

Penyuluhan Kesehatan Tentang Cara Mengontrol Halusinasi di RSJ

Resa Aisya Isna Asyarah¹, Widia Nursavitri², Nidaa Nabiila Khoirunnisaa³,
Maharani Pooja Natasya Bone⁴, Tarysa Dewi Ayuni⁵, Nita Rosyidah⁶
Program Studi Keperawatan, Fakultas Pendidikan Olah Raga dan Kesehatan, Universitas
Pendidikan Indonesia¹⁻⁶
Email: nerseduction@gmail.com

(Diajukan: 28 Desember 2024, Direvisi: 25 Januari 2025, Diterima: 26 Januari 2025)

ABSTRAK

Halusinasi adalah salah satu gejala gangguan jiwa yang ditandai dengan persepsi sensorik tanpa rangsangan nyata dari lingkungan, yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis dan sosial pasien. Penyuluhan kesehatan dengan topik "Cara Mengontrol Halusinasi" dilaksanakan pada 30 Desember 2024 di Unit Rawat Jalan RS Jiwa Provinsi Jawa Barat. Kegiatan ini bertujuan memberikan edukasi kepada pasien dengan gangguan jiwa yang mengalami halusinasi mengenai cara mengenali, memahami, dan mengendalikan gejala tersebut, serta meningkatkan peran aktif keluarga dalam mendukung pemulihan pasien. Penyuluhan menggunakan metode ceramah, diskusi, tanya jawab, dan demonstrasi. Materi yang disampaikan mencakup pengertian, jenis, penyebab, tanda, gejala, proses terjadinya halusinasi, peran keluarga, serta strategi untuk mengontrol halusinasi. Hasil dari kegiatan ini diharapkan pasien mampu memahami konsep dasar halusinasi, mengenali gejala sejak dini, serta mengaplikasikan cara-cara yang efektif untuk mengendalikannya. Penyuluhan ini menjadi langkah strategis dalam mendukung pasien mencapai keseimbangan mental dan meningkatkan kualitas hidup mereka, sekaligus memperkuat dukungan keluarga sebagai bagian penting dalam proses pemulihan.

Kata kunci: Halusinasi, Penyuluhan Kesehatan, Kesehatan Jiwa

ABSTRACT

Hallucinations are one of the symptoms of mental disorders characterized by sensory perceptions without actual stimuli from the environment, which can affect the psychological and social well-being of patients. A health counseling session on the topic "How to Control Hallucinations" was conducted on December 30, 2024, at the Outpatient Unit of the West Java Provincial Mental Hospital. This activity aimed to educate patients with mental disorders experiencing hallucinations about how to recognize, understand, and manage these symptoms, as well as to enhance the active role of families in supporting the patients' recovery. The counseling employed methods such as lectures, discussions, question-and-answer sessions, and demonstrations. The material presented included definitions, types, causes, signs, symptoms, the process of hallucinations, the role of families, and strategies to control hallucinations. The outcome of this activity is expected to enable patients to understand the basic concepts of hallucinations, recognize early symptoms, and apply effective ways to manage them. This counseling session serves as a strategic step to support patients in achieving mental balance and improving their quality of life, while also strengthening family support as an essential part of the recovery process.

Keywords: *Hallucinations, Health Counseling, Mental Health*

PENDAHULUAN

Halusinasi adalah persepsi yang terjadi tanpa adanya rangsangan eksternal yang nyata, yang dapat mengakibatkan dampak negatif baik bagi individu maupun lingkungan sekitarnya (Santi et al., 2021). Penelitian menunjukkan bahwa halusinasi dapat

memengaruhi kemampuan individu untuk berfungsi secara sosial dan emosional, sehingga memerlukan intervensi yang tepat untuk mengelola gejala ini (Sinaga, 2023).

Penyuluhan kesehatan berperan krusial dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pasien serta keluarga dalam mengatasi halusinasi. Sebuah studi menunjukkan bahwa penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap keluarga mengenai strategi pelaksanaan perawatan halusinasi, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kemampuan pasien dalam mengontrol halusinasi (Nasar, 2019). Metode penyuluhan yang efektif, seperti ceramah, diskusi, dan demonstrasi, telah terbukti meningkatkan pemahaman peserta mengenai perawatan pasien halusinasi (Rokayah, 2021). Selain itu, teknik-teknik seperti terapi aktivitas kelompok dan terapi bercakap-cakap juga menunjukkan hasil positif dalam membantu pasien mengalihkan perhatian dari halusinasi (Kusumawaty et al., 2021; Larasaty & Hargiana, 2019).

