

**EKOTERAPI SEBAGAI TERAPI DEFINITIF PENDAMPING PASIEN DENGAN
GANGGUAN KEJIWAAN DI RUMAH SAKIT JIWA TAMPAN**

Ragil Tribhakti Hutomo^{1,2}

¹ Doctoral Study Program, Environmental Science, Riau University, Riau, Indonesia

² Department of Health, Tampan Psychiatric Hospital, Pekanbaru, Indonesia

Ragiltribhaktihutomo1712@gmail.com: Ragil Tribhakti Hutomo^{1*}

ABSTRACT

Tampan Psychiatric Hospital is the only Psychiatric Hospital in Riau Province that implements nature therapy (Ecotherapy) in the treatment of patients with mental disorders. Incorporating nature into therapy for patients with mental disorders can trigger endorphin secretion, which has an impact on improving mood and alleviating symptoms of depression. Ecotherapy is carried out through activities that spend time outdoors such as exercising outside, gardening, relaxing in the park, or gardening, or simply lying in an open field. Tampan Psychiatric Hospital carries out ecotherapy to support the recovery of patients with mental disorders by conducting direct observations and collecting secondary data. Based on the analysis carried out, after the provision of scheduled Ecotherapy for 6 months, it showed a decrease in the use of psychiatric drugs at Tampan Psychiatric Hospital, especially antidepressants, by 42% followed by a decrease in the use of anti-anxiety drugs by 24% and a decrease in the use of antipsychotic drugs by 16%. Ecotherapy carried out by Tampan Psychiatric Hospital is not a substitute for medical and mental health care that may be needed by patients with mental disorders. Through the right strategy, it is hoped that in the future, Ecotherapy can be a priority in definitive therapy for accompanying patients with mental disorders because it can provide benefits of efficiency and effectiveness in the use of pharmacological therapy for patients with mental disorders.

Keywords: Psychiatric Hospital, Ecotherapy, Mental Disorders, Pharmacological Therapy

ABSTRAK

Rumah Sakit Jiwa Tampan merupakan Rumah Sakit Jiwa satu-satunya di Provinsi Riau yang mengimplementasikan terapi alam (Ekoterapi) dalam penanganan pasien dengan gangguan jiwa. Mengikutsertakan alam kedalam terapi pasien dengan gangguan jiwa dapat memicu sekresi endorfin, yang berdampak meningkatkan mood serta meringankan gejala depresi. Ekoterapi dilaksanakan melalui aktifitas yang menghabiskan waktu di luar ruangan seperti berolahraga di luar, berkebun, bersantai ditaman, ataupun berkebun, ataupun sekadar berbaring lapangan terbuka. RSJ Tampan melakukan ekoterapi untuk mendukung pemulihan pasien dengan gangguan jiwa dengan melakukan pengamatan langsung dan dengan mengumpulkan data sekunder. Berdasarkan analisis yang dilakukan, setelah dilakukan pemberian Ekoterapi yang terjadwal selama 6 bulan, menunjukkan penurunan penggunaan obat psikiatri di RSJ Tampan terutama obat antidepresi hingga 42% diikuti penurunan penggunaan obat anti anxietas sebesar 24% dan penurunan penggunaan obat antipsikotik sebesar 16%. Ekoterapi yang dilaksanakan RSJ Tampan bukanlah pengganti perawatan medis dan kesehatan mental yang mungkin diperlukan oleh pasien gangguan jiwa. Melalui strategi yang tepat diharapkan kedepannya Ekoterapi dapan menjadi prioritas dalam terapi definitif pendamping pasien dengan gangguan jiwa karena dapat memberikan manfaat efisiensi dan efektifitas dalam penggunaan terapi farmakolgi pasien dengan gangguan jiwa.

Kata kunci: Rumah Sakit Jiwa, Ekoterapi, Gangguan jiwa, Terapi farmakologi

PENDAHULUAN

Gangguan jiwa kini sudah menjadi ancaman dunia kedepannya jika tidak segera diatasi karena setiap tahunnya akan terus mengalami peningkatan. Berdasarkan *World Health Organization* (WHO), yang dapat digolongkan sebagai gangguan jiwa adalah sizofrenia, gangguan psikosis, gangguan bipolar, depresi, demensia dan gangguan perkembangan. Menurut laporan WHO pada tahun 2012, jumlah penderita gangguan jiwa di seluruh dunia mnecapai 450 juta orang. Berdasarkan data tersebut, dilaporkan terdapat 21 juta orang menderita skizofrenia, 60 juta orang menderita bipolar, 47,5 juta orang menderita demensia dan sekitar 35 juta orang menderita depresi. Gangguan jiwa disebut juga dengan gangguan mental yang merupakan sekelompok gejala kejiwaan yang memberikan pengaruh terhadap perasaan, perilaku, pikiran serta fungsi keseharian seseorang. Gangguan jiwa meliputi bermacam keadaan meliputi, kecemasan, depresi, skizofrenia, gangguan bipolar dan gangguan kejiwaan lainnya. Terapi gangguan jiwa mengikutsertakan pendekatan yang beragam dan komprehensif, meliputi psikoterapi, medikamentosa (obat-obatan), sosioterapi (dukungan sosial), dan terapi aleternatif lainnya seperti ekoterapi (Cooper, 2017).

Ekoterapi merupakan suatu bentuk terapi yang mengikutsertakan interaksi dengan lingkungan alam menjadi bagian dari proses penyembuhan. Ekoterapi seringkali dilaksanakan diluar ruangan di alam terbuka seperti hutan, taman atau kawasan alam lainnya. Hubungan alami dengan lingkungan dapat mengurangi stres, meredakan kecemasan dan meningkatkan mood serta memperkuat rasa keterhubungan dengan lingkungan alam. Mengikutsertakan alam kedalam terapi pasien dengan gangguan jiwa menimbulkan efek menenangkan yang signifikan. Kegiatan dalam ekoterapi pada umumnya melibatkan kegiatan fisik seperti berjalan kaki, berkebun, maupun ikut dalam kegiatan luar ruangan lainnya. kegiatan fisik dapat memicu sekresi endorfin, yang berdampak peningkatkan mood serta meringankan gejala depresi (Hinde et al., 2021).

