

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Skizofrenia

2.1.1 Definisi Skizofrenia

Skizofrenia merupakan gangguan kejiwaan dan kondisi medis yang dapat mempengaruhi fungsi otak manusia, mempengaruhi emosional dan tingkah laku dan dapat mempengaruhi fungsi normal kognitif (A. Fitri et al., 2024). Menurut penelitian Putri & Maharani, (2022) *Skizofrenia* adalah gangguan mental kronis yang ditandai dengan sering kambuh dengan jangka waktu lama. Ketidakmampuan untuk mematuhi program pengobatan menjadi salah satu yang menyebabkan paling sering kambuh dan diperkirakan sekitar 50% yang tidak mematuhi program pengobatan yang telah diberikan (Firmawati et al., 2023).

Skizofrenia berasal dari kata Yunani yang bermakna *schizo* artinya terbagi atau terpecah dan *phrenia* yang berarti pikiran (Kaliey et al., 2021). *Skizofrenia* merupakan suatu penyakit yang mempengaruhi otak dan menyebabkan timbulnya pikiran, persepsi, emosi, gerakan, dan perilaku yang aneh dan terganggu (Faturrahman et al., 2021). *Skizofrenia* merupakan gangguan kejiwaan dan kondisi medis yang dapat mempengaruhi otak manusia, yang ditandai dengan sering kambuh dengan jangka waktu yang lama (Pardede et al., 2021).

2.1.2 Etiologi Skizofrenia

Terdapat beberapa pendekatan yang dominan dalam menganalisa penyebab skizofrenia, antara lain :

a) Faktor genetik

Menurut Damanik et al., (2020) faktor keturunan juga menentukan timbulnya *skizofrenia*. Hal ini telah dibuktikan dengan penelitian tentang keluarga-keluarga penderita *skizofrenia* terutama anak-anak kembar satu telur. Angka kesakitan bagi saudara tiri ialah 0,9-1,8%, bagi saudara kandung 7-15%, bagi anak yang salah satu orangtua yang menderita skizofrenia 7- 16%, bila kedua orangtua menderita skizofrenia 40-68%, bagi kembar dua telur (*heterozigot*) 2-15%, bagi

kembar satu telur (*monozigot*) 61-86%. *Skizofrenia* melibatkan lebih dari satu gen, sebuah fenomena yang disebut *quantitative trait loci*. *Skizofrenia* yang paling sering kita lihat mungkin disebabkan oleh beberapa gen yang berlokasi di tempat-tempat yang berbeda di seluruh kromosom.

b) Faktor biokimia

Menurut penelitian Pardede et al., (2020) *Skizofrenia* berasal dari ketidakseimbangan kimiawi otak yang disebut *neurotransmitter*, yaitu kimiawi otak yang memungkinkan *neuron-neuron* berkomunikasi satu sama lain. Beberapa ahli mengatakan bahwa *skizofrenia* berasal dari aktivitas *neurotransmitter dopamine* yang berlebihan di bagian-bagian tertentu otak atau dikarenakan sensitivitas yang abnormal terhadap *dopamine* (Nurjaya et al., 2023). Banyak ahli yang berpendapat bahwa aktivitas *dopamine* yang berlebihan saja tidak cukup untuk *skizofrenia*. Beberapa *neurotransmitter* lain seperti *serotonin* dan *norepinephrine* tampaknya juga memainkan peranan.

2.1.3 Tanda dan Gejala Skizofrenia

a) Gejala positif

1. Halusinasi

Suatu keadaan hilangnya kemampuan individu dalam membedakan antara rangsangan internal (pikiran) dan rangsangan eksternal (dunia luar). Klien memberikan persepsi atau pendapat tentang lingkungan tanpa objek atau rangsangan yang nyata. Sebagai contoh klien mendengarkan suara-suara tetapi pada kenyataannya tidak ada orang lain yang berbicara (Amimi et al., 2020).

2. Delusi / Waham

Keadaan dimana penderita memiliki keyakinan yang kuat akan sesuatu yang tidak nyata dan tidak bisa membedakan antara imajinasi dan kenyataan (A. Pradana & Riyana, 2024).

3. Resiko perilaku kekerasan

Merupakan salah satu respon marah yang di ekspresikan dengan melakukan ancaman, mencederai orang lain, dan atau merusak lingkungan (Maharani et al., 2022).

