



Volume : 06  
Nomor : 03  
Bulan : September 2020  
Tahun : 2020  
http : //ejurnal.pps.ung.ac.id/index.php/Aksara

## **Analisis Terapi Komplementer Yoga Terhadap Penyalahgunaan Napza Pada Remaja**

Indirawaty<sup>1</sup>, Kurnia Rahma Syarif<sup>2</sup>, Rosita Genggeng<sup>2</sup>, Sumirah<sup>2</sup>

Judul penelitian: Terapi Komplementer Yoga Terhadap Penyalahgunaan Napza

<sup>1</sup>Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Makassar, Makassar, Indonesia

<sup>2</sup> Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Makassar, Makassar, Indonesia

<sup>2</sup> Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Makassar, Makassar, Indonesia

<sup>2</sup> Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Makassar, Makassar, Indonesia

Jl. Bendungan Bili-Bili No.1 Tidung Kel. Karunrung, Makassar, INDONESIA.

Email: Indirawaty13@gmail.com

Received: 08 Juli 2020; Revised: 21 Agustus 2020; Accepted: 28 Agustus 2020

DOI: <http://dx.doi.org/10.37905/aksara.6.2.97-102.2020>

### **Abstract**

According to Riskesdes data (2018), the prevalence of mental disorders has increased when compared to the 2013 Riskesdes from 1.7% to 7%. In addition, the prevalence of mental emotional disorders in people aged > 15 years rose from 6% to 9.8%. Based on the results of data analysis the World Drug Report states that in this decade showed about 208 million people or 5% of the world's population who use narcotics and other addictive substances. Users of narcotics, psychotropic substances and other addictive substances are aged 15 years to 64 years and it is estimated that in 2025 it will increase to 15% of the world's population (Syahrial, 2015). One method that can be used to help control depression or mood due to narcotics consumption is complementary yoga therapy (Streeter, Gerbarg, Domenic, & Brown, 2012). The research design used was quasy experimental. In this study, One group pretest posttest design. The subjects in this study were 40 people with kiteria. The results of the study are based on paired t test results obtained that the value of the statistical test results obtained p value (0,000) <0.05 which means there is a difference in knowledge scores between before and after the intervention while the statistical test results obtained p value (0,000) <0.05 which means there is a difference in scores attitude between before and after the intervention. So it can be concluded that complementary yoga therapy can increase knowledge and attitudes on drug abuse.

**Keywords:** Complementary Yoga Therapy, Adolescents, Drug Abuse



## **Abstrak**

Menurut data Riskesdes (2018), prevalensi gangguan mental telah meningkat jika dibandingkan dengan Riskesdes 2013 dari 1,7% menjadi 7%. Selain itu, prevalensi gangguan mental emosional pada orang berusia > 15 tahun naik dari 6% menjadi 9,8%. Berdasarkan hasil analisis data World Drug Report menyatakan bahwa dalam dekade ini menunjukkan sekitar 208 juta orang atau 5% dari populasi dunia yang menggunakan narkoba dan zat adiktif lainnya. Pengguna narkoba, zat psikotropika, dan zat adiktif lainnya berusia 15 tahun hingga 64 tahun dan diperkirakan pada tahun 2025 akan meningkat hingga 15% dari populasi dunia (Syahril, 2015). Salah satu metode yang dapat digunakan untuk membantu mengendalikan depresi atau suasana hati akibat konsumsi narkoba adalah terapi yoga komplementer (Streeter, Gerbarg, Domenic, & Brown, 2012). Desain penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu. Dalam penelitian ini, One group pretest posttest design. Subjek dalam penelitian ini adalah 40 orang dengan kriteria. Hasil penelitian didasarkan pada hasil uji t berpasangan yang diperoleh bahwa nilai hasil uji statistik diperoleh nilai  $p(0,000) < 0,05$  yang berarti terdapat perbedaan skor pengetahuan antara sebelum dan sesudah intervensi sedangkan hasil uji statistik diperoleh nilai  $p(0,000) < 0,05$  yang berarti ada perbedaan skor sikap antara sebelum dan sesudah intervensi. Jadi dapat disimpulkan bahwa terapi yoga komplementer dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap terhadap penyalahgunaan narkoba.