Penelitian yang terkait dengan ekoterapi sudah banyak dilakukan, terutama yang berhubungan dengan pengobatan alternatif pasien dengan cancer. Pemberian tatalaksana ekoterapi terhadap pasien kanker telah dianalisis dan terbukti efektif dalam proses penyembuhan melalui pendekatan yang sederhana pada ruang terbuka dengan arahan dan bimbingan untuk berinteraksi dengan alam dan beraktivitas seperti bercocok tanam, berkebun dan lainnya. Setiap partisipan memperoleh tahapan kesembuhan yang berbeda sesuai dengan cara pandang diri sendiri dan penyakitnya, serta dapat mengubah cara hidup yang sesuai dengan rekomendasi yang diberikan (Rinihapsari et al., 2022). Penelitian lain yang berhubungan dengan pemberian ekoterapi pada pasien dengan gangguan jiwa, memberikan efek yang bermakna terhadap kesembuhan dan perkembangan kognitif pasien gangguan jiwa dan telah terbukti dapat mengurangi dosis terapi obat (Williams et al., 2020).

Potensi ekoterapi ini sebelumnya telah diteliti pada tahun 2016 di Rumah Sakit Jiwa Grhasia Daerah IstimewaYogyakarta dan telah berkembang menjadi rumah sakit percontohan nasional yang menerapkan Ekoterapi sebagai terapi

definitif pendamping pasien dengan gangguan jiwa. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Juliani, (2014) ekoterapi sebagai terapi definitif pendamping terbukti dapat menekan penggunaan obat-obatan psikotik di Rumah Sakit Jiwa Grhasia dengan jumlah penurunan jumlah sebesar 27 %.

Rumah Sakit Jiwa Tampan Provinsi Riau merupakan salah satu instansi daerah yang memberikan pelayanan kepada masyarakat Provinsi Riau di ibu Kota Pekanbaru, dimana lembaga ini merupakan pusat rujukan pelayanan kesehatan jiwa untuk wilayah administratif Provinsi Riau dan Kepulauan Riau. Dengan berbagai pelayanan yang disediakan oleh Rumah Sakit Jiwa Tampan, maka terlihatlah visi dari Rumah Sakit Jiwa Tampan yang merupakan pusat rujukan regional terbaik pelayanan kesehatan jiwa, rehabilitasi, pendidikan dan riset yang profesional berbasis masyarakat. Namun persoalan yang terjadi saat ini pelayanan yang diberikan Rumah sakit jiwa Tampan terhadap pasien masihlah rendah, tidak sesuai dengan Standar operasional prosedur pelayanan kesehatan. Salah satunya adalah penerapan Ekoterapi sebagai pilihan teraupetik pasien dengan gangguan jiwa.

Ekoterapi yang dilakukan Di Rumah Sakit Jiwa Tampan dapat dinilai belum optimal dikarenakan minimnya anggaran terhadap kegiatan Ekoterapi dan lebih memfokuskan anggaran dalam pembiayaan terapi farmakologis terhadap pasien dengan gangguan jiwa. Hal ini ditunjukkan dengan minimnya kegiatan yang dilaporkan dan kurang terjadwalnya ekoterapi yang diberikan setiap bulannya, hal ini dinilai tidak efektif dalam memberikan efek teraupetik terhadap pasien. Selain itu juga hal ini mengakibatkan Rumah Sakit Jiwa Tampan menjadi rumah sakit dengan penggunaan obat-obatan psikotik tertinggi di Provinsi Riau berdasarkan laporan penggunaan obat-obatan psikotik Dinas Kesehatan Provinsi Riau Tahun 2022. Dengan demikian, pemberian Ekoterapi di Rumah Sakit Jiwa Tampan diharapkan dapat lebih ditingkatkan sebagai terapi definitif pendamping, karena selama ini hanya diutamakan sebagai terapi rehabilitasi atau pemulihan. Hal ini dikarenakan ekoterapi bukanlah pengganti terapi medis ataupun terapi psikologi konvensional lainnya, namun lebih bersifat komplementer dan dapat disesuaikan dengan kebutuhan. Sebelum memulai tindakan ekoterapi, sebaiknya berkonsultasi terlebih dahulu dengan praktisi kesehatan profesional untuk mendapatkan rekomendasi serta memastikan kesesuaian dan keamanannya. Mengingat besarnya potensi manfaat dari Ekoterapi terhadap pasien dengan gangguan jiwa, sehingga diperlukan suatu strategi penerapan Ekoterapi yang lebih efektif dan efisien terhadap pasien dengan gangguan jiwa.

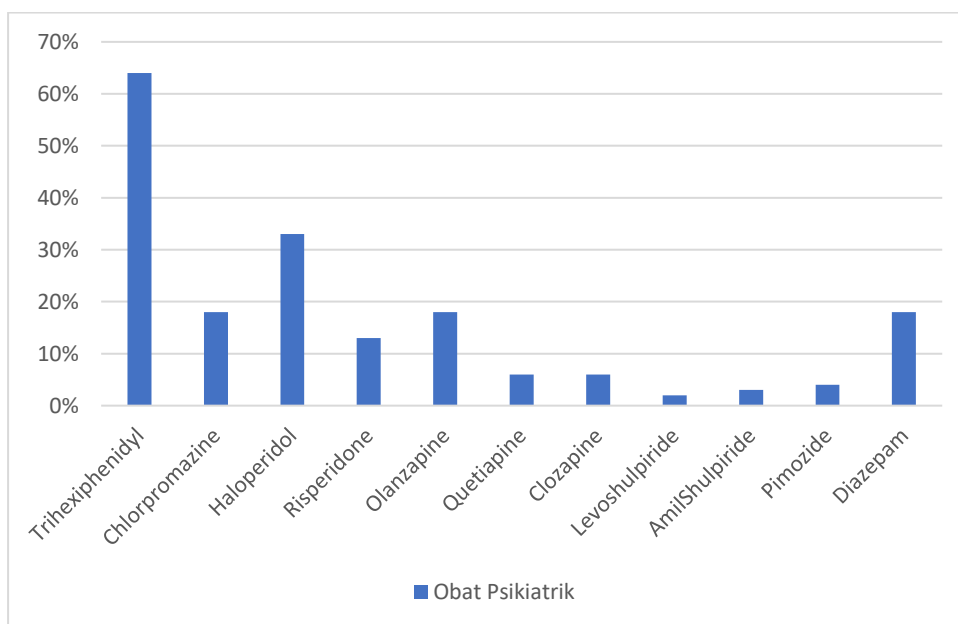
METODE

Metode yang digunakan adalah observasi langsung dilapangan di Rumah Sakit Jiwa (RSJ) Tampan pada instalasi farmasi bangsal dan pada instalasi rawat inap yang merawat pasien dalam kategori layak untuk diberikan ekoterapi dan tentunya pasien yang sudah tenang. Pengamatan tersebut nantinya akan mengamati pengaruh pemberian ekoterapi yang terjadwal terhadap penurunan dosis obat psikiatri terhadap pasien gangguan jiwa melalui presentase rata-rata