4. Perubahan emosi

Merupakan suatu perilaku emosi yang di ekspresikannya berlebihan atau kurang, sikap yang tidak sesuai seperti tertawa terbahak-bahak padahal tidak lucu, menangis tanpa sebab yang jelas, marah-marah tanpa sebab yang jelas (V. W. Pradana et al., 2023).

b) Gejala negatif

1. Harga diri rendah

Harga diri rendah adalah kondisi seseorang yang menilai keberadaan dirinya lebih rendah dibandingkan orang lain yang berfikir hal negatif diri sendiri sebagai individu yang gagal, tidak mampu dan tidak berprestasi (Suri Herlina et al., 2024).

2. Isolasi sosial

Keadaan dimana seseorang mengalami atau tidak mampu berinteraksi dengan orang lain disekitarnya. Klien mungkin merasa ditolak, tidak diterima, kesepian dan tidak mampu membina hubungan baik dengan orang lain (D. L. P. Sari et al., 2022).

3. Kehilangan konsentrasi.

4. Pola tidur tidak normal.

c) Macam-macam skizofrenia

Berikut adalah beberapa macam skizofrenia menurut klasifikasi klasik (DSM-IV-TR) yang masih sering dirujuk dalam praktik klinis:

1. Skizofrenia Paranoid

- Ditandai dengan delusi (keyakinan salah) atau halusinasi, terutama yang bersifat paranoid (misalnya merasa diawasi atau dianiaya).
- Fungsi kognitif relatif terjaga, tetapi ada gangguan dalam hubungan interpersonal dan emosi.

2. Skizofrenia Disorganisasi (*Hebefrenik*)

- Gejala utama adalah gangguan dalam pemikiran dan perilaku, seperti bicara tidak teratur, perilaku aneh atau tidak terorganisir, dan afek datar atau tidak sesuai.
 - Cenderung memiliki prognosis yang buruk.
3. Skizofrenia Katatonik
- Ditandai dengan gangguan motorik yang ekstrem, seperti stupor (tidak bergerak) atau agitasi yang tidak terkontrol.
 - Gejala lain dapat berupa mutisme (tidak berbicara), ekolalia (mengulang kata-kata), atau ekopraksia (meniru gerakan orang lain).
4. Skizofrenia Tak Terinci (*Undifferentiated*)
- Diagnosis diberikan jika gejala skizofrenia tidak sesuai dengan subtype lainnya, tetapi memenuhi kriteria umum skizofrenia.
 - Terdapat campuran gejala positif (halusinasi, delusi) dan negatif (afek datar, anhedonia).
5. Skizofrenia Residual
- Gejala utama sudah berkurang atau remisi, tetapi gejala sisa masih ada, seperti bicara tidak teratur atau afek datar.
 - Gejala negatif lebih dominan daripada gejala positif

2.1.4 Komplikasi Skizofrenia

Jika tidak ditangani dengan baik, skizofrenia dapat menimbulkan komplikasi, seperti:

- a) Depresi
- b) Gangguan cemas.
- c) Menyakiti diri sendiri.
- d) Bunuh diri.

Selain itu, penderita *skizofrenia* yang tidak ditangani dengan baik memiliki risiko tinggi untuk menjadi pengangguran atau bahkan gelandangan.

2.2 Konsep Halusinasi

2.2.1 Denifisi Halusinasi

Halusinasi adalah suatu keadaan hilangnya kemampuan individu dalam membedakan antara rangsangan internal (pikiran) dan rangsangan eksternal (dunia luar). Klien memberi persepsi atau pendapat tentang lingkungan tanpa objek atau rangsangan yang nyata. Sebagai contoh klien mendengarkan suara-suara tetapi pada kenyataannya tidak ada orang yang berbicara. Halusinasi pendengaran adalah klien mendengar suara-suara yang tidak berhubungan dengan stimulasi nyata yang orang lain tidak mendengarnya (Herawati & Afconneri, 2020).

2.2.2 Jenis-Jenis Halusinasi

a) Menurut Nursiamti & Gati, (2024), enam jenis halusinasi yaitu:

1. Halusinasi pendengaran

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.

2. Halusinasi penglihatan

Stimulus visual dalam bentuk beragam seperti bentuk pancaran cahaya, gambaran *geometric*, gambarkartun, panorama yang luas, dan bayangan yang menakutkan.

3. Halusinasi penghidung

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

4. Halusinasi pengecapan

Gangguan stimulus yang ditandai dengan merasakan sesuatu yang busuk, amis, dan menjijikan.

5. Halusinasi perabaan

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.

6. Halusinasi kinestetik

Gangguan stimulus yang ditandai dengan merasakan badannya bergerak dalam sebuah ruang, atau anggota badannya bergerak.

- b) Halusinasi yang paling banyak diderita adalah halusinasi pendengaran yang mencapai kurang lebih 70%, sedangkan halusinasi penglihatan mencapai urutan kedua dengan rata-rata 20%, sementara jenis halusinasi yang lain yaitu halusinasi pengecapan, penciuman, perabaan, kinestetik hanya meliputi 10% (Wulansari, 2023).

