PENGARUH OLAHRAGA SENAM AEROBIK TERHADAP MOTIVASI UNTUK SEMBUH PADA PASIEN NAPZA DI YAYASAN MEDAN PLUS (*DRUG REHABILITATION*)

SKRIPSI

Oleh:

RINTAN AZHARI AMELIA SUPRIATNA

2008260210

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA

MEDAN

2025

PENGARUH OLAHRAGA SENAM AEROBIK TERHADAP MOTIVASI UNTUK SEMBUH PADA PASIEN NAPZA DI YAYASAN MEDAN PLUS (*DRUG REHABILITATION*)

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran

Oleh:

RINTAN AZHARI AMELIA SUPRIATNA

2008260210

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA

MEDAN

2025

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan benar.

Nama	: Rintan Azhari Amelia Supriatna
NPM	: 2008260210
Judul Skripsi	: Pengaruh Olahraga Senam Aerobik Terhadap Motivasi Untuk Sembuh Pada Pasien NAPZA di Yayasan Medan Plus (*Drug Rehabilitation*)

Demikianlah pernyataan ini saya perbuat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 17 Februari 2025

Rintan Azhari Amelia Supriatna

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI, PENELITIAN & PENGEMBANGAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEDOKTERAN
Jalan Gedung Arca No. 53 Medan 20217 Telp. (061) 7350163 – 7333162 Ext. 20 Fax. (061) 7363488
Website : fk@umsu@ac.id

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh

Nama : Rintan Azhari Amelia Supriatna

NPM : 2008260210

Judul : **Pengaruh Olahraga Senam Aerobik Terhadap Motivasi Untuk Sembuh Pada Pasien NAPZA di Yayasan Medan Plus (*Drug Rehabilitation*)**

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

DEWAN PENGUJI

Pembimbing,

(dr. Robitah Asfur, M.Biomed., AIFO-K)
NIDN 0106048101

Penguji 1

(dr. Nurhasanah, Sp.KJ)
NIDN 0105099101

Penguji 2

(dr. Yulia Afrina Nasution, MKM., Sp.KKLP)
NIDN 0106048401

Mengetahui,

Dekan FK UMSU

(dr. Siti Masliana Siregar, Sp.THT-KL (K))
NIDN: 0106098201

Ketua Program Studi
Pendidikan Dokter
FK UMSU

(dr. Desi Isnayanti, M.Pd.Ked)
NIDN: 0112098605

Ditetapkan di: Medan
Tanggal: 13 Februari 2025

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Puji syukur saya ucapkan kepada Allah Subhanahu Wata'ala karena berkat rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran pada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terimakasih kepada:

1. dr. Siti Masliana Siregar, Sp.THT-KL(K) selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
2. dr. Desi Isnayanti, M.Pd. Ked selaku Ketua Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
3. dr. Robitah Asfur, M.Biomed., AIFO-K selaku dosen pembimbing saya yang telah meluangkan waktu untuk selalu siap membimbing dan memberikan arahan kepada saya sehingga skripsi ini dapat dikerjakan dengan baik.
4. dr. Nurhasanah, Sp.KJ selaku dosen penguji satu saya yang telah memberikan saya saran dan masukan dalam skripsi ini.
5. dr. Yulia Afrina Nasution, MKM., Sp.KKLP selaku dosen penguji dua saya yang telah memberikan saya saran dan masukan dalam skripsi ini.
6. Teristimewa kepada kedua orang tua saya, Bapak Apeh Supriatna dan Mamah Ilis Kartini yang sangat saya cintai dan sayangi. Terimakasih atas segala doa, pengorbanan, dukungan, serta rasa kasih sayang yang tiada henti diberikan kepada saya. Beliau memang tidak sempat merasakan Pendidikan di bangku perkuliahan, namun mampu senantiasa memberikan yang terbaik untuk saya hingga mampu menyelesaikan studinya sampai meraih gelar sarjana. Kasih sayang dan pengorbanan yang telah bapak dan mamah berikan tidak akan bisa terbalas, tapi insyaAllah saya akan

berusaha dan bekerja keras melakukan yang terbaik untuk membanggakan kalian. Semoga bapak dan mamah panjang umur dan bahagia selalu.