penggunaan obat psikiatri sebelum dan sesudah intervensi ekoterapi yang terjadwal selama 6 bulan terakhir. Selain itu juga digunakan data sekunder berupa jadwal ekoterapi bulanan pasien, data perkembangan pasien sejak pelaksanaan ekoterapi dan data penggunaan obat-obatan psikotik.

HASIL

Hubungan antara ekoterapi dan dosis obat psikiatri di RSJ Tampan dapat berupa kombinasi dari dua pendekatan ini dalam perawatan individu. Beberapa pasien dengan gangguan mental di RSJ Tampan mungkin mengalami manfaat yang signifikan dari ekoterapi sebagai tambahan atau bahkan sebagai bagian utama dari perawatan mereka. Dalam beberapa kasus pasien Jiwa di RSJ Tampan, manfaat ekoterapi dapat membuat individu merasa lebih baik secara psikologis sehingga mereka memerlukan dosis obat psikiatri yang lebih rendah atau bahkan tidak memerlukan obat sama sekali. Untuk mengetahui efektifitas ekoterapi terhadap penggunaan dosis obat psikiatrik terhadap pasien jiwa tentunya harus diketahui persentase penggunaan obat sebelum dan sesudah pemberian ekoterapi yang terjadwal. Berikut persentase penggunaan obat-obatan psikiatrik pada pasien rawat inap RSJ Tampan.

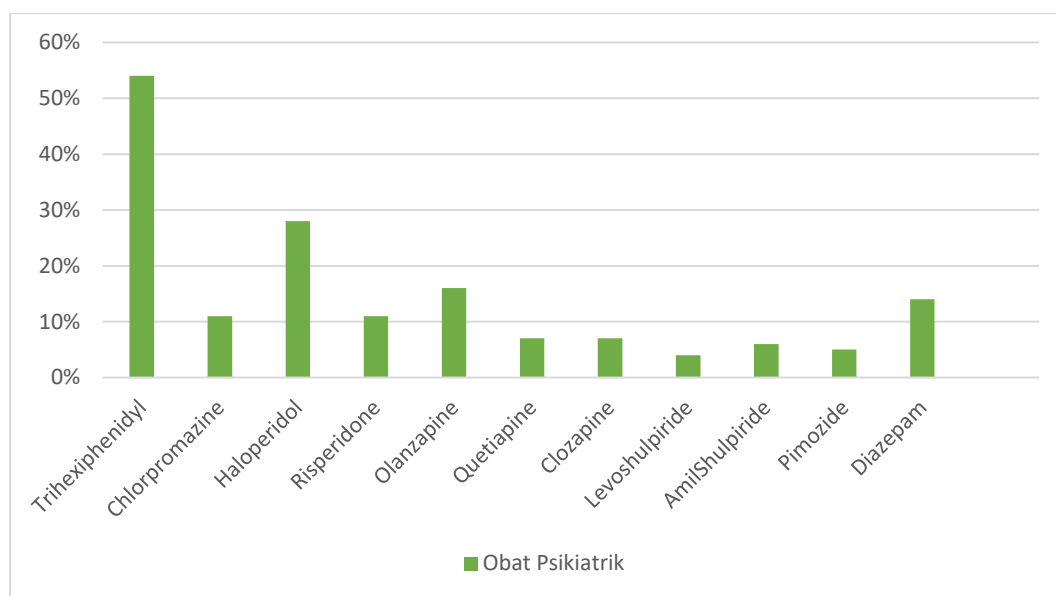


Gambar 1. Persentase rata-rata Penggunaan Bulanan Obat Psikiatri Pasien Rawat Inap RSJ Tampan

Berdasarkan tabel tersebut diatas persentase tertinggi penggunaan obat psikiatrik ditunjukkan pada penggunaan obat antipsikotik yaitu Trihexiphenidyl dan Haloperidol kemudian di ikuti obat anti anxietas yaitu Diazepam dan obat anti depresi yaitu Chlorpromazine. Hasil ini merupakan persentase penggunaan obat-obatan psikiatrik sebelum dilakukannya intervensi ekoterapi yang terjadwal pada pasien jiwa. Persentase penggunaan obat psikiatri ini didapat dari penggunaan stok

obat di gudang farmasi dari rawat inap yang kemudian di persentasikan berdasarkan jumlah yang terpakai dari yang tersedia. Laporan ini didapat dari laporan bulanan rutin yang ada di instalasi farmasi RSJ Tampan.

Setelah dilaksanakannya peringatan Hari Kesehatan Jiwa Sedunia (HKJS) yang diadakan di RSJ Tampan pada bulan Oktober 2022, yang mana salah satu poin pokok dalam pertemuan menekankan peran serta Rehabilitasi Psikososial yang ada dalam penyembuhan pasien dengan gangguan jiwa. Salah satu komponen yang menjadi fokus Rehabilitasi Psikososial adalah dengan penerapan Ekoterapi yang terjadwal terhadap pasien dengan gangguan jiwa setiap bulannya. Hal ini tentunya memberikan dampak terhadap pengurangan dosis terapi terhadap pasien gangguan jiwa, sehingga menyebabkan penggunaan obat psikiatrik di RSJ Tampan mengalami penurunan yang signifikan. Berikut persentase rata-rata penggunaan obat-obatan psikiatrik perbulan pada pasien rawat inap RSJ Tampan setelah intervensi ekoterapi yang terjadwal selama 6 bulan november 2022 sampai mei 2023.



