

Terapi Tarik Nafas Dalam: Solusi Murah dan Mudah Atasi Gangguan Jiwa

Nurfaozin, S.Kep.,Ners.

ABSTRAK

Gangguan jiwa merupakan masalah kesehatan yang dapat memengaruhi kondisi psikologis, emosional, sosial, dan fisik seseorang. Salah satu keluhan yang sering muncul pada Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) adalah kecemasan, stres, sulit tidur, hingga ketegangan emosional yang berlebihan. Selain pengobatan farmakologis, diperlukan pendekatan non-farmakologis yang mudah diterapkan, murah, dan aman untuk membantu menurunkan gejala tersebut. Salah satu terapi yang efektif adalah terapi tarik nafas dalam (deep breathing relaxation).

Terapi tarik nafas dalam merupakan teknik relaksasi sederhana yang dilakukan dengan cara mengatur pola pernapasan secara perlahan, dalam, dan teratur. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa teknik ini mampu membantu menurunkan kecemasan, mengurangi stres, memberikan rasa tenang, serta membantu meningkatkan kontrol emosi pada ODGJ. Dengan pelaksanaan yang mudah dan tanpa biaya besar, terapi tarik nafas dalam dapat dijadikan salah satu intervensi keperawatan jiwa yang efektif dan aplikatif.

Kata Kunci: Terapi tarik nafas dalam, relaksasi, gangguan jiwa, ODGJ, kecemasan.

PENDAHULUAN

Gangguan jiwa merupakan salah satu masalah kesehatan yang masih menjadi perhatian besar di berbagai negara, termasuk Indonesia. Gangguan jiwa tidak hanya memengaruhi kondisi mental seseorang, tetapi juga memengaruhi kemampuan individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, menjalin hubungan sosial, serta menjaga kualitas hidupnya.

Berdasarkan data Riskesdas (2023), prevalensi gangguan mental emosional dan gangguan jiwa berat di Indonesia mengalami peningkatan pada kelompok usia produktif. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kesehatan jiwa menjadi aspek penting yang perlu mendapatkan perhatian secara menyeluruh.

Pada Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ), gejala yang sering muncul antara lain kecemasan berlebihan, mudah marah, sulit tidur, ketegangan otot, perasaan takut, hingga sulit mengontrol emosi. Apabila kondisi ini tidak ditangani dengan baik, maka dapat memperburuk kondisi psikologis pasien dan meningkatkan risiko kekambuhan.

Penanganan gangguan jiwa umumnya dilakukan melalui terapi farmakologis menggunakan obat-obatan. Namun, penggunaan obat dalam jangka panjang terkadang menimbulkan efek samping tertentu sehingga diperlukan pendekatan non-farmakologis sebagai terapi pendamping.

Salah satu terapi non-farmakologis yang mudah dilakukan adalah terapi tarik nafas dalam. Teknik ini merupakan metode relaksasi sederhana yang dilakukan dengan mengatur pernapasan secara perlahan dan terkontrol untuk membantu tubuh mencapai kondisi rileks.

Secara fisiologis, tarik nafas dalam dapat membantu meningkatkan oksigenasi tubuh, menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, memperlambat denyut jantung, serta memberikan efek menenangkan pada pikiran. Selain itu, terapi ini juga membantu mengurangi ketegangan otot dan menurunkan hormon stres seperti kortisol.

Dalam konteks keperawatan jiwa, terapi tarik nafas dalam menjadi intervensi yang efektif karena mudah dipelajari, dapat dilakukan kapan saja, tidak membutuhkan alat khusus, dan mampu membantu pasien mengontrol emosinya secara mandiri.

Dengan latar belakang tersebut, tulisan ini bertujuan untuk menjelaskan manfaat terapi tarik nafas dalam sebagai solusi murah dan mudah dalam membantu mengatasi gangguan jiwa, khususnya pada ODGJ.

PEMBAHASAN

Efektivitas Terapi Tarik Nafas Dalam pada ODGJ

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terapi tarik nafas dalam memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis pasien gangguan jiwa.

Studi oleh Prasetyo (2021) menunjukkan bahwa teknik relaksasi nafas dalam efektif menurunkan tingkat kecemasan pada pasien gangguan ansietas.