2.2.3 Etiologi Halusinasi

Menurut penelitian Zainuddin & Hashari, (2019) penyebab halusinasi ada faktor predisposisi dan factor presipitasi

a) Faktor predisposisi

1. Faktor Perkembangan

Rendahnya kontrol dan kehangatan keluarga menyebabkan klien tidak mampu mandiri sejak kecil, mudah frustrasi, hilang percaya diri dan lebih rentan terhadap stress.

2. Faktor Sosiokultural

Seseorang yang merasa tidak diterima lingkungannya sejak bayi akan merasa disingkirkan, kesepian, dan tidak percaya pada lingkungannya.

3. Faktor Biokimia

Mempunyai pengaruh terhadap terjadinya gangguan jiwa. Adanya stress yang berlebihan dialami seseorang maka di dalam tubuh akan dihasilkan suatu zat yang dapat bersifat halusinogenik neurokimia seperti Buffofenon dan Dimetytranferase (DMP). Akibat stress berkepanjangan menyebabkan teraktivasi neurotransmitter otak. Misalnya terjadi ketidak seimbangan acetylcholin dan dopamin.

4. Faktor Psikologis

Tipe kepribadian lemah dan tidak bertanggung jawab mudah terjerumus pada penyalahgunaan zat adiktif. Hal ini berpengaruh pada ketidak mampuan klien dalam mengambil keputusan yang tepat demi masa depannya. Klien lebih memilih kesenangan sesaat dan lari dari alam nyata menuju alam khayal.

5. Faktor Genetik dan Pola asuh

Anak sehat yang diasuh oleh orangtua skizofrenia cenderung mengalami skizofrenia. Hasil studi menunjukkan bahwa faktor

keluarga menunjukkan hubungan yang sangat berpengaruh pada penyakit ini.

b) Faktor presipitasi

1. Dimensi Fisik

Halusinasi dapat ditimbulkan oleh beberapa kondisi fisik seperti kelelahan yang luar biasa, penggunaan obat-obatan, demam hingga delirium, intoksikasi alkohol dan kesulitan untuk tidur dalam waktu yang lama.

2. Dimensi Emosional

Perasaan cemas yang berlebihan atas dasar problem yang tidak dapat diatasi merupakan penyebab halusinasi itu terjadi.

3. Dimensi Intelektual Dalam dimensi intelektual ini menerangkan bahwa klien dengan halusinasi akan memperlihatkan adanya penurunan fungsi ego. Pada awalnya halusinasi merupakan usaha dari ego sendiri untuk melawan implus yang menekan, namun merupakan suatu hal yang menimbulkan kewaspadaan yang dapat mengambil seluruh perhatian klien dan tak jarang akan mengontrol semua perilaku klien.

4. Dimensi Sosial

Klien mengalami gangguan interaksi sosial dalam fase awal dan comforting, klien menganggap bahwa hidup bersosialisasi di alam nyata sangat membahayakan. Klien asyik dengan halusinasinya, seolah-olah ia merupakan tempat untuk memenuhi kebutuhan akan interaksi sosial, kontrol diri dan harga diri yang tidak didapatkan dalam dunia nyata.

5. Dimensi Spiritual

Secara spiritual klien halusinasi mulai dengan kehampaan hidup, rutinitas tidak bermakna, hilangnya aktivitas ibadah dan jarang berupaya secara spiritual untuk mensucikan diri.

2.2.4 Patofisiologi Halusinasi

Proses terjadinya halusinasi diawali dengan seseorang akan menganggap sumber halusinasinya berasal dari lingkungan atau stimulus eksternal (Lalla & Yunita, 2022). Pada fase awal masalah itu akan

menimbulkan peningkatan kecemasan yang terus menerus, dengan sistem pendukung yang kurang akan menghambat atau membuat persepsi untuk membedakan antara apa yang dipikirkan dengan perasaan sendiri menurun. Meningkatnya *fase Comforting*, klien mengalami emosi yang berlanjut seperti cemas, kesepian, perasaan berdosa dan sensorinya dapat dikontrol bila kecemasan dapat diatur (Fitrianingsih et al., 2023).