Gambar 2. Persentase rata-rata Penggunaan Bulanan Obat Psikiatri Pasien Rawat Inap RSJ Tampan setelah Intervensi Ekoterapi Terjadwal

Berdasarkan tabel diatas, setelah pemberian ekoterapi yang terjadwal selama 6 bulan terakhir menunjukkan tidak semua penggunaan jenis obat psikiatrik yang tersedia di RSJ Tampan mengalami penurunan. Penurunan penggunaan obat psikiatri di RSJ Tampan terjadi hanya pada beberapa golongan obat psikiatrik terutama golongan antidepresi (Chlorpromazine) hingga 42% diikuti penurunan penggunaan obat anti anxietas (Diazepam) sebesar 24% dan penurunan penggunaan obat antipsikotik (Trihexiphenidyl, haloperidol dan Risperidone) sebesar 16%.

Namun, penting untuk diingat bahwa efektivitas pengobatan dan dosis obat-obatan psikiatri sangat bervariasi dari individu ke individu. Tidak semua orang akan merespons ekoterapi dengan cara yang sama, dan ada situasi di mana obat-obatan

psikiatri tetap menjadi komponen penting dalam pengelolaan kondisi mental. Keputusan tentang dosis obat psikiatri harus selalu dibuat oleh seorang profesional kesehatan yang berpengalaman dan berdasarkan penilaian menyeluruh terhadap kebutuhan dan respons individu terhadap perawatan. Jadi, sementara ekoterapi bisa menjadi tambahan yang berharga dalam perawatan kesehatan mental, penting untuk menjaga komunikasi terbuka dengan profesional kesehatan dan mengikuti panduan mereka dalam mengatur dosis obat-obatan psikiatri. Ekoterapi yang dilaksanakan di Rumah Sakit Jiwa Tampan bukanlah pengganti perawatan medis dan kesehatan mental yang mungkin diperlukan oleh pasien gangguan jiwa. Melalui strategi yang tepat diharapkan kedepannya Ekoterapi dapat menjadi prioritas dalam terapi definitif pendamping pasien dengan gangguan jiwa karena dapat memberikan manfaat efisiensi dan efektifitas dalam penggunaan terapi farmakologi pasien dengan gangguan jiwa.

PEMBAHASAN

Berdasarkan laporan American Psychiatric Association (APA), gangguan jiwa adalah pola perilaku psikologis secara klinis dapat terjadi pada setiap individu yang berhubungan dengan stres yang pernah dialami seperti rasa nyeri, penderitaan, ketidakberdayaan, gangguan fungsi, dan peningkatan resiko kematian (Keepers et al., 2020). Gangguan jiwa merupakan kumpulan dari ekspresi perilaku menyimpang yang disebabkan oleh ketidakseimbangan emosi dengan kriteria umum sebagai berikut: (1) Tidak puas dengan kehidupan dunia, (2) Tidak puas terhadap keterampilan dan pencapaian diri (3) ketidakmampuan dalam mengatasi masalah kehidupan yang datang (4) kurang berkembangnya kedewasaan dan kematangan spiritual individu (Cooper, 2017). Faktor penyebab gangguan jiwa terutama berasal dari kondisi psikologis, namun dipengaruhi oleh berbagai hal lainnya seperti kondisi fisik (*somatogenic*), tekanan sosio-budaya (*sociocultural pressure*) dan tekanan keagamaan (*spiritual pressure*) (Petrova, 2021). Dari berbagai faktor penyebab tersebut biasanya terdapat penyebab Tunggal yang dominan memicu terjadinya goncangan psikologis dan biasanya diikuti oleh faktor lainnya yang mendukung untuk jatuh kedalam kondisi gangguan jiwa.

Menurut ketiga faktor diatas, bisa ditarik kesimpulan bahwa penyebab dari gangguan jiwa pada seseorang adalah sebagai berikut (Arango et al., 2021): (1) Genetika, yang merupakan kerentanan pada individu ataupun anggota keluarga yang mempunyai Riwayat gangguan jiwa lebih berpotensi untuk mengalami gangguan jiwa karena adanya interaksi rutin antar anggota keluarga sehingga memiliki potensi yang lebih besar dibandingkan dengan orang yang tidak memiliki keluarga dengan gangguan jiwa (2) Biologik, berupa faktor keturunan sampai saat ini belum terdapat bukti yang kuat dapat berpengaruh terhadap gangguan jiwa meskipun terdapat berbagai laporan terkait hal tersebut, faktor tingkat emosi dan kepekaan yang lebih sensitive pada diri seseorang tentunya lebih beresiko mengalami gangguan jiwa karena memiliki kecenderungan terhadap respon psikologis yang berlebihan, faktor jasmaniah berupa bentuk fisik dapat berpengaruh terhadap kejiwaan seseorang yang ditimbulkan akibat rasa rendah diri, faktor cedera

atau penyakit pada tubuh terutama penyakit kronis dan degeneratif seperti gagal jantung, gagal ginjal, diabetes melitus dan kanker sering menyebabkan kesedihan dan keputusan yang berkepanjangan. Begitu juga dengan orang yang mengalami kecacatan akibat cedera atau kecelakaan sering kali menimbulkan ketidakberdayaan dan rasa rendah diri (3) Psikologik, berupa pengalaman psikologis seperti kecewa, frustrasi, kenangan buruk masa lalu akan terbawa menjadi kebiasaan dan sifat dikemudian hari yang berpotensi kearah gangguan jiwa (4) Sosio kultural, berupa kebiasaan dalam merawat dan mendidik anak yang kaku, dan hubungan anggota keluarga yang tidak harmonis.

Gangguan jiwa adalah manifestasi dari gejala-gejala yang diluar kewajaran yang membentuk suatu sindrom psikologis. Gangguan jiwa tersebut dapat dilasifikasikan menjadi (Robles et al., 2014): (1) Neurosis, dikenal dengan gangguan psikotik yang ditandai adanya rasa cemas berlebihan yang diikuti oleh kegelisahan dan gejala depresi lainnya. meskipun begitu hasil pemeriksaan realitasnya tetap masih utuh. Pada seseorang yang mengalami neurosis biasanya masih terdapat rasa sukar dan masih hidup dalam realitas (2) Psikosis, dikenal dengan sakit jiwa yang merupakan penyakit mental yang dapat menyebabkan depresi pada seseorang. Terdapatnya disosiasi kepribadian yang berat dan adanya ketidaksesuaian dalam konfirmasi realitas seras terdapat gangguan dalam pemenuan kebutuhan harian. Orang dengan psikosis tidak mampu memahami kehadiran dan perasaannya dalam kaitannya dengan persepsi serta impuls. Seseorang dengan gangguan psikosis memiliki motivasi yang terhambat, kurangnya integritas dan hidup diluar kenyataan.