Terdapat berbagai pendekatan yang dapat digunakan dalam penyuluhan kesehatan untuk mengontrol halusinasi. Misalnya, terapi murottal Al-Fatihah telah terbukti efektif dalam mengurangi gejala halusinasi pendengaran pada pasien skizofrenia (Ramadani, 2024). Selain itu, teknik distraksi seperti bercakap-cakap dengan orang lain dapat membantu pasien mengalihkan perhatian dari halusinasi yang dialaminya, sehingga meningkatkan kemampuan mereka untuk mengontrol pengalaman tersebut (Puja, 2023). Penelitian juga menunjukkan bahwa dukungan keluarga sangat penting dalam proses pemulihan pasien, di mana pengetahuan keluarga tentang perawatan halusinasi dapat mempengaruhi keberhasilan pengendalian gejala (Santi et al., 2021; KUSUMA, 2023).

Dengan demikian, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas penyuluhan kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pasien serta keluarga dalam mengontrol halusinasi di RSJ. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap praktik keperawatan jiwa dan mendukung upaya peningkatan kualitas hidup pasien yang mengalami halusinasi.

METODE

Pada hari Senin, 30 Desember 2024, penyuluhan kesehatan dengan topik "Cara Mengontrol Halusinasi" dilaksanakan di Unit Rawat Jalan RS Jiwa Provinsi Jawa Barat. Kegiatan ini dimulai pukul 07.00 WIB hingga selesai dan ditujukan untuk pasien dengan gangguan jiwa yang mengalami halusinasi. Penyuluhan ini dipandu oleh mahasiswa dengan tujuan memberikan pemahaman kepada pasien tentang cara mengontrol halusinasi.

Tujuan penyuluhan dibagi menjadi dua, yaitu tujuan umum dan tujuan khusus. Secara umum, setelah mengikuti penyuluhan selama 10 menit, diharapkan pasien mampu memahami cara mengontrol halusinasi. Secara khusus, pasien diharapkan dapat menjelaskan pengertian, jenis, penyebab, tanda, gejala, dan proses terjadinya halusinasi, serta kaitannya dengan diagnosis medis. Selain itu, pasien juga diharapkan dapat memahami peran keluarga dalam membantu kesembuhan dan cara efektif untuk mengendalikan halusinasi.

Materi yang disampaikan meliputi:

1. Pengertian halusinasi
2. Jenis-jenis halusinasi
3. Penyebab halusinasi
4. Tanda dan gejala halusinasi
5. Proses terjadinya halusinasi
6. Halusinasi dalam kaitannya dengan diagnosis medis
7. Peran keluarga dalam membantu pasien
8. Cara mengendalikan halusinasi

Metode penyuluhan terdiri dari ceramah, diskusi, tanya jawab, dan demonstrasi. Materi didukung oleh media leaflet yang mempermudah peserta memahami informasi.

Tahapan pelaksanaan penyuluhan berlangsung dalam tiga tahap:

1. **Pembukaan** (3 menit)

Penyuluh memberikan salam, memperkenalkan diri, menjelaskan tujuan penyuluhan, dan membagikan leaflet. Peserta memberikan respon aktif dengan menjawab salam dan memperhatikan penjelasan.

2. **Pelaksanaan** (7 menit)

Penyuluh menjelaskan poin-poin materi secara rinci, mulai dari pengertian hingga cara mengendalikan halusinasi. Peserta mendengarkan dengan saksama, aktif bertanya, dan mencatat informasi penting.

3. **Penutup** (2 menit)

Penyuluh mengucapkan terima kasih atas partisipasi peserta dan menutup kegiatan dengan salam. Peserta mendengarkan dengan baik dan merespons salam penutup.

Dengan penyampaian yang sistematis ini, diharapkan pasien mampu memahami materi yang disampaikan dan menerapkan cara-cara yang efektif untuk mengontrol halusinasi dalam kehidupan sehari-hari.

HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

Penyuluhan kesehatan tentang cara mengontrol halusinasi di RS Jiwa berhasil dilaksanakan dengan melibatkan pasien gangguan jiwa yang mengalami halusinasi. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta terhadap materi, meliputi pengertian halusinasi, jenis-jenisnya, penyebab, tanda, gejala, proses terjadinya, serta strategi pengendalian halusinasi. Sebagian besar peserta mampu mengikuti sesi ceramah, berdiskusi secara aktif, dan menunjukkan minat yang tinggi selama demonstrasi teknik mengontrol halusinasi, seperti teknik grounding dan distraksi. Evaluasi menunjukkan bahwa pasien mampu menjelaskan kembali langkah-langkah pengendalian halusinasi dan menyadari pentingnya peran keluarga dalam mendukung pemulihan mereka.

