

**Program Studi Diploma Tiga Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan**

ABSTRAK

Muhammad Firmansyah¹, Eka Budiarto²

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF KOMBINASI
AKTIVITAS TERSTRUKTUR DALAM MENGURANGI TANDA GEJALA
HALUSINASI PENDENGARAN**

Latar belakang: Halusinasi pendengaran merupakan salah satu bentuk gangguan persepsi sensori yang sering dialami oleh pasien gangguan jiwa, yang berpotensi memicu perilaku agresif serta membahayakan diri sendiri maupun lingkungan sekitar. **Tujuan:** Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan terapi relaksasi otot progresif yang dikombinasikan dengan aktivitas terstruktur dalam mengurangi tanda dan gejala halusinasi pendengaran. **Metode:** Desain penelitian yang digunakan adalah studi kasus deskriptif terhadap seorang pasien di Rumah Perlindungan Sosial Berbasis Masyarakat (RPSBM) Kota Pekalongan. Intervensi dilakukan selama enam hari menggunakan lembar observasi Auditory Hallucination Rating Scale sebagai instrumen pengukur. **Hasil:** Hasil studi menunjukkan adanya penurunan signifikan pada skor tanda dan gejala halusinasi pendengaran, dari skor pra-intervensi sebesar 11 (kategori berat) menjadi skor pasca-intervensi sebesar 5 (kategori sedang). **Rekomendasi:** Berdasarkan hasil tersebut, disarankan bagi tenaga kesehatan untuk menerapkan terapi kombinasi ini sebagai intervensi nonfarmakologis rutin, serta diharapkan bagi peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian sejenis dengan jumlah sampel yang lebih banyak.

Kata Kunci: *aktivitas terstruktur, halusinasi pendengaran, skizofrenia, terapi relaksasi otot*

Referensi: 2020 – 2025: 3 buku, 19 artikel

ABSTRACT

Muhammad Firmansyah¹, Eka Budiarto²

THE IMPLEMENTATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION THERAPY COMBINED WITH STRUCTURED ACTIVITIES TO REDUCE THE SIGNS AND SYMPTOMS OF AUDITORY HALLUCINATIONS

Background: Auditory hallucination is one of the most common forms of sensory perception disorders experienced by patients with mental illness. This condition may trigger aggressive behaviour and endanger both the patients themselves and those around them. **Objective:** This case study aimed to determine the effectiveness of implementing progressive muscle relaxation therapy combined with structured activities in reducing the signs and symptoms of auditory hallucinations. **Methods:** This study employed a descriptive case study design involving one patient at the Community-Based Social Protection House in Pekalongan. The intervention was conducted for six days using the Auditory Hallucination Rating Scale observation sheet as the measurement instrument. **Results:** The findings showed a significant reduction in the signs and symptoms of auditory hallucinations, with the score decreasing from 11 before the intervention (severe category) to 5 after the intervention (moderate category). **Recommendation:** Based on these findings, healthcare professionals are recommended to implement this combined therapy as a routine non-pharmacological intervention. Future researchers are also encouraged to conduct similar studies with a larger sample size.

Keywords: auditory hallucinations, progressive muscle relaxation therapy, schizophrenia, structured activities

References: 2020 – 2025: 3 books, 19 articles