

Implementasi Kombinasi Terapi *Mindfulness* dan Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Gangguan Jiwa Halusinasi Pendengaran Di Rumah Sakit Khusus Daerah Dadi Provinsi Sulawesi Selatan

Rezky Sriwulandari
2026

Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Makassar

A. Nur Anna AS, S. Kep., Ns., M. Kep.
Abdul Halim, S. Kep, M. Kes.

ABSTRAK

Latar Belakang: Kesehatan Jiwa merupakan aspek penting dalam kehidupan dan kelompok yang memerlukan perhatian khusus, terutama pada individu dengan gangguan jiwa seperti skizofrenia. Salah satu gejala yang sering dialami pasien skizofrenia adalah halusinasi pendengaran, ditandai dengan mendengarkan suara tanpa adanya rangsangan nyata. Kondisi ini dapat mempengaruhi perilaku, emosi, dan kemampuan pasien dalam berinteraksi sosial. **Tujuan Studi Kasus:** menganalisis implementasi kombinasi terapi *mindfulness* dan relaksasi otot progresif pada pasien gangguan jiwa halusinasi pendengaran. **Metode:** studi kasus deskriptif dengan pendekatan asuhan keperawatan pada dua pasien halusinasi pendengaran. **Hasil:** menunjukkan adanya penurunan gejala halusinasi pendengaran pada pasien, seperti mulai mampu mengontrol halusinasi, berkurangnya perilaku berbicara sendiri, pasien lebih tenang, lebih responsif, dan mulai mampu melakukan terapi secara mandiri setelah dilakukan kombinasi terapi selama 5 hari. **Kesimpulan:** terapi *mindfulness* dan relaksasi otot progresif dapat membantu mengontrol gejala halusinasi pendengaran pada pasien skizofrenia, sehingga dapat menjadi intervensi non-farmakologis yang direkomendasikan dalam keperawatan jiwa. Saran: diharapkan terapi *mindfulness* dan relaksasi otot progresif dapat diterapkan secara rutin dengan dukungan perawat dan lingkungan sosial untuk mempercepat pemulihan pasien.

Kata Kunci: Halusinasi Pendengaran, Skizofrenia, *Mindfulness*, Relaksasi Otot Progresif, Keperawatan Jiwa