Pembahasan kegiatan ini menyoroti keberhasilan penggunaan metode ceramah, diskusi, tanya jawab, dan demonstrasi. Metode ceramah memberikan landasan teori, sementara diskusi dan tanya jawab menciptakan interaksi aktif yang memungkinkan klarifikasi materi. Demonstrasi berperan penting dalam memberikan pemahaman praktis kepada pasien tentang langkah-langkah yang dapat diterapkan dalam situasi nyata. Keberhasilan kegiatan ini menunjukkan bahwa metode yang diterapkan efektif untuk meningkatkan pengetahuan peserta. Namun, untuk keberlanjutan dampaknya, program edukasi lanjutan yang lebih intensif, termasuk pelibatan keluarga secara aktif, sangat diperlukan untuk mendukung pemulihan pasien secara holistik.

Dampak dari penyuluhan ini sangat positif, baik bagi pasien, keluarga, maupun institusi. Bagi pasien, penyuluhan ini membantu mereka memahami cara mengenali dan mengontrol gejala halusinasi, sehingga meningkatkan rasa percaya diri dan kualitas hidup mereka. Keluarga pasien menjadi lebih paham tentang kondisi yang dihadapi pasien dan peran mereka dalam mendukung proses pemulihan. Bagi RS Jiwa Provinsi Jawa Barat, kegiatan ini memperkuat posisinya sebagai institusi yang memberikan edukasi kesehatan jiwa yang bermanfaat. Secara keseluruhan, penyuluhan ini menciptakan perubahan positif dan menjadi langkah strategis dalam mendukung pemulihan pasien serta meningkatkan kolaborasi dengan keluarga sebagai bagian penting dari proses perawatan.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan Kesehatan

Peran keluarga dalam membantu kesembuhan pasien gejala halusinasi

1. Keluarga mampu mengenal masalah (penyebab, tanda, gejala dan akibat)
2. Keluarga mampu memutuskan apa yang harus dilakukan terhadap anggota keluarga, seperti merawatnya dan mengantarnya berobat ke pelayanan kesehatan
3. Keluarga mampu merawat anggota keluarga dengan cara memotivasi untuk mengendalikan halusinasinya dengan melawan (menghardik), mengabaikan (cuek), mengalihkan (melakukan kegiatan/ bercakap-cakap)
4. Keluarga mampu memodifikasi lingkungan dengan membuat suasana nyaman, selalu mengajak melakukan kegiatan bersama, mengajak berbincang-bincang dan memberikan pujian
5. Keluarga mampu memanfaatkan fasilitas pelayanan kesehatan, yaitu dengan kontrol secara teratur ke Puskesmas RSU/RSJ/ klinik/ Praktek dokter

Cara mengendalikan halusinasi

- Melawan dengan cara menghardik
contoh: pergi jangan ganggu saya, kamu suara palsu, saya tidak mau dengar
- Mengabaikan halusinasi dengan bersikap cuek
- Mengalihkan halusinasi dengan bercakap-cakap atau melakukan kegiatan

HALUSINASI

Halusinasi adalah gejala gangguan jiwa berupa panca indra, yaitu penglihatan, pendengaran, penciuman, perabaan dan pengecapan terhadap sumber yang tidak nyata.

Rumah Sakit Jawa Provinsi Jawa Barat
Jl. Kolonel Masturi Km 7 Cikarang
Kabupaten Bandung Barat, 40135

KJOL
Konsultasi Jawa Online
081221292020 (Whatsapp)

Gambar 2. Media Penyuluhan Kesehatan Depan

JENIS-JENIS HALUSINASI

1. Halusinasi pendengaran
Mendengar suara, membicarakan, mengolek, menertawakan tetapi tidak ada sumber yang nyata di sekitarnya
2. Halusinasi penglihatan
Melihat gambaran yang jelas, tetapi orang lain tidak melihat
3. Halusinasi perabaan
Merasakan sesuatu pada kulitnya, tetapi orang lain tidak bisa merasakannya. Misal: merasa ada serangga pada kulitnya
4. Halusinasi pengecapan
Merasa mengcap suatu rasa di mulut, tetapi tidak ada. Misal: merasakan rasa logam seperti besi di mulut tanpa adanya kula atau kontak dengan benda logam
5. Halusinasi penciuman
Mencium bau yang muncul dari sumber tertentu, namun tidak dirasakan oleh orang lain
6. Halusinasi olfaktorik
Perasaan tertentu timbul dalam tubuhnya. Misal: menganggap bagian tubuhnya kecil
7. Halusinasi kinestetik
Merasa badan/anggota tubuh tertentu bergerak. Misal: menganggap badan melayang