**Kata kunci:** Terapi Yoga Pelengkap, Remaja, Penyalahgunaan Narkoba

## **PENDAHULUAN**

Masa remaja adalah masa transisi, dimana pada masa seperti ini sering terjadi ketidak stabilan baik itu emosi maupun kejiwaan. Pada masa transisi ini juga remaja sedang mencari jati diri sebagai seorang remaja (Masjkur, 2016).

Menurut WHO (2015), tingkat kematangan umur dan perkembangan yang pesat dari aspek fisik, psikis, dan sosial pada masa remaja adalah model karakteristik yang memperlihatkan adanya nilai dengan rasa kemauan dan keingintahuan yang besar, kemauan untuk melakukan sesuatu tindakan, berpetualang, dan mencoba berbagai hal tantangan, di sisi lain menunjukkan sikap berani mengambil risiko tanpa pertimbangan matang terlebih dahulu.

Menurut data Riskesdes (2018), prevalensi gangguan jiwa mengalami peningkatan jika dibandingkan dengan Riskesdes 2013 dari 1,7 % menjadi 7 %. Selain itu, prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk umur > 15 tahun naik dari 6% menjadi 9,8 %. Dari hasil analisis data menggunakan data BPS dan Macro Internasional tahun 2012, diperoleh hasil analisis yang menunjukkan Penggunaan narkoba (dengan cara dihisap, dihirup, disuntik, dan diminum) laki-laki 5,4% dan perempuan 7%. Dari hasil analisis data menggunakan data BPS dan Macro Internasional (2012), diperoleh hasil analisis yang menunjukkan Penggunaan narkoba (dengan cara dihisap, dihirup, disuntik, dan diminum) laki-laki 5,4% dan perempuan 7%. Penyalahgunaan Narkoba, Psikotropika dan Zat Adiktif (NAPZA) yang dapat mengakibatkan terjadinya infeksi HIV dengan penggunaan jarum suntik secara bergantian dari pengguna yang selanjutnya menjadi AIDS dan akhirnya mengakibatkan kematian. Secara tidak langsung persoalan dan masalah kesehatan remaja tersebut akan menghambat percepatan



pembangunan manusia (human development) di Indonesia, dan capaian tahapan pembangunan sesuai tujuan Sustainability Development Goals(SDGs) 2030 (BPS & Macro International, 2013).

Berdasarkan hasil analisis data World Drug Report menyebutkan bahwa pada dekade ini menunjukkns sekitar 208 juta orang atau sebesar 5% dari pada penduduk dunia yang menggunakan narkoba dan bahan adiktif lainnya. Pengguna narkoba, psikotropika dan bahan adiktif lainnya berusia 15 tahun hingga 64 tahun dan diperkirakan pada tahun 2025 akan meningkat menjadi 15% dari penduduk dunia (Syahrial, 2015). Berdasarkan Undang –Undang nomor 5 Tahun 1997 tentang psikotropika, penyalahgunaan obat pada kelompok remaja dimulai jenis alkohol, narkoba jenis psikotropika, Obat bius dan zat aditif lainnya. Sementara menurut Undang –Undang nomor 22 Tahun 1997 tentang psikotropika, remaja memakai narkoba efeknya dapat mengubah suasana hati, pikiran dan jiwa, Salah satu efek yang ditimbulkan ialah depresi. Narkoba pada pemakai yang ketagihan mengakibatkan habituasi (ketergantungan secara psikis terhadap suatu obat, Toleransi ( keadaan dimana tubuh sudah terbiasa terhadap adanya suatu zat sehingga tidak lagi memberikan respons bila diberikan dalam takaran yang biasa dan untuk mencapai efek yang diinginkan, maka takaran tersebut harus ditingkatkan) dan Adiksi (kombinasi dari habituasi, toleransi, physical dependence).

