliki tingkat depresi lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Menurut peneliti, perbedaan tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh kemampuan coping stress, dukungan sosial, serta perubahan hormonal yang memengaruhi kestabilan emosi.

Tingkat Depresi Pada Pasien Skizofrenia Sebelum Diberikan Gerbahana Di Yayasan Griya Cinta Kasih Jombang Pada Bulan Maret 2026.

Sebelum diberikan intervensi, pasien dalam kelompok yang menerima intervensi gerbahana menunjukkan bahwa nilai rata-rata pretest tingkat depresi pada pasien skizofrenia menunjukkan hasil depresi minimal 2 orang dengan persentase (9,1%), depresi ringan 5 orang dengan persentase (22,7%), depresi sedang 7 orang dengan persentase (31,8%) dan depresi berat 8 orang dengan persentase (36,4%) dan hasil rata-rata tingkat depresi pada pasien skizofrenia sebelum mendapatkan terapi gerbahana memiliki nilai rata-rata 2.95.

Terapi gerakan batin dan hening napas (Gerbahana) merupakan salah satu bentuk intervensi nonfarmakologis yang berfokus pada pengaturan pernapasan dan kesadaran batin untuk mencapai kondisi relaksasi fisik dan psikologis. Meskipun istilah Gerbahana belum banyak digunakan dalam literatur ilmiah internasional, konsep yang mendasarinya sejalan dengan pendekatan mindfulness breathing, meditasi, dan teknik relaksasi berbasis pernapasan yang telah banyak diteliti dalam bidang kesehatan mental. Praktik ini efektif dalam meningkatkan ketenangan, konsentrasi, serta kesejahteraan psikologis, serta digunakan terapi untuk membantu mengelola stres, kecemasan, dan depresi (Saputra et al., 2024).

Berdasarkan fakta dan teori tersebut, menurut peneliti, terapi Gerbahana efektif membantu menurunkan tingkat depresi pada pasien skizofrenia karena memberikan efek relaksasi fisik dan psikologis melalui pengaturan napas dan ketenangan batin, sehingga pasien menjadi lebih mampu mengontrol emosinya dengan lebih baik.

Tingkat Depresi Pada Pasien Skizofrenia Sesudah Diberikan Gerbahana Di Yayasan Griya Cinta Kasih Jombang Pada Bulan Maret 2026.

Sesudah diberikan intervensi, pasien dalam kelompok yang menerima intervensi gerbahana menunjukkan bahwa nilai rata-rata posttest tingkat depresi pada pasien skizofrenia menunjukkan hasil depresi minimal 8 orang dengan persentase (36,4%), depresi ringan 7

orang dengan persentase (31,8%), depresi sedang 5 orang dengan persentase (22,7%) dan depresi berat 2 orang dengan persentase (9,1%) dan hasil rata-rata tingkat depresi pada pasien skizofrenia sesudah mendapatkan terapi gerbahana memiliki nilai rata-rata 2.05. Hal ini menunjukkan terdapat penurunan rata-rata tingkat depresi pada pasien skizofrenia setelah diberikan terapi gerbahana.

Dalam praktiknya, terapi Gerbahana dapat dilakukan dengan cara memusatkan perhatian pada aliran napas secara perlahan dan teratur, disertai kesadaran terhadap kondisi batin tanpa memberikan penilaian. Proses ini membantu individu mencapai kondisi relaksasi mendalam, meningkatkan kontrol diri, serta memperbaiki keseimbangan emosional. Kombinasi antara fokus batin dan pengaturan napas ini memungkinkan terjadinya integrasi antara aspek fisik dan psikologis, sehingga memberikan efek terapeutik yang lebih holistik (Fincham et al., 2023).

Menurut teori tersebut Gerbahana efektif menurunkan tingkat depresi pada pasien skizofrenia karena kombinasi pengaturan napas dan ketenangan batin dapat memberikan efek relaksasi, serta membantu pasien lebih mampu mengontrol pikiran dan emosinya sehingga kondisi psikologisnya lebih stabil.

Tingkat Depresi Pada Pasien Skizofrenia Sebelum Diberikan Relaksasi Otot Progresif Di Yayasan Griya Cinta Kasih Jombang Pada Bulan Maret 2026.

