

PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KEPERAWATAN PPNI JAWA BARAT

Efektifitas Terapi Senam Aerobik Low Impact Pada Pasien Dengan Perilaku Kekerasan

**Ulvi Sukmawati**  
**2020**

**ABSTRAK**

Jumlah penderita gangguan jiwa berat penduduk Indonesia yaitu 1,7 per mil atau 1-2 orang dari 1.000 warga di Indonesia yang berjumlah 1.728 orang. Data riskesdas (2013), menunjukkan prevalensi gangguan jiwa nasional mencapai 5,6% dari jumlah penduduk. Salah satu terapi untuk mengurangi perilaku kekerasan adalah melalui aktivitas terapi senam, yaitu senam *aerobic low impact*. Senam *aerobic low impact* adalah gerakan ringan dengan salah satu kaki tetap menapak pada lantai setiap waktu. Tujuan literature review ini adalah untuk mengetahui dan menganalisis jurnal tentang efektifitas pengaruh terapi senam aerobic low impact terhadap gangguan perilaku kekerasan. Metode penelitian menggunakan literature review, teknik pengumpulan artikel melalui google scholar dengan menggunakan kata kunci terapi senam aerobic, perilaku kekerasan. Inklusi criteria yang di gunakan untuk memilih artikel adalah (i) Artikel berbahasa Indonesia, (ii) Free fulltext, (iii) Artukel dengan design studi exsperimen, (iv) Intervensi yang dilakukan : Senam aerobic low impact, (v) Populasi : Pasien dengan perilaku kekerasan. Hasil literature review ini didapatkan bahwa efektif untuk mengurangi mengontrol emosi perilaku kekerasan. Dengan adanya penelitian ini maka terapi senam aerobic dapat dijadikan inervensi untuk mengurangi mengontrol emosi dengan perilaku kekerasan.

Pembimbing : Heni Purnama, S.Kep., Ners., MNS

Kata kunci : Terapi Senam Arobik, Perilaku Kekerasan