Menurut penelitian Streeter, Gerbarg, Domenin & Brown (2012) tentang Efek Yoga pada Asam Gamma-Aminobutyric Thalamic, Suasana Hati dan Depresi: Analisis Dua Uji Coba Terkontrol Acak menggunakan metode RCT. untuk perawatan lain dapat mengurangi resolusi dan depresi pada MDD. Menurut penelitian Faridah Aini, Luh Putu Dietha Septi Dyah KD, Dwi Novitasari (2016) tentang pengaruh Senam Yoga pada Tingkat Stres pada Remaja dalam Persiapan Ujian Nasional menggunakan metode kuasi untuk menghadapi ujian nasional. Menurut Ratih & Utami (2018) tentang Efektivitas Perilaku Terapi Kognitif untuk meningkatkan Self Efficacy dari Drug Abstinants diperoleh hasil Terapi Cognitive Therapy-terapi yang dapat meningkatkan efikasi diri dari obat pantang. Berdasarkan penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa salah satu metode yang dapat digunakan untuk membantu dalam pemulihan atau pengobatan hati yang terkait dengan narkoba adalah terapi yoga komplementer.

Berdasarkan penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa salah satu metode yang dapat digunakan untuk membantu dalam mengendalikan depresi atau suasana hati akibat konsumsi narkoba adalah terapi yoga komplementer.

## **METODE**

Desain penelitian yang digunakan adalah *quasy experimental*. Pada penelitian ini, One group pretest posttest desain. Populasi penelitian ini adalah semua pasien penderita Napza di wilayah puskesmas kassi kassi, Kecamatan Rappocini, Kota Makassar, Provinsi Sulawesi Selatan, Indonesia. Subjek dalam penelian ini sebanyak 40 orang dengan kriteria inklusi sebagai yaitu bersedia menjadi responden, wanita, belum menikah dan Sudah menikah, umur 16- 30 tahun, sedang dalam perawatan, dapat membaca dan menulis dan bekerja dan tidak bekerja. Sedangkan, kriteria eksklusi dari penelitian ini yaitu responden yang mengundurkan diri, klien dengan perilaku kekerasan, laki-laki dan tidak dalam perawatan.



Analisis data penelitian ini menggunakan analisis univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi tentang karakteristik umur, pendidikan dan pekerjaan responden. Sedangkan, analisis bivariat pada penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi komplementer yoga pada pasien napza dengan menggunakan analisis uji statistik *Mann Whitney*. Sedangkan untuk mengetahui pengaruh terapi komplementer meditasi yoga terhadap penyalahgunaan napza dilakukan *uji Wilcoxon*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menemukan bahwa responden terbanyak adalah responden berusia 14-19 tahun (55%), berusia 20-25 tahun sebanyak 6 orang (15%), berusia 26-30 tahun sebanyak 9 orang (22%) ), sedangkan yang berusia 31-38 tahun sebanyak 3 orang (7,5%). Berdasarkan agama, secara keseluruhan, mayoritas responden adalah Muslim dalam kelompok 35 orang (87,50%), sedangkan mereka yang beragama Kristen adalah 5 orang (12,50%). Berdasarkan pekerjaan keseluruhan bahwa mayoritas responden menganggur 14% (35%), 10 karyawan (25%) karyawan swasta, dan 1 orang pegawai negeri sipil (2,5%). Sementara itu, berdasarkan pendidikan secara keseluruhan bahwa mayoritas responden memiliki pendidikan sekolah dasar sebanyak 38 orang (95%), sekolah menengah sebanyak 1 orang (2,5%), sedangkan tidak bersekolah yaitu tidak menyelesaikan sekolah dasar sebanyak sebagai 1 orang (2,50%).

Hasil uji statistik nampak bahwa nilai, uji perbandingan penyalahgunaan obat sebelum diberikan terapi yoga komplementer terhadap pengetahuan responden, menunjukkan hasil pengetahuan, nilai rata-rata (rata-rata) adalah 12,60. Pengukuran setelah terapi yoga diberikan dalam penyalahgunaan narkoba menemukan bahwa nilai rata-rata meningkat menjadi 13,80. Berdasarkan hasil uji t berpasangan diperoleh bahwa nilai hasil uji statistik diperoleh nilai  $p(0,000) < 0,05$  yang berarti terdapat perbedaan skor pengetahuan antara sebelum dan sesudah intervensi. Sedangkan sikap terhadap penyalahgunaan narkoba sebelum diberikan terapi yoga komplementer nilai rata-rata (mean) 37,08. Pengukuran setelah diberi terapi yoga komplementer nilai rata-rata (mean) ada peningkatan menjadi 38,45, hasil uji statistik diperoleh nilai  $p(0,000) < 0,05$  yang artinya ada perbedaan skor sikap antara sebelum dan sesudah intervensi.