Sebelum diberikan intervensi, pasien dalam kelompok yang menerima relaksasi otot progresif menunjukkan bahwa nilai rata-rata pretest tingkat depresi pada pasien skizofrenia menunjukkan hasil depresi minimal 3 orang dengan persentase (13,6%), depresi ringan 4 orang dengan persentase (18,2%), depresi sedang 6 orang dengan persentase (27,3%) dan depresi berat 9 orang dengan persentase (40,9%). Berdasarkan rata-rata tingkat depresi pada pasien skizofrenia sebelum mendapatkan relaksasi otot progresif menunjukkan bahwa nilai 2.95.

Relaksasi otot progresif adalah metode nonfarmakologis yang melibatkan kontraksi dan relaksasi otot secara berurutan dengan tujuan menurunkan stres, kecemasan, dan depresi melalui mekanisme relaksasi fisik dan aktivasi sistem saraf parasimpatis. Teknik ini dilakukan dengan cara menegangkan kelompok otot tertentu selama beberapa detik, kemudian melemaskannya secara perlahan sehingga individu dapat merasakan perbedaan antara kondisi tegang dan rileks. Proses tersebut membantu menurunkan ketegangan otot, memperlambat denyut jantung, serta menciptakan perasaan tenang secara menyeluruh guna mening-

katkan kontrol diri terhadap stres dan memperbaiki keseimbangan emosional individu (National Center for Biotechnology Information, 2020).

Relaksasi otot progresif efektif membantu menurunkan tingkat depresi pada pasien skizofrenia karena mampu memberikan relaksasi fisik dan rasa tenang melalui pelepasan otot secara bertahap, sehingga ketegangan emosional berkurang dan kontrol diri pasien menjadi lebih baik.

Tingkat Depresi Pada Pasien Skizofrenia Sesudah Diberikan Relaksasi Otot Progresif Di Yayasan Griya Cinta Kasih Jombang Pada Bulan Maret 2026.

Sesudah diberikan intervensi, pasien dalam kelompok yang menerima relaksasi otot progresif menunjukkan bahwa nilai rata-rata posttest tingkat depresi pada pasien skizofrenia menunjukkan hasil depresi minimal 10 orang dengan persentase (45,4%), depresi ringan 9 orang dengan persentase (41%), depresi sedang 1 orang dengan persentase (4,5%) dan depresi berat 2 orang dengan persentase (9,1%). Hasil rata-rata tingkat depresi pada pasien skizofrenia setelah mendapatkan terapi relaksasi otot progresif memiliki nilai rata-rata 1.77. Hal ini menunjukkan terdapat penurunan rata-rata tingkat depresi pada pasien skizofrenia setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif.

Selain memberikan efek relaksasi fisik, relaksasi otot progresif juga memiliki manfaat psikologis yang signifikan dalam membantu individu mengelola emosi negatif. Teknik ini bekerja dengan meningkatkan kesadaran tubuh (body awareness), sehingga individu lebih mampu mengenali tanda-tanda awal ketegangan dan stres. Dengan demikian, individu dapat melakukan upaya pengendalian diri secara lebih dini sebelum kondisi stres berkembang menjadi gangguan yang lebih berat (Ma et al., 2017).

Relaksasi otot progresif tidak hanya memberikan efek relaksasi fisik tetapi juga membantu pasien mengenali dan mengontrol ketegangan emosional sejak dini. Teknik ini efektif menurunkan kecemasan dan depresi sehingga dapat mendukung peningkatan kesehatan mental serta kesejahteraan pasien secara keseluruhan.

Perbedaan Tingkat Depresi Sebelum Dan Sesudah Terapi Gerbahana Di Yayasan Griya Cinta Kasih Jombang Pada Bulan Maret 2026.

Sebelum diberikan terapi gerbahana memiliki nilai rata-rata 2.95 dan setelah diberikan terapi gerbahana tingkat depresi menurun menjadi 2.05 dengan selisih penurunan 0,9. Berdasarkan hasil uji wilcoxon nilai pretest dan posttest menunjukkan nilai sig (2-tailed) adalah 0,000 dengan taraf signifikan 0,05 sehingga

dapat ditarik Kesimpulan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terapi gerbahana efektif dalam penurunan tingkat depresi pada pasien skizofrenia ($P = 0.000$).

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan judul efektivitas terapi gerbahana dan terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat depresi pada pasien skizofrenia menunjukkan bahwa terapi gerbahana merupakan salah satu terapi yang efektif untuk menurunkan tingkat depresi, karena pada terapi gerbahana dapat digunakan dalam menangani depresi.