2.2.5 Tanda dan Gejala Halusinasi

Klien pada halusinasi cenderung menarik diri, sering di dapatkan duduk terpaku pada pandangan mata pada satu arah tertentu, tersenyum atau berbicara sendiri, secara tiba-tiba marah dan menyerang orang lain, gelisah atau melakukan gerakan seperti sedang menikmati sesuatu. Tanda dan gejala menurut Fatimah et al., (2021) halusinasi pendengaran biasanya ditandai dengan berbicara sendiri atau tertawa sendiri, marah-marah tanpa sebab, mengarahkan telinga ke arah tertentu, menutup telinga, bertingkah seperti mendengar suara atau kegaduhan, mengatakan bahwa mendengarkan suara yang bercakap-cakap, mendengar suara yang menyuruh melakukan sesuatu yang berbahaya.

2.3 Konsep Terapi Relaksasi Otot Progresif

2.3.1 Definisi Terapi Otot Progresif

Teknik relaksasi otot progresif memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan rileks (Ferdisa & Ernawati, 2021). Terapi relaksasi otot progresif menggunakan teknik relaksasi yang didasarkan pada gagasan bahwa tubuh manusia merespons rasa takut atau peristiwa yang merangsang pikiran dengan mengencangkan otot (Febriani et al., 2024). Relaksasi otot progresif merupakan salah satu bentuk terapi yang berupa pemberian instruksi kepada seseorang dalam bentuk gerakan-gerakan yang tersusun secara sistematis untuk merileksasikan pikiran dan anggota tubuh seperti otot-otot dan mengembalikan kondisi dari keadaan tegang ke keadaan rileks, normal dan terkontrol, mulai dari gerakan tangan sampai kepada gerakan kaki (Azizah et al., 2021). Terapi relaksasi otot progresif mempunyai tujuan untuk

mencapai keadaan rileks menyeluruh, mencakup keadaan rileks secara fisiologis keadaan rileks yang diberikan akan merangsang hipotalamus dengan mengeluarkan pituitary untuk merilekskan pikiran. Keadaan rileks ditandai dengan penurunan kadar epinefrin dan nonepinefrin dalam darah, penurunan frekuensi denyut jantung (sampai mencapai 24 kali per menit), penurunan frekuensi nafas (sampai 4-6 kali per menit), penurunan ketegangan otot, metabolisme menurun, vasodilatasi dan peningkatan temperature pada ekstremitas (Irawan & Hartutik, 2023).

2.3.2 Tujuan Terapi Otot Progresif

- a. Menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher dan punggung, tekanan darah tinggi, frekuensi jantung, dan laju metabolik.
- b. Mengurangi distritmia jantung, kebutuhan oksigen.
- c. Meningkatkan gelombang alfa otak yang terjadi ketika klien sadar dan tidak memfokus perhatian seperti rileks
- d. Meningkatkan rasa kebugaran, konsentrasi.
- e. Memperbaiki kemampuan untuk mengatasi stres.
- f. Membangun emosi dari emosi negative.

2.3.3 Manfaat

Relaksasi progresif memberikan hasil yang memuaskan dalam program terapi terhadap ketegangan otot, menurunkan ansietas, memfasilitasi tidur, depresi, mengurangi kelelahan, kram otot, nyeri pada leher dan punggung, menurunkan tekanan darah tinggi, fobia ringan serta meningkatkan konsentrasi. Target yang tepat dan jelas dalam memberikan relaksasi progresif pada keadaan yang memiliki respon ketegangan otot yang cukup tinggi dan membuat tidak nyaman sehingga dapat mengganggu kegiatan sehari-hari.

2.3.4 Persiapan

- 1) Identifikasi tempat yang tenang dan nyaman
- 2) Monitor secara berkala untuk memastikan otot rileks
- 3) Monitor adanya indikator tidak rileks
- 4) Atur lingkungan agar tidak ada gangguan saat terapi
- 5) Berikan posisi bersandar pada kursi atau posisi lainnya yang nyaman

- 6) Hentikan sesi relaksasi secara bertahap
- 7) Beri waktu mengungkapkan perasaan tentang terapi
- 8) Anjurkan menegangkan otot selama 5-10 detik, kemudian anjurkan untuk merilekskan otot 20-30 detik.

2.4 Konsep Kecemasan

2.4.1 Definisi Kesemasan

Menurut Armyati & Nurwulan Pravitasari, (2022), kecemasan merupakan kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti dan ketidakberdayaan. Keadaan emosi yang dialami tidak memiliki objek secara spesifik, kecemasan dialami secara subjektif dan dikomunikasikan secara interpersonal dan berada dalam suatu rentang. Kecemasan adalah sesuatu yang menimpa hampir setiap orang pada waktu tertentu dalam kehidupannya. Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang. Kecemasan bisa muncul sendiri atau bergabung dengan gejala-gejala lain dari berbagai gangguan emosi (Febriani et al., 2024). Menurut Faradiana & Mubarak, (2022), gejala kecemasan sering diidentifikasi sebagai bagian lain dari gangguan jiwa. Kecemasan sangat umum terjadi pada manusia, semua pernah mengalami kecemasan, dan terkadang mereka menghabiskan banyak waktu, usaha, dan uang untuk mencoba menghindari atau mengurangi kecemasan yang dialami. Pada dasarnya, kecemasan merupakan hal wajar yang pernah dialami oleh setiap manusia. Kecemasan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan adalah suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak

jelas asal maupun wujudnya (Chaerunisa et al., 2022). Kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman.