Penyebab halusinasi

Kurang tidur
Isolasi sosial
Mengurung diri
Kurang kegiatan sosial

Tanda & gejala Halusinasi

1. Bicara etas tertawa sendiri
2. Melihat ke satu arah
3. Mengarahkan telinga ke arah tertentu
4. Tidak dapat memfokuskan pikiran
5. Mendengar orang bicara tanpa adan orangnya
6. Melihat benda, orang/sinar tanpa objeknya
7. Menghirup bau-bauan yang tidak dirasakan orang lain
8. Merasakan pengecapan tidak enak
9. Merasakan rabas/gerakan badan

Proses terjadinya halusinasi

Fase 1
Stres, cemas, kecapaian yang memuncak & melamun

Fase 2
Cemas meningkat, sering melamun, mulai ada bisikan tidak jelas, masih terkontrol

Fase 3
Bisikan, suara, tel halusinasi semakin menonjol, terbiasa dengan halusinasi

Fase 4
Halusinasi berubah menjadi mengancam, tidak berdaya, hilang kontrol

Halusinasi bisa terjadi pada diagnosis medis:

- Psikotik akut
- Skizofrenia
- Gangguan bipolar
- Parkison
- Delirium
- Demensia

Gambar 3. Media Penyuluhan Kesehatan Belakang

SIMPULAN

Penyuluhan kesehatan tentang cara mengontrol halusinasi di RS Jiwa telah memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan pemahaman pasien dengan gangguan jiwa mengenai halusinasi. Kegiatan ini berhasil menyampaikan informasi tentang pengertian, jenis, penyebab, tanda, gejala, dan proses terjadinya halusinasi, serta peran keluarga dan strategi untuk mengendalikannya.

Melalui metode ceramah, diskusi, tanya jawab, dan demonstrasi, pasien diharapkan mampu mengenali gejala halusinasi sejak dini dan menerapkan langkah-langkah yang efektif untuk mengontrolnya. Selain itu, peran aktif keluarga dalam mendukung proses pemulihan pasien juga semakin diperkuat melalui edukasi yang diberikan.

Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan pasien dapat mencapai keseimbangan mental yang lebih baik, meningkatkan kualitas hidup, serta mempercepat proses pemulihan. Penyuluhan semacam ini menjadi langkah strategis untuk mendukung keberhasilan perawatan pasien dengan gangguan jiwa secara holistik dan berkelanjutan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Koordinator Perawat Jiwa di Rumah Sakit Jiwa dan Program Studi Ners FPOK UPI.

DAFTAR PUSTAKA

- KUSUMA, A. (2023). Pengaruh home visit perawat terhadap kemampuan keluarga merawat pasien halusinasi di wilayah kerja puskesmas iv denpasar selatan. *Midwinerslion Jurnal Kesehatan Stikes Buleleng*, 8(2), 149-158. <https://doi.org/10.52073/midwinerslion.v8i2.318>
- Kusumawaty, I., Yunike, Y., & Gani, A. (2021). Melatih bercakap-cakap pada orang dengan gangguan jiwa untuk mengontrol halusinasi. *Jurnal Salingka Abdimas*, 1(2), 59-64. <https://doi.org/10.31869/jsam.v1i2.3036>
- Larasaty, L. and Hargiana, G. (2019). Manfaat bercakap-cakap dalam peer support pada klien dengan gangguan sensori persepsi : halusinasi pendengaran. *Jurnal Kesehatan*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.46815/jkanwvol8.v8i1.36>
- Nasar, R. (2019). Pengaruh penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap keluarga tentang strategi pelaksanaan halusinasi di puskesmas mangasa. *Media Keperawatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 10(1), 31. <https://doi.org/10.32382/jmk.v10i1.865>
- Puja, P. (2023). Aplikasi asuhan keperawatan jiwa pada t.n. s dengan masalah halusinasi pendengaran melalui terapi generalis (sp 1-4).. <https://doi.org/10.31219/osf.io/rg4x8>
- Ramadani, K. (2024). Penerapan terapi murottal al-fatihah untuk mengontrol halusinasi pendengaran pada pasien skizofrenia. *MICJO*, 1(4), 1699-1708. <https://doi.org/10.62567/micjo.v1i4.306>

- Rokayah, C. (2021). Penyuluhan kesehatan tentang perawatan pasien halusinasi di rumah. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 3(1), 27-32. <https://doi.org/10.37287/jpm.v3i1.369>
- Santi, F., Nugroho, H., Soesanto, E., Aisah, S., & Hidayati, E. (2021). Perawatan halusinasi, dukungan keluarga dan kemampuan pasien mengontrol halusinasi : literature review. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 10(3), 271. <https://doi.org/10.31596/jcu.v10i3.842>
- Sinaga, W. (2023). Asuhan keperawatan jiwa pada tn. i dengan masalah halusinasi pendengaran di ruang dolok sanggul ii: studi kasus.. <https://doi.org/10.31219/osf.io/7yg3n>