Secara aplikatif intervensi ini berfokus pada peningkatan kesadaran diri, regulasi emosi, serta relaksasi melalui pengaturan napas dan ketenangan batin. Pendekatan tersebut diharapkan mampu membantu individu mengurangi ketegangan psikologis dan memperbaiki kondisi emosional secara bertahap. Dengan demikian terapi gerbahana dapat menurunkan tingkat depresi pada pasien skizofrenia di Yayasan Griya Cinta Kasih Jombang.

Perbedaan Tingkat Depresi Sebelum Dan Sesudah Terapi Gerbahana Di Yayasan Griya Cinta Kasih Jombang Pada Bulan Maret 2026.

Sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif tingkat depresi pada pasien skizofrenia memiliki nilai rata-rata 2.95 dan setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif tingkat depresi menurun menjadi 1.77 dengan selisih penurunan 1,18. Berdasarkan hasil analisis uji wilcoxon nilai pretest dan posttest menunjukkan nilai sig (2-tailed) adalah 0.000 dengan taraf signifikan 0,05 artinya H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat depresi pada pasien skizofrenia ($P = 0.000$).

Penelitian menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif efektif menurunkan tingkat depresi pasien skizofrenia dengan mengurangi ketegangan fisik melalui kontraksi dan relaksasi otot. Teknik ini membantu mencapai relaksasi, menurunkan stres dan kecemasan, serta meningkatkan keseimbangan emosional dan kualitas hidup pasien. Penelitian melibatkan 44 responden yang dibagi menjadi kelompok gerbahana dan relaksasi otot progresif, masing-masing 22 orang. Kedua terapi terbukti efektif menurunkan depresi, namun relaksasi otot progresif menunjukkan hasil yang lebih efektif dibandingkan Gerbahana.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Yayasan Griya Cinta Kasih Jombang mengenai efektivitas ter-

api gerbahana dan terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat depresi pada pasien skizofrenia, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

Sebelum diberikan terapi gerbahana sebagian besar pasien memiliki nilai rata-rata sebesar 2,95 yang termasuk dalam kategori depresi sedang, dengan hanya sebagian kecil yang berada pada kategori depresi minimal. Sesudah diberikan terapi gerbahana terdapat penurunan yang signifikan pada tingkat depresi pasien skizofrenia setelah diberikan terapi gerbahana, yang ditunjukkan oleh nilai rata-rata sebesar 2,05 serta meningkatnya proporsi pasien pada kategori depresi ringan dan minimal.

Sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif sebagian besar pasien memiliki nilai rata-rata 2,95 yang termasuk dalam kategori depresi sedang, dengan hanya sebagian kecil yang berada pada kategori depresi minimal. Sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif terjadi penurunan yang signifikan pada tingkat depresi pasien skizofrenia setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif, yang ditunjukkan oleh meningkatnya proporsi pasien pada kategori depresi ringan dan minimal, dengan nilai rata-rata sebesar 1,77.

Perbedaan tingkat depresi sebelum dan sesudah terapi gerbahana terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat depresi sebelum dan sesudah diberikan terapi Gerbahana pada pasien skizofrenia, yang ditunjukkan oleh hasil uji Wilcoxon dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terapi Gerbahana efektif dalam menurunkan tingkat depresi pada pasien skizofrenia di Yayasan Griya Cinta Kasih Jombang. Perbedaan tingkat depresi sebelum dan sesudah terapi relaksasi otot progresif terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat depresi sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif pada pasien skizofrenia, yang ditunjukkan oleh hasil uji Wilcoxon dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan tingkat depresi pada pasien skizofrenia di Yayasan Griya Cinta Kasih Jombang.