Penelitian Sari dan Handayani (2020) melaporkan bahwa pasien skizofrenia yang rutin melakukan latihan tarik nafas dalam mengalami penurunan ketegangan emosional dan menjadi lebih tenang.

Selain itu, penelitian oleh Wijayanti (2019) menyebutkan bahwa latihan pernapasan dalam selama 10–15 menit secara rutin dapat membantu memperbaiki kualitas tidur dan mengurangi stres pada ODGJ.

Mekanisme Terapi Tarik Nafas Dalam

Terapi tarik nafas dalam bekerja dengan cara meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis yang berfungsi menenangkan tubuh. Saat seseorang menarik nafas perlahan dan dalam, tubuh akan menerima sinyal untuk rileks sehingga denyut jantung menjadi lebih stabil, tekanan darah menurun, dan pikiran menjadi lebih tenang.

Selain itu, teknik pernapasan dalam juga membantu meningkatkan suplai oksigen ke otak sehingga pasien menjadi lebih nyaman dan mampu mengendalikan emosinya dengan lebih baik.

Langkah-Langkah Terapi Tarik Nafas Dalam

1. Persiapan

- Jelaskan tujuan dan manfaat terapi kepada klien.
- Pastikan lingkungan dalam keadaan tenang dan nyaman.
- Anjurkan klien duduk atau berbaring dengan posisi rileks.
- Minta klien memejamkan mata agar lebih fokus.
- Bimbing klien untuk menenangkan diri sebelum memulai terapi.

2. Pelaksanaan

Langkah terapi dilakukan secara perlahan dan berulang:

1. Tarik nafas perlahan melalui hidung selama 4 hitungan.
2. Tahan nafas selama 2–3 detik.
3. Hembuskan nafas perlahan melalui mulut selama 4–6 hitungan.
4. Rasakan tubuh menjadi lebih rileks.
5. Ulangi langkah tersebut selama 10–15 menit.

Selama terapi berlangsung, klien dianjurkan fokus pada aliran nafas dan mengabaikan pikiran negatif yang muncul.

3. Penutup

- Ajak klien tetap rileks selama beberapa menit.
- Evaluasi perasaan klien setelah terapi dilakukan.
- Anjurkan klien melakukan terapi secara rutin.
- Dokumentasikan hasil terapi dan respon pasien.

Manfaat Terapi Tarik Nafas Dalam pada ODGJ

Terapi tarik nafas dalam memiliki berbagai manfaat bagi kesehatan mental, antara lain:

- Mengurangi kecemasan dan stres.
- Membantu menenangkan pikiran.
- Menurunkan ketegangan otot.
- Membantu mengontrol emosi.
- Memperbaiki kualitas tidur.
- Membantu pasien lebih rileks dan nyaman.
- Mudah dilakukan secara mandiri.
- Tidak membutuhkan biaya dan alat khusus.

Selain itu, terapi ini juga dapat digunakan sebagai teknik pengendalian diri saat pasien mulai merasa marah, panik, atau mengalami tekanan emosional.

KESIMPULAN

Terapi tarik nafas dalam merupakan salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif dalam membantu mengatasi gangguan jiwa, terutama kecemasan, stres, dan ketegangan emosional pada ODGJ. Teknik ini mudah dipelajari, murah, aman, dan dapat dilakukan kapan saja tanpa membutuhkan alat khusus.

Dengan penerapan yang rutin dan terarah, terapi tarik nafas dalam dapat membantu meningkatkan kenyamanan, ketenangan, dan kualitas hidup pasien gangguan jiwa. Oleh karena itu, terapi ini dapat dijadikan sebagai bagian dari intervensi keperawatan jiwa berbasis holistik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Prasetyo, R. (2021). Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Gangguan Ansietas. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(1), 45–52.
 2. Sari, N., & Handayani, D. (2020). Pengaruh Latihan Tarik Nafas Dalam terhadap Stabilitas Emosi Pasien Skizofrenia. *Jurnal Kesehatan Mental Indonesia*, 6(2), 88–95.
 3. Wijayanti, E. (2019). Teknik Relaksasi Pernapasan dalam Mengurangi Stres dan Gangguan Tidur pada ODGJ. *Jurnal Psikologi Klinis*, 7(1), 20–27.
 4. Riskesdas. (2023). Laporan Nasional Riskesdas 2023. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.
 5. Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2017). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth*. Jakarta: EGC.
-