7. Kepada abang dan kakak saya Rangga Eka Rama Supriatna, Sri Norfiani dan bunda saya Vieda Joko Sugiyanto, terimakasih atas segala doa, dukungan dan usaha yang diberikan kepada saya dan tidak lupa ponakan tersayang saya Regita Kirana Arunika Supriatna yang selalu menjadi penyemangat dan selalu membuat *mood* saya menjadi lebih baik.
8. Sahabat tersayang saya Elva Irwana Putri, Febi Yolindasari, Artika Sari Siregar, Faizah Qathrun Nada, Apriliza Windy Ardharini, Restu Dwi Yanti yang telah menjadi partner bertumbuh di segala kondisi yang terkadang tidak diduga, menjadi teman ngopi di semua warkop yang kita datangi, menjadi rumah dan menemani dalam segala keadaan, selalu mendengarkan, memberi doa, motivasi, semangat dan telah memberikan warna dalam perkuliahan saya.
9. Sahabat tersayang saya Adinda Fahira Setiawan, SH dan Bripda Muhammad Juandri Tanjung yang telah menjadi tempat saya berkeluh kesah, menemani dan selalu mengusahakan agar saya tidak merasa sendiri dalam menghadapi berbagai keadaan, serta doa, motivasi dan semangat yang selalu diberikan.
10. Novan Aulya Rachman saya ucapan terimakasih banyak sudah membersamai sejak awal masa preklinik yang mana saya masih harus beradaptasi di perantauan yaitu Kota Medan. Terimakasih telah memahami, percaya, membantu saya diamanapun dan kapanpun, selalu memberi semangat, dorongan, dukungan, dan menemani saya selama proses pembuatan skripsi ini.
11. Pihak Yayasan Medan Plus (*Drug Rehabilitation*) yang telah menerima saya dengan sangat baik dan membantu dalam proses penelitian ini.
12. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu dalam kata pengantar ini yang telah mendoakan dan membantu secara langsung mapun tidak langsung selama masa kuliah.

13. *Last but not least*, Kepada diri saya sendiri terimakasih banyak telah berjuang untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai dan memilih untuk tidak menyerah dalam kondisi apapun. Sulit bisa bertahan samapi di titik ini, terimakasih untuk tetap hidup dan merayakan dirimu sendiri, walaupun sering kali putus asa atas apa yang sedang diusahakan. Tetaplah jadi manusia yang mau berusaha dan tidak lelah untuk mencoba. Semangat untuk perjalanan yang masih Panjang, semoga selalu kuat sampai selesai.

Saya menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu kritik, saran, dan masukan yang membangun sangat saya harapkan. Akhir kata, saya berharap Allah *Subhanahu Wata' ala* berkenan membalas kebaikan semua pihak yang telah membantu saya. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Medan, 17 Februari 2025

Penulis,

Rintan Azhari Amelia Supriatna

Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Saya yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Rintan Azhari Amelia Supriatna
NPM : 2008260210
Fakultas : Kedokteran

Demi pengembangan Ilmu pengetahuan, menyutujui untuk memberikan kepada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Hak Bebas Royalti Noneksklusif atas skripsi saya yang berjudul: "**Pengaruh Olahraga Senam Aerobik Terhadap Motivasi Untuk Sembuh Pada Pasien NAPZA Di Yayasan Medan Plus (*Drug Rehabilitation*)**" beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini Saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Medan
Pada tanggal : 17 Februari 2025

Yang menyatakan,

Rintan Azhari Amelia Supriatna

Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

ABSTRAK

Pendahuluan: Ketergantungan terhadap narkotika, psikotropika, dan zat adiktif lainnya (NAPZA) merupakan masalah kesehatan serius yang berdampak luas pada individu dan masyarakat. Di tingkat nasional, hasil survey prevalensi penyalahgunaan narkotika pada tahun 2023 menunjukkan angka sebesar 1,73 %, setara sekitar 3,3 juta penduduk Indonesia. BNN Republik Indonesia mengungkapkan bahwa dari total 3,3 juta pengguna narkoba di Indonesia, sekitar 1,3 juta di antaranya berada di Sumatera Utara. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh olahraga senam aerobik terhadap motivasi untuk sembuh pada pasien NAPZA di Yayasan Medan Plus (*Drug Rehabilitation*). **Metode:** Menggunakan jenis *quasi eksperimen* dengan *desain one group pretest-posttest*, di mana eksperimen dilakukan pada satu kelompok tanpa kelompok pembanding untuk mengevaluasi efek intervensi. Penelitian ini dilakukan dengan metode total sampling dimana jumlah sampel sama dengan populasi, maka seluruh populasi dijadikan sampel berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. **Hasil:** Program senam aerobic sebelum dilaksanakan, mayoritas pasien berada pada tingkat motivasi sedang, dengan persetase 70%, sedangkan hanya 30% pasien yang menunjukkan tingkat motivasi tinggi. Namun setelah pelaksanaan program senam aerobic terjadi peningkatan. Persentase pasien dengan tingkat motivasi tinggi meningkat menjadi 73,3%, sementara pasien yang berada dalam kategori motivasi sedang berkurang menjadi 26,7%. Data ini secara jelas menunjukkan bahwa senam aerobic memiliki dampak positif terhadap peningkatan motivasi pasien untuk pulih dari ketergantungan NAPZA. **Kesimpulan:** Terdapat Peningkatan signifikan dalam motivasi untuk sembuh pada pasien dengan ketergantungan NAPZA setelah mengikuti program senam aerobic yang dilaksanakan di Yayasan Medan Plus (*Drug Rehabilitation*).