Gangguan jiwa yang sering ditemukan di Masyarakat diantaranya meliputi (Cooper, 2017): (1) Skizofrenia, merupakan gangguan jiwa yang ditandai dengan adanya gangguan disorganisasi kognitif ataupun psikologis yang disertai dengan gangguan alir dan morfologi pikiran. Gangguan ini biasanya disertai dengan adanya halusinasi baik visual ataupun auditorik (2) Depresi, merupakan gangguan jiwa yang mempengaruhi perasaan emosional dan suasana hati, ditandai dengan perubahan suasana hati, tidak merasa bergairah, lesu, putus asa dan tidak berharga. Berbagai lapisan masyarakat menganggap depresi sebagai gangguan jiwa yang berhubungan dengan ekonomi (3) Cemas, merupakan bagian dari gangguan kejiwaan yang dapat terjadi secara akut ataupun kronis, biasanya disertai dengan gangguan panik, fobia, serta gangguan obsesi kompulsi (4) Penyalahgunaan narkoba dan infeksi HIV/AIDS, merupakan ancaman bagi kehidupan berbangsa dan bernegara. Peningkatan rata-rata setiap tahunnya penggunaan narkoba mencapai 28,95% dan kejadian ini sejalan dengan peningkatan jumlah penderita HIV dan AIDS. Keterkaitan penyalahgunaan narkoba dengan peningkatan kasus HIV dan AIDS melalui penggunaan jarum suntik (5) Kejadian bunuh diri Peningkatan kejadian bunuh diri di Indonesia berkisar 8-50 setiap 100.000 orang dalam kurun waktu 10 tahun terakhir. Hal ini seiringan adanya peningkatan angka kemiskinan yang naik hingga 2 sampai 3 kali lipat. Peningkatan angka bunuh diri tentunya tidak lepas dari permasalahan dimasyarakat seperti meningkatnya jumlah penduduk,

keterbatasan lapangan pekerjaan, menurunnya kemampuan ekonomi dan sulitnya mendapatkan akses terhadap layanan Kesehatan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Di Fabio pada tahun 2018 yang dipublikasikan di jurnal *Frontiers* pada tahun 2018, menyatakan hilangnya interaksi antara manusia dan alam yang seimbang mengakibatkan kerugian bagi manusia berupa kesusahan, menurunnya kesejahteraan dan lambatnya waktu pemulihan. Ekoterapi yang disebut juga sebagai ekopsikologi merupakan suatu intervensi kesehatan mental melalui pendekatan alam yang dapat memberikan dampak positif terhadap kejiwaan dan kesejahteraan seseorang. Ekoterapi dapat direkomendasikan kepada semua golongan usia baik tua dan muda yang berdasarkan berbagai penelitian dapat membantu dalam proses pemulihan fisik dan mental terutama pada pasien dengan gangguan jiwa (Chaudhury & Banerjee, 2020).

Ekoterapi juga dikenal sebagai suatu prosedur penatalaksanaan yang melibatkan adanya interaksi antara manusia dengan lingkungan yang bertujuan untuk pemulihan kesehatan fisik, mental dan emosional. Berdasarkan hal tersebut terdapat beberapa jenis ekoterapi yang lazim dilakukan untuk pemulihan pasien yang membutuhkan pemulihan mental sebagai berikut (Lord, 2023):

- (1) Terapi Berkebun (*Horticulture Therapy*). Berpartisipasi melalui berbagai kegiatan berkebun dan mengurus tanaman sebagai bentuk terapi. Tentunya hal ini dapat membantu dalam mengurangi tingkat stress, meningkatkan kemampuan motorik dan meningkatkan hubungan interaksi dengan alam.



Gambar 3. Kegiatan Berkebun Pasien Jiwa di RSJ Tampan

- (2) Terapi peternakan (*Farm therapy*), melakukan interaksi dengan hewan peliharaan maupun hewan ternak dapat membantu dalam mengurangi kecemasan, meningkatkan tanggung jawab dan membantu meningkatkan keterampilan sosial.



Gambar 4. Kegiatan Berternak Kambing Pasien RSJ Tampan

- (3) Terapi Olahraga (*Exercise Therapy*), terapi ini melibatkan berbagai kegiatan didalam dan di luar ruangan yang dapat memberikan manfaat fisik fisik dan mental. Kegiatan olahraga ini disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan individu masing-masing sesuai dengan kebutuhan. Terapi ini bertujuan untuk membantu dalam membangun kepercayaan diri, membentuk kebugaran fisik dan bekerjasama dan mencari pemecahan masalah.



Gambar 5. Olahraga Pasien Jiwa dan Rehabilitasi NAPZA RSJ Tampan

- (4) Terapi Seni (*Art Therapy*), terapi ini mengikutsertakan kegiatan di alam terbuka seperti, membuat kriya, menari, melukis yang di nilai dapat memberikan dukungan dalam meredakan stress, ekspresi diri dan mengembangkan kreatifitas.



Gambar 6. Hasil Kerajinan Tangan Pasien Jiwa RSJ Tampan

- (4) Terapi Kontak Langsung dengan Alam (*Nature Immersion Therapy*), terapi ini mencakup kegiatan yang sederhana seperti duduk, berjalan dan merenung di alam terbuka. Hal ini bertujuan untuk menimbulkan interaksi antara manusia dan alam, sehingga dapat menimbulkan keterhubungan dengan alam dan meningkatkan kesejahteraan.