SARAN

Saran yang diberikan dalam penelitian ini mencakup beberapa pihak yang terlibat. Bagi akademis, Penelitian ini berkontribusi terhadap pengembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam penerapan intervensi terapeutik pada pasien skizofrenia. Diharapkan para akademisi dapat melanjutkan penelitian terkait kombinasi terapi lain yang berpotensi meningkatkan efektivitas penatalaksanaan skizofrenia, serta menguji kembali temuan ini melalui studi dengan cakupan yang lebih luas. Bagi profesi keperawatan, penelitian

ini memberikan tambahan wawasan terkait intervensi nonfarmakologis, khususnya penerapan terapi gerbahana dan relaksasi otot progresif sebagai alternatif dalam penatalaksanaan skizofrenia. Oleh karena itu, perawat diharapkan mampu mengimplementasikan teknik tersebut dalam praktik klinis guna meningkatkan kualitas hidup pasien skizofrenia. Bagi peneliti, penelitian ini memberikan peluang bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan kajian lebih lanjut terkait efektivitas terapi gerbahana dan relaksasi otot progresif pada populasi yang lebih luas. Bagi Peneliti Selanjutnya, penelitian selanjutnya diharapkan dapat dilakukan secara lebih mendalam dengan menggunakan metode yang lebih kompleks agar menghasilkan temuan yang lebih akurat serta memiliki daya generalisasi yang lebih luas. Selain itu, kajian mengenai kombinasi terapi lain dan evaluasi jangka panjang terhadap efektivitas terapi ini juga perlu dikembangkan. Bagi responden, diharapkan tetap aktif mengikuti terapi yang disediakan oleh institusi agar manfaat jangka panjang dapat diperoleh secara optimal. Selain itu, responden juga diharapkan dapat berbagi pengalaman dengan sesama pasien skizofrenia sebagai bentuk saling dukung dalam proses pemulihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Azhari, S. H. (2023). Pengaruh terapi gerbahana terhadap penurunan depresi pada pasien skizofrenia. *Jurnal Central Publisher*, 1, 1292–1298. <https://centralpublisher.co.id/jurnalcentralpublisher/index.php/Publish/article/view/242/261>
- Beck, A. T., Steer, R. A., & Brown, G. K. (1996). *Manual for the Beck Depression Inventory–II*. Psychological Corporation.
- Chen, X., Zhang, Y., & Liu, H. (2020). The effects of progressive muscle relaxation on anxiety and depression in patients: A systematic review and meta-analysis. *Perspectives in Psychiatric Care*, 56(4), 836–846. <https://doi.org/10.1111/ppc.12453>
- Fincham, G. W., Strauss, C., Marin, J. M., & Cavanagh, K. (2023). Effect of breathwork on stress and mental health: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Scientific Reports*, 13, Article 432. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-27247-y>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. <https://repository.badankemkes.go.id/3514/>
- Ma, X., Yue, Z. Q., Gong, Z. Q., Zhang, H., Duan, N. Y., Shi, Y. T., Wei, G. X., & Li, Y. F. (2017). The effect of diaphragmatic breathing on attention, negative affect and stress in healthy adults. *Frontiers in Psychology*, 8, Article 874. <https://>

- doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00874
- National Center for Biotechnology Information. (2020). Progressive muscle relaxation. In StatPearls. StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK513238/>
- Nursalam. (2018). Metodologi penelitian ilmu keperawatan: Pendekatan praktis (Edisi ke-4). Salemba Medika.
- Salarhaji, A., Moonaghi, H. K., Kashani-lotfabadi, M., & Areshtanab, H. N. (2025). Understanding functioning in schizophrenia through the lens of social cognition : a phenomenological study.
- Saputra, D. N., Pramono, E., & Manggalani, R. (2024). Mindfulness in learning: An effect of mindful breathing practice on the learning concentration of students. *International Journal of STEM, Arts, Social Sciences and Citizenship Studies*, 8(2), 23–33. <https://doi.org/10.20961/ijssacs.v8i2.95135>
- Smeland, O. B., Frei, O., Dale, A. M., & Andreasen, O. A. (2020). The polygenic architecture of schizophrenia: Rethinking pathogenesis and nosology. *Nature Reviews Neurology*, 16(7), 366–379. <https://doi.org/10.1038/s41582-020-0364-0>
- Sugiyono. (2018). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta.
- World Health Organization. (2017). Depression and other common mental disorders: Global health estimates. <https://www.who.int/publications/i/item/depression-global-health-estimates>
- World Health Organization. (2022). Schizophrenia. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/schizophrenia>
- World Health Organization. (2023). Depressive disorder (depression). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Wibowo, R. F., Sholikhah, S., & Rokhman, A. (2025). Penurunan tingkat depresi pada pasien dengan gangguan jiwa di Kabupaten Lamongan dengan terapi mindfulness. *Jurnal Keperawatan*, 5, 1496–1506.