Hal ini sejalan dengan penelitian Prasetyo, Nurtjahjanti, Fauziah & Kustanti (2012) bahwa tingkat stres berkurang secara signifikan setelah penerapan terapi yoga tawa. Selain itu, menurut Rokhmah (2008), ada hubungan positif yang sangat signifikan antara meditasi dalam yoga dan resistensi stres. Dan semakin sering Anda bermeditasi, semakin tinggi resistensi Anda terhadap stres. Menurut Ariestas (2017), semakin tinggi perilaku berlatih yoga, semakin rendah stres yang dirasakan. Dan sebaliknya, semakin rendah latihan yoga semakin tinggi stres yang dirasakan. Kontribusi efektif berlatih yoga pada stres adalah 31,58%.

## PENUTUP

Ada perubahan tingkat pengetahuan responden sebelum melaksanakan yoga, setelah pelaksanaan yoga yang dilaksanakan tiga kali terlihat adanya perubahan tingkat pengetahuan.



## DAFTAR PUSTAKA

- Aini, F., KD, L. P. D. S. D., & Novitasari, D. (2016). The Effect of Yoga Exercise on Stress Levels in Youth in Preparation for the National Examination. *Scientific Journal of Health*, 9(2), 97020.
- Ariesta, A. A. S. (2017). Relationship Between Behavior Practicing Yoga With Stress In Early Adults (Doctoral dissertation, Unika Soegijapranata Semarang).
- BPS dan Macro International. 2013. Indonesian Youth Reproductive Health Survey (SKRRI) 2012 (Adolescent Reproductive Health). Jakarta: BPS dan Macro International
- State Secretariat. 1997. Law number 5 of 1997 concerning psychotropic substances. Jakarta.
- State Secretariat. 1997. Law No. 22 of 1997 concerning psychotropic substances. Jakarta.
- Ministry of Health of the Republic of Indonesia. (2018). Basic Health Research; Riskesdas. Jakarta: Balitbang.
- Masjkur. 2016. Drug Abuse Among Adolescents In Islamic Perspective. At Tuhfah Jurnal Keislaman. Vol. 5, No. 9, Edisi 1, Juli-Desember 2016. Hal. 77-113
- Prasetyo, A. R., Nurtjahjanti, H., Fauziah, N., & Kustanti, E. R. (2012). Decreasing Level of Work Stress on Military Pilots through the Application of Laughter Yoga Therapy. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 11-20.
- Ratih, E. P., & Utami, M. S. (2018). Effectiveness of Cognitive Therapy Behavior to Improve Self Efficacy of Drug Abstinence. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 4 (2), 185-184.
- Rokhmah, R. N. (2008). *The Relationship of Meditation in Yoga with Endurance against Stress in the Surakarta Yogiswaran Circle of Friends* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Streeter, C., Gerbarg, P., Domenic, C., & Brown, R. (2012). Effect of Yoga on The Autonomic Nervous System, Gamma- aminobutryc acid, and Allostasis in Epilepsy, Depression, and Posttraumatic Stress Disorder. *Medical Hypoteses*.
- Syahrial. (2015). Class X and XI Students' Knowledge of Drugs at SMK 1 Bangkinang in 2015 *Journal of PG-PAUD STKIP Pahlawan Tuanku Tambusai* Volume 1 Number 2 year 2015. page. 153-160.
- World Health Organization (WHO). 2015. 'Adolescent Development: Topics at Glance'. Diakses dari: [http://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/adolescence/dev/en/#](http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/en/#)



Volume : 06

Nomor : 03

Bulan : September 2020

Tahun : 2020

http : [//ejournal.pps.ung.ac.id/index.php/Aksara](http://ejournal.pps.ung.ac.id/index.php/Aksara)