Gambar 7. Persiapan Outbound Pasien Jiwa RSJ Tampan ke Alam Mayang

Setiap jenis ekoterapi memiliki pendekatan yang berbeda dan dapat menghasilkan manfaat yang unik bagi individu yang mengikuti terapi tersebut. Pemilihan jenis ekoterapi sebaiknya didasarkan pada kebutuhan dan preferensi individu yang menerima terapi. Ekoterapi dipercaya dapat memberikan banyak manfaat positif dalam berbagai aspek baik fisik, emosional, mental dan sosial. berdasarkan hal tersebut, manfaat utama dari ekoterapi adalah sebagai berikut (Cross, 2021): (1) Pemulihan Fisik, dengan menstimulasi aktivitas fisik di alam terbuka seperti berjalan, berkebun, atau berenang, dapat membantu meningkatkan kebugaran fisik dan kesehatan jantung (2) Kesejahteraan Mental dan Emosional, dengan mengurangi stres dan kecemasan melalui koneksi langsung dengan alam terbuka dapat memberikan manfaat dalam meminimalisir tekanan mental dan emosional, serta mengurangi kecemasan (3) Hubungan Sosial dan Koneksi Interpersonal, ekoterapi dapat digunakan sebagai sarana interaksi bagi orang-orang yang memiliki minat yang sama terhadap alam, serta memfasilitasi interaksi sosial yang positif selain itu juga dapat membantu meningkatkan hubungan interpersonal dan ketereampilan (4) Peningkatan Kreativitas dan Ekspresi, dengan merangsang kreativitas serta ekspresi diri melalui kontak dengan alam terbuka dapat menimbulkan kreativitas dan inovasi, yang berguna dalam mengatasi masalah yang timbul dalam keseharian (5) Peningkatan Kesadaran Diri dan Spiritualitas, alam terbuka dapat menjadi tempat yang baik untuk merenung dan mengenali diri lebih dalam serta menjalin hubungan spiritual yang lebih intim dengan sang pencipta melalui interaksi dengan alam terbuka yang merupakan ciptaannya.

Ekoterapi sebagian besar berasal dari keyakinan bahwa manusia adalah bagian dari jaringan kehidupan dan jiwa kita tidak terpisah dari lingkungan. Ekopsikologi didasarkan pada teori sistem dan memungkinkan orang untuk mengeksplorasi hubungan mereka dengan alam, suatu bidang yang diabaikan dalam banyak bentuk psikoterapi lainnya. Meskipun beberapa profesional secara

eksklusif mengajar dan mempraktikkan ekopsikologi, profesional kesehatan mental lainnya memasukkan aspek ekoterapi ke dalam praktik mereka saat ini (Lymeus et al., 2019). Ekoterapi juga secara tidak langsung dapat mendorong pembangunan ekonomi melalui pengembangan destinasi ekowisata berbasis masyarakat (PHBEM), dengan memanfaatkan kearifan lokal masyarakat adat setempat sebagai bagian dari atraksi wisata (Nawari et al., 2022). Misalnya pengelolaan ekowisata Kawasan Hutan Gunung Marigi Utara (NMMFA) yang awalnya kurang berkembang, kini berkembang menjadi ekowisata yang memberikan nilai ekonomi lebih baik kepada masyarakat lokal (Syahza & Ikhwan Siregar, 2021). Saat ini, ekowisata banyak digunakan oleh para yogi dan guru spiritual sebagai metode penyembuhan psikologis dan spiritual, yang tentunya dapat menarik wisatawan baik domestik maupun mancanegara.

Ekoterapi didasarkan pada gagasan bahwa manusia berinteraksi dan dipengaruhi oleh lingkungan. Tidak mengherankan, semakin banyak penelitian yang menyoroti manfaat positif dari kontak dengan alam. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh psikolog Terry Hartig Diterbitkan dalam *Journal of Environmental Psychology* (2019), dimana Peserta penelitian diminta menyelesaikan tugas kognitif selama 40 menit yang dirancang untuk menyebabkan kelelahan mental. Setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut, peserta secara acak diberi waktu 40 menit untuk dihabiskan. Salah satu dari tiga syarat: berjalan-jalan di cagar alam, berjalan-jalan di kawasan daerah perkotaan, atau duduk dengan tenang membaca majalah dan mendengarkan musik. Peserta jalan-jalan di cagar alam dilaporkan adanya penurunan tingkat kemarahan dan perasaan positif lebih besar dibandingkan mereka yang melakukannya aktifitas lainnya. Dalam penelitian serupa yang dilakukan Mind, Sebuah badan amal kesehatan mental, menyatakan Jalan-jalan di alam dapat meredakan gejala depresi pada 71% peserta, dibandingkan dengan hanya 45% peserta yang berjalan kaki di pusat perbelanjaan (Bratman et al., 2019).

Manfaat yang dirasakan dari alam tidak hanya berasal dari apa yang dilihat manusia, namun juga dari apa yang mereka alami melalui indera lainnya. Seperti dalam sebuah penelitian baru-baru ini, partisipan lebih cepat pulih dari stres psikologis ketika terpapar oleh suara-suara yang berasal dari alam (air mancur dan kicauan burung) jika dibandingkan ketika mereka terpapar pada kebisingan lalu lintas jalan raya. Penelitian lainnya, Aroma wewangian yang berasal dari suatu makanan dan buah yang dihirup oleh pasien rumah sakit mengakibatkan berkurangnya laporan kejadian depresi. Alam terbuka secara alami membuat pikiran menjadi lebih jernih serta dapat melepaskan emosi yang ada sehingga menjadi relaksasi. Keindahan dan hijaunya alam menjadi hal yang penting juga karena memiliki efek seperti mantra pada terapi dengan menyelaraskan pikiran melalui harmonisasi emosi dengan alam. Manfaat yang ditimbulkan dari hal tersebut adalah timbulnya rasa tenang serta nyaman, keseimbangan emosi dan menguatkan mental serta persepsi orang tersebut (Summers & Vivian, 2018).