2.4.2 Faktor Penyebab Kecemasan

Kecemasan sering kali berkembang selama jangka waktu dan sebagian besar tergantung pada seluruh pengalaman hidup seseorang. Menurut Milena et al., (2022) ada beberapa faktor yang menunjukkan reaksi kecemasan, diantaranya yaitu :

a. Lingkungan

Lingkungan atau sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berfikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain. Hal ini disebabkan karena adanya pengalaman yang tidak menyenangkan pada individu dengan keluarga, sahabat, ataupun dengan rekan kerja. Sehingga individu tersebut merasa tidak aman terhadap lingkungannya.

b. Emosi yang ditekan

Kecemasan bisa terjadi jika individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaannya sendiri dalam hubungan personal ini, terutama jika dirinya menekan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang sangat lama.

c. Sebab-sebab fisik

Pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Hal ini terlihat dalam kondisi seperti misalnya kehamilan, semasa remaja dan sewaktu pulih dari

suatu penyakit. Selama ditimpa kondisi-kondisi ini, perubahan-perubahan perasaan lazim muncul, dan ini dapat menyebabkan timbulnya kecemasan.

Menurut penelitian Firna et al., (2024) mengemukakan beberapa penyebab dari kecemasan yaitu :

- a. Rasa cemas yang timbul akibat melihat adanya bahaya yang mengancam dirinya. Kecemasan ini lebih dekat dengan rasa takut, karena sumbernya terlihat jelas didalam pikiran.
- b. Cemas karena merasa berdosa atau bersalah, karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan atau hati nurani. Kecemasan ini sering pula menyertai gejala-gejala gangguan mental, yang kadang-kadang terlihat dalam bentuk yang umum.
- c. Kecemasan yang berupa penyakit dan terlihat dalam beberapa bentuk. Kecemasan ini disebabkan oleh hal yang tidak jelas dan tidak berhubungan dengan apapun yang terkadang disertai dengan perasaan takut yang mempengaruhi keseluruhan kepribadian penderitanya.

4.2.3 Proses Terjadinya Kecemasan

Menurut Dwi Krisna & Suryati, (2024) kecemasan dialami secara subjektif dan dikomunikasikan secara interpersonal. Kecemasan berbeda dengan rasa takut, yang merupakan penilaian intelektual terhadap bahaya, kecemasan merupakan respon emosional terhadap penilaian tersebut. Kecemasan diperlukan untuk bertahan hidup, tetapi tingkat kecemasan yang berat dapat tidak sejalan dengan kehidupan dan dapat menyebabkan kelemahan dan kematian (Wahyuningsih et al., 2021). Kecemasan pada

individu dapat memberikan motivasi untuk mencapai suatu tujuan dan merupakan sumber penting dalam usaha untuk memelihara keseimbangan hidup. Hampir sama dengan pernyataan diatas, menurut Dina, (2022) , respon *fight or flight* adalah peringatan atau alarm sebagai mekanisme pertahanan, maksudnya tubuh akan menghadapi tekanan tersebut atau akan melarikan diri. Misalnya ketika suatu masalah atau akan menghadapi ujian tubuh akan mengalami reaksi alamiah yang ditandai oleh keluarnya keringat dingin, rasa takut atau rasa gelisah. Pada beberapa orang, kondisi ini malah akan mempertajam pikiran sehingga dapat mencari jalan keluar secara cepat, ini merupakan *mekanisme fight*. Sedangkan mekanisme *flight* adalah suatu perasaan depresi ketika individu tidak mampu lagi menghadapi masalah yang datang dan memilih untuk menghindari atau melarikan diri dari masalah (Alfian et al., 2022). Mekanisme *fight or flight* ini banyak memakan energi, yang diikuti terjadinya kelelahan. Saat kelelahan dan kehabisan energi individu tidak mampu lagi melakukan aktivitas sehari-hari, sehingga tidak heran bila individu yang sedang mengalami kecemasan dan stres akan mendapati gejala nyeri otot dan sendi, sakit kepala, depresi, cemas dan mudah tersinggung (Siregar et al., 2022).