Kata kunci: NAPZA, Senam Aerobik, Motivasi Sembuh

ABSTRACT

Introduction: *Addiction to narcotics, psychotropic drugs, and other addictive substances (NAPZA) is a serious health problem that has a wide impact on individuals and society. At the national level, the results of a survey on the prevalence of drug abuse in 2023 showed a figure of 1.73%, equivalent to around 3.3 million Indonesians. The National Narcotics Agency of the Republic of Indonesia revealed that of the total 3.3 million drug users in Indonesia, around 1.3 million of them are in North Sumatra.* ***Objective:*** *To determine the effect of aerobic exercise on the motivation to recover in NAPZA patients at the Medan Plus Foundation (Drug Rehabilitation).* ***Method:*** *An quasi-experimental type with one group pretest-posttest design, where the experiment is conducted on one group without a comparison group to evaluate the effects of the intervention. This study was conducted using the total sampling method where the number of samples is the same as the population, then the entire population is sampled based on inclusion and exclusion criteria.* ***Results:*** *Before the aerobic exercise program was implemented, the majority of patients were at a moderate level of motivation, with a percentage of 70%, while only 30% of patients showed a high level of motivation. However, after the implementation of the aerobic exercise program there was an increase. The percentage of patients with high motivation levels increased to 73.3%, while patients in the moderate motivation category decreased to 26.7%. These data clearly show that aerobic exercise has a positive impact on increasing patient motivation to recover from drug addiction.* ***Conclusion:*** *There is a significant increase in motivation to recover in patients with drug addiction after participating in the aerobic exercise program implemented at the Medan Plus Foundation (Drug Rehabilitation).*

Keywords: *Drugs, Aerobic Exercise, Motivation to Recover*

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS i
HALAMAN PENGESAHAN ii
KATA PENGANTAR iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS vi
ABSTRAK vii
DAFTAR ISI ix
DAFTAR TABEL xii
DAFTAR GAMBAR xiii
BAB I 1
PENDAHULUAN 1
1.1 Latar Belakang 1
1.1. Rumusan Masalah 3
1.2 Tujuan Penelitian 3
1.2.1 Tujuan Umum 3
1.2.2 Tujuan Khusus 3
1.3 Manfaat Penelitian 3
1.3.1 Bagi Peneliti 3
1.3.2 Bagi Instansi 3
1.3.3 Bagi Masyarakat 3
BAB II 4
TINJAUAN PUSTAKA 4
2.1 NAPZA 4
2.1.1 Definisi NAPZA 4
2.1.2 Jenis-Jenis NAPZA 5
2.1.3 Dampak Penyalahgunaan NAPZA 7
2.2 Senam Aerobik 8
2.2.1 Definisi Senam Aerobik 8
2.2.2 Jenis-jenis Senam Aerobik 8
2.2.3 Manfaat Senam Aerobik 9
2.3 Motivasi Sembuh 10
2.3.1 Definisi Motivasi Sembuh 10