Menurut Gregory Bratman (2023), wisata alam terbuka dengan berjalan diyakini dapat meningkatkan perasaan nyaman menurunkan tingkat depresi dan menghilangkan pikiran negative. Penelitian tersebut dilakukan melalui tes kognitif pada dua partisipan dengan kondisi paparan yang berbeda, yang satu lingkungan

perkotaan dan yang satunya lagi alam terbuka. Orang-orang yang berada di alam terbuka memiliki performa lebih baik di tes kognitif dibandingkan dengan yang berada di lingkungan perkotaan. Penelitian lainnya ia lakukan dengan meneliti aliran peredaran darah otak partisipan yang melakukan aktifitas berupa jalan di alam terbuka dengan menggunakan MRIs, didapatkan hasil yang menunjukkan aktivitas kelistrikan otak partisipan pada bagian frontal tepatnya pada subgenual prefrontal cortex mengalami pengurangan. Kelebihan aktivitas kelistrikan pada area ini berhubungan dengan adanya kecemasan dan rasa khawatir yang mengarah pada gangguan depresi. Frasa *shinrin-yoku* yang sering dilakukan oleh orang Jepang melalui perjalanan di hutan sambil menikmati suasana hutan hingga mandi di aliran sungai yang berada di hutan. Kegiatan menghirup aroma kayu-kayuan, mendengarkan gemericik dan aliran air, serta memandang lanskap hutan, diyakini masyarakat Jepang dapat menimbulkan perasaan relaksasi dan menghilangkan ketegangan akibat stressor sehari-hari yang dialami. Manfaat ekoterapi dari aktifitas alam pada dasarnya tidak harus dilakukan dengan perjalanan masuk kedalam hutan. Namun dapat dilakukan melalui bermacam kegiatan di alam terbuka seperti mulai dari keluar rumah, mendatangi taman bermain, berolahraga di ruang terbuka aktifitas yoga di alam terbuka, atau yang lebih ekstrem dengan berkemah dan mendaki puncak gunung (Garrett et al., 2023).

Ecotherapy bekerja pada sistem saraf pasien dengan gangguan jiwa melalui berbagai mekanisme fisiologis dan psikologis. Berikut beberapa cara utama bagaimana ecotherapy memengaruhi sistem saraf (Garrett et al., 2023): (1) Mengaktifkan Sistem Saraf Parasimpatis (Relaksasi), berada di alam membantu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis (respons "fight or flight") dan meningkatkan sistem saraf parasimpatis (respons "rest and digest"). Hal ini menurunkan kadar kortisol (hormon stres), memperlambat detak jantung, dan menstabilkan tekanan darah (2) Meningkatkan Neuroplastisitas & Fungsi Kognitif, melalui Interaksi dengan alam, seperti berjalan di hutan atau berkebun, meningkatkan produksi Brain-Derived Neurotrophic Factor (BDNF), yang membantu regenerasi sel saraf dan meningkatkan fungsi kognitif pada pasien dengan gangguan mental (3) Mengurangi Peradangan & Stres Oksidatif, melalui kontak dengan alam dapat menurunkan peradangan kronis yang berhubungan dengan gangguan jiwa seperti depresi dan skizofrenia selain itu kontak dengan alam juga meningkatkan kadar antioksidan dalam tubuh, yang melindungi sel-sel otak dari stres oksidatif (4) Meningkatkan Produksi Hormon Kebahagiaan, berada di alam merangsang produksi serotonin dan dopamin, dua neurotransmitter yang berperan penting dalam mengatur suasana hati dan motivasi selain itu paparan sinar matahari juga meningkatkan produksi vitamin D, yang berkaitan dengan peningkatan suasana hati dan kesehatan mental (5) Memperbaiki Siklus Tidur (Regulasi Ritme Sirkadian), melalui paparan cahaya alami di pagi dan siang hari membantu mengatur ritme sirkadian, yang sering terganggu pada pasien dengan gangguan mental seperti depresi dan bipolar. Tidur yang lebih baik berkontribusi pada stabilisasi emosi dan peningkatan fungsi otak. Dengan mekanisme ini, ecotherapy dapat menjadi pendekatan yang efektif dan alami dalam membantu pasien dengan gangguan jiwa

mengatur sistem saraf mereka, meningkatkan kesejahteraan mental, dan mendukung proses pemulihan.

SIMPULAN

Rumah Sakit Jiwa Tampan Provinsi Riau merupakan pusat rujukan pelayanan kesehatan jiwa untuk wilayah administratif Provinsi Riau dan Kepulauan Riau. Dari berbagai pelayanan yang diberikan RSJ Tampan, rehabilitasi psikososial dinilai belum optimal terutama pelaksanaan ekoterapi sebagai terapi definitif pendamping. Ekoterapi di RSJ Tampan dinilai belum optimal dikarenakan minimnya anggaran terhadap kegiatan ekoterapi dan lebih memfokuskan anggaran dalam pembiayaan terapi farmakologis. Pengobatan gangguan jiwa melibatkan pendekatan yang holistik dan beragam, termasuk terapi psikologis, obat-obatan, dukungan sosial, dan beberapa terapi alternatif seperti ekoterapi. Ekoterapi adalah bentuk terapi yang melibatkan interaksi dan keterlibatan dengan alam atau lingkungan alamiah untuk tujuan pemulihan fisik, mental, dan emosional. Beberapa penelitian menunjukkan pemberian ekoterapi pada pasien dengan gangguan jiwa, memberikan efek yang bermakna terhadap kesembuhan dan perkembangan kognitif pasien gangguan jiwa dan telah terbukti dapat mengurangi dosis terapi obat.

Hubungan antara ekoterapi dan dosis obat psikiatri di RSJ Tampan dapat berupa kombinasi dari dua pendekatan ini dalam perawatan individu yang sebagai tambahan atau bahkan sebagai bagian utama dari perawatan mereka setelah pemberian ekoterapi yang terjadwal selama 6 bulan terakhir. Hasil analisis menunjukkan tidak semua penggunaan jenis obat psikiatrik yang tersedia di RSJ Tampan mengalami penurunan. Penurunan penggunaan obat psikiatri di RSJ Tampan terjadi hanya pada beberapa golongan obat psikiatrik terutama golongan antidepressi (Chlorpromazine) hingga 42% diikuti penurunan penggunaan obat anti anxietas (Diazepam) sebesar 24% dan penurunan penggunaan obat antipsikotik (Trihexiphenidyl, haloperidol dan Risperidone) sebesar 16%. Melalui strategi yang tepat diharapkan kedepannya Ekoterapi dapat menjadi prioritas dalam terapi definitif pendamping pasien dengan gangguan jiwa karena dapat memberikan manfaat efisiensi dan efektifitas dalam penggunaan terapi farmakologi pasien dengan gangguan jiwa.

KONFLIK KEPENTINGAN

Ekoterapi melibatkan aktivitas yang berhubungan dengan alam, seperti berkebun, berjalan di hutan, dan terapi hortikultura, yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Berbagai penelitian menunjukkan manfaat ekoterapi dalam mengurangi stres, kecemasan, dan depresi pada pasien dengan gangguan mental. Meskipun ekoterapi memiliki potensi besar sebagai terapi pendamping bagi pasien dengan gangguan kejiwaan, penerapannya sebagai terapi definitif di Rumah Sakit Jiwa Tampan perlu dikaji lebih lanjut. Konflik kepentingan akademis, finansial, institusional, dan pasien harus dikelola dengan baik agar keputusan terapi tetap berorientasi pada bukti ilmiah dan kesejahteraan pasien.

Transparansi, pengawasan independen, dan metodologi penelitian berbasis bukti menjadi kunci dalam mengatasi konflik kepentingan dalam implementasi ekoterapi.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Arango, C., Dragioti, E., Solmi, M., Cortese, S., Domschke, K., Murray, R. M., Jones, P. B., Uher, R., Carvalho, A. F., Reichenberg, A., Shin, J. I. I., Andreassen, O. A., Correll, C. U., & Fusar-Poli, P. (2021). Risk and protective factors for mental disorders beyond genetics: an evidence-based atlas. *World Psychiatry*, 20(3). <https://doi.org/10.1002/wps.20894>
- [2] Bratman, G. N., Anderson, C. B., Berman, M. G., Cochran, B., de Vries, S., Flanders, J., Folke, C., Frumkin, H., Gross, J. J., Hartig, T., Kahn, P. H., Kuo, M., Lawler, J. J., Levin, P. S., Lindahl, T., Meyer-Lindenberg, A., Mitchell, R., Ouyang, Z., Roe, J., ... Daily, G. C. (2019). Nature and mental health: An ecosystem service perspective. In *Science Advances* (Vol. 5, Issue 7). <https://doi.org/10.1126/sciadv.aax0903>
- [3] Chaudhury, P., & Banerjee, D. (2020). "Recovering With Nature": A Review of Ecotherapy and Implications for the COVID-19 Pandemic. In *Frontiers in Public Health* (Vol. 8). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.604440>
- [4] Cooper, R. (2017). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM). In *Knowledge Organization* (Vol. 44, Issue 8). <https://doi.org/10.5771/0943-7444-2017-8-668>
- [5] Freeman, E. (2017). With nature in mind: the ecotherapy manual for mental health professionals. *British Journal of Guidance & Counselling*, 45(5). <https://doi.org/10.1080/03069885.2017.1317713>
- [6] Garrett, J. K., White, M. P., Elliott, L. R., Grellier, J., Bell, S., Bratman, G. N., Economou, T., Gascon, M., Lohmus, M., Nieuwenhuijsen, M., Ojala, A., Roiko, A., van den Bosch, M., Ward Thompson, C., & Fleming, L. E. (2023). Applying an ecosystem services framework on nature and mental health to recreational blue space visits across 18 countries. *Scientific Reports*, 13(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-023-28544-w>
- [7] Hinde, S., Bojke, L., & Coventry, P. (2021). The cost effectiveness of ecotherapy as a healthcare intervention, separating the wood from the trees. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21). <https://doi.org/10.3390/ijerph182111599>
- [8] Keepers, G. A., Fochtmann, L. J., Anzia, J. M., Benjamin, S., Lyness, J. M., Mojtabai, R., Servis, M., Walaszek, A., Buckley, P., Lenzenweger, M. F., Young, A. S., Degenhardt, A., & Hong, S. H. (2020). The American psychiatric association practice guideline for the treatment of patients with schizophrenia. *American Journal of Psychiatry*, 177(9). <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2020.177901>
- [9] Kras, N. (2021). Exploring the Benefits of Ecotherapy-Based Activities at an Urban Community College. *Community College Journal of Research and Practice*, 45(2). <https://doi.org/10.1080/10668926.2019.1647902>
- [10] Lord, E. (2023). Green space for public mental health: an ethnographic study of ecotherapy in Wales. *Perspectives in Public Health*, 143(3).

- <https://doi.org/10.1177/17579139231170777>
- [11] Lymeus, F., Lindberg, P., & Hartig, T. (2019). A natural meditation setting improves compliance with mindfulness training. *Journal of Environmental Psychology*, 64. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2019.05.008>
- [12] Nawari, Thamrin, Nofrizal, Syahza, A., Muhammad, J., & Islami, N. (2022). Community based ecotourism management to strengthen environmental ethics and supports sustainable development in Pelalawan district, Indonesia. *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*, 1041(1). <https://doi.org/10.1088/1755-1315/1041/1/012036>
- [13] Petrova, N. N., & Khvostikova, D. A. (2021). Prevalence, Structure, and Risk Factors for Mental Disorders in Older People. *Advances in Gerontology*, 11(4). <https://doi.org/10.1134/S2079057021040093>
- [14] Rinihapsari, E., Widianarko, Y. B., & Utami, M. S. S. (2022). Discoursing the use of complementary therapy for cancer care in Indonesia: A perspective. *Journal of Holistic Nursing Science*, 9(1). <https://doi.org/10.31603/nursing.v9i1.6451>
- [15] Robles, R., Fresán, A., Evans, S. C., Lovell, A. M., Medina-Mora, M. E., Maj, M., & Reed, G. M. (2014). Problematic, absent and stigmatizing diagnoses in current mental disorders classifications: Results from the WHO-WPA and WHO-IUPsyS Global Surveys. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 14(3). <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2014.03.003>
- [16] Summers, J. K., & Vivian, D. N. (2018). Ecotherapy - A forgotten ecosystem service: A review. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 9, Issue AUG). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01389>
- [17] Syahza, A., & Ikhwan Siregar, Y. (2021). Economic Valuation of Ecotourism Management in The North Mareje Mountain Forest Area, Central Lombok District, Indonesia. *ECOTONE*, 2(2).
- [18] Williams, T., Barnwell, G. C., & Stein, D. J. (2020). A systematic review of randomised controlled trials on the effectiveness of ecotherapy interventions for treating mental disorders. In *medRxiv*. <https://doi.org/10.1101/2020.09.25.20201525>
- [19] Wilson, N., Ross, M., Lafferty, K., & Jones, R. (2009). A review of ecotherapy as an adjunct form of treatment for those who use mental health services. In *Journal of Public Mental Health* (Vol. 7, Issue 3). <https://doi.org/10.1108/17465729200800020>