2.3.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Motivasi Sembuh 11
2.3.3 Fungsi Motivasi Sembuh 13
2.3.4 Aspek-aspek Motivasi Sembuh 13
2.4 Proses Pemulihan dari Ketergantungan Narkoba 14
2.5 Kerangka Teori 16
2.6 Kerangka Konseptual 17
2.7 Hipotesis 17
BAB III 18
METODE PENELITIAN 18
3.1 Definisi Operasional 18
3.2 Jenis Penelitian 18
3.3 Lokasi dan Waktu penelitian 19
3.3.1 Lokasi Penelitian 19
3.3.2 Waktu Penelitian 19
3.4 Populasi dan Sampel 20
3.4.1 Populasi Penelitian 20
3.4.2 Sampel Penelitian 20
3.5 Pengumpulan data 21
3.5.1 Jenis Data 21
3.5.2 Teknik Pengumpulan Data 21
3.6 Instrumen Penelitian 22
3.7 Variabel Penelitian 23
3.8 Pengelolahan dan Analisi Data 23
3.8.1 Pengumpulan Data 23
3.8.2 Analisis Data 24
3.9 Alur Penelitian 25
BAB IV 26
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 26
4.1 Hasil Penelitian 26
4.1.1 Profil Responden 26
4.1.2 Analisis Univariat 27
4.1.3 Analisis Bivariat 28
4.2 Pembahasan 29

BAB V 33
KESIMPULAN DAN SARAN 33
5.1 Kesimpulan 33
5.2 Saran 33
DAFTAR PUSTAKA 35
LAMPIRAN 38

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional 18
Tabel 3.2 Waktu Penelitian 19
Tabel 3.3 Kisi-kisi Skala Motivasi Sembuh 22

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori..... 16
Gambar 2.2 Kerangka Konseptual..... 17
Gambar 3.1 Pola Penelitian *One Group Pretest Posttest Design*..... 18
Gambar 3.2 Alur Penelitian..... 25

BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Ketergantungan terhadap narkotika, psikotropika, dan zat adiktif lainnya (NAPZA) merupakan masalah kesehatan serius yang berdampak luas pada individu dan masyarakat. Masalah ini tidak hanya menyebabkan gangguan fisik dan mental, tetapi juga berdampak negatif pada aspek sosial dan ekonomi. Penggunaan NAPZA yang tidak terkendali dapat menyebabkan gangguan fungsi organ tubuh, penurunan kualitas hidup, dan peningkatan risiko terhadap penyakit menular seperti HIV/AIDS dan hepatitis.[1]

Data global tahun 2024 menunjukkan bahwa jumlah penyalahguna narkotika telah mencapai 296 juta orang, meningkat sebesar 12 juta dibandingkan dengan tahun sebelumnya. Angka ini mewakili 5,8% populasi dunia yang berusia 15-64 tahun. Di tingkat nasional, hasil survei prevalensi penyalahgunaan narkotika pada tahun 2023 menunjukkan angka sebesar 1,73%, setara dengan sekitar 3,3 juta penduduk Indonesia. BNN Republik Indonesia mengungkapkan bahwa Sumatera Utara (Sumut) masih menempati peringkat pertama di Indonesia terkait penyalahgunaan narkoba. Narkoba di wilayah ini sebagian besar masuk melalui jalur laut di Pantai Timur Sumut. Dari total 3,3 juta pengguna narkoba di Indonesia, sekitar 1,3 juta di antaranya berada di Sumut, dengan 27,32% pengguna berasal dari kalangan pelajar dan mahasiswa.[2]

Proses rehabilitasi bagi pengguna NAPZA sangat kompleks dan memerlukan pendekatan yang holistik, yang mencakup penanganan medis, psikologis, dan sosial. Salah satu pendekatan yang efektif dalam membantu pemulihan adalah melalui program olahraga. Olahraga, khususnya senam aerobik, terbukti dapat memberikan manfaat bagi kesehatan fisik, mengurangi stres, dan meningkatkan kualitas tidur.[3] Olahraga dapat merangsang produksi endorfin dalam tubuh, yang membantu memperbaiki mood dan mengurangi gejala depresi yang sering dialami oleh pengguna NAPZA.[4]

Senam aerobik merupakan salah satu bentuk latihan fisik yang melibatkan berbagai gerakan tubuh dengan intensitas sedang hingga tinggi dan dilakukan dalam durasi yang cukup panjang. Latihan ini tidak hanya bermanfaat untuk meningkatkan kondisi fisik tetapi juga memiliki dampak psikologis yang positif. Hubungan antara senam aerobik dan peningkatan motivasi untuk sembuh pada pasien NAPZA dapat dijelaskan melalui efek psikologis dari olahraga ini, di mana aktivitas fisik secara teratur dapat meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi seseorang. Beberapa studi menunjukkan bahwa senam aerobik dapat meningkatkan motivasi dan rasa percaya diri seseorang, yang sangat penting dalam proses pemulihan dari ketergantungan NAPZA.[5]

Di Yayasan Medan Plus, sebuah lembaga rehabilitasi yang berfokus pada pemulihan pengguna NAPZA, senam aerobik telah menjadi bagian dari program rehabilitasi. Sejauh ini belum banyak penelitian yang mengkaji secara mendalam pengaruh senam aerobik terhadap motivasi untuk sembuh pada pasien NAPZA di yayasan tersebut. Motivasi merupakan faktor kunci dalam keberhasilan rehabilitasi, karena tanpa motivasi yang kuat, pasien cenderung mengalami kesulitan dalam mempertahankan komitmen mereka untuk sembuh.[6]

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa olahraga dapat meningkatkan motivasi dan komitmen dalam berbagai konteks rehabilitasi. Misalnya, sebuah studi yang dilakukan di Inggris menunjukkan bahwa pasien yang terlibat dalam program olahraga secara teratur lebih mungkin untuk tetap berkomitmen pada program rehabilitasi mereka dan menunjukkan hasil pemulihan yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang tidak berpartisipasi dalam olahraga.[7] Penelitian yang khusus mengkaji pengaruh senam aerobik terhadap motivasi sembuh pada pasien NAPZA di Indonesia masih sangat terbatas.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh olahraga senam aerobik terhadap motivasi untuk sembuh pada pasien NAPZA di Yayasan Medan Plus (*Drug Rehabilitation*). Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memahami lebih dalam peran olahraga dalam proses rehabilitasi pengguna NAPZA dan membantu dalam merancang program rehabilitasi yang lebih efektif.

1.1. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan, dapat dikembangkan satu masalah. Bagaimana pengaruh olahraga senam aerobik terhadap motivasi untuk sembuh pada pasien NAPZA di Yayasan Medan Plus (*Drug Rehabilitation*)?

1.2 Tujuan Penelitian

1.2.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh olahraga senam aerobik terhadap motivasi untuk sembuh pada pasien NAPZA di Yayasan Medan Plus (*Drug Rehabilitation*).

1.2.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui karakteristik pasien rehabilitasi di Yayasan Medan Plus berdasarkan usia, pekerjaan dan lama rehabilitasi.
2. Mengetahui perubahan tingkat motivasi untuk sembuh pada pasien NAPZA sebelum dan sesudah mengikuti program senam aerobik.

1.3 Manfaat Penelitian

1.3.1 Bagi Peneliti

Menambah wawasan dan pengetahuan mengenai pengaruh aktivitas fisik, khususnya senam aerobik, terhadap motivasi pemulihan pada pasien NAPZA.

1.3.2 Bagi Instansi

Memberikan informasi yang bermanfaat bagi Yayasan Medan Plus dan instansi terkait lainnya untuk menyusun dan mengimplementasikan program rehabilitasi yang lebih efektif dengan memasukkan senam aerobik sebagai salah satu komponen penting.

1.3.3 Bagi Masyarakat

Menambah pemahaman masyarakat mengenai manfaat olahraga, khususnya senam aerobik, dalam mendukung proses rehabilitasi dan pemulihan dari ketergantungan NAPZA.

BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

2.1 NAPZA

2.1.1 Definisi NAPZA

Istilah NAPZA semakin dikenal masyarakat melalui berbagai media dan percakapan sehari-hari. Istilah ini merujuk pada sekelompok zat yang memiliki risiko tinggi menyebabkan kecanduan atau ketergantungan. NAPZA adalah singkatan dari narkotika, alkohol, psikotropika, dan zat adiktif lainnya, yang merupakan bahan atau zat yang ketika masuk ke dalam tubuh dapat mempengaruhi sistem saraf pusat atau otak, sehingga menyebabkan gangguan fisik, psikis, dan fungsi sosial.[8]

Penyalahgunaan NAPZA (Narkotika, Psikotropika, dan Zat Adiktif lainnya) dapat menimbulkan berbagai dampak negatif pada kesehatan fisik dan mental. Secara mental, pengguna mungkin mengalami perubahan suasana hati yang drastis, gangguan kecemasan, depresi, halusinasi, dan psikosis. Secara fisik, penyalahgunaan NAPZA dapat menyebabkan kerusakan organ, gangguan pernapasan, serta meningkatkan risiko penyakit menular, terutama jika menggunakan jarum suntik secara bergantian. Selain itu, penyalahgunaan NAPZA juga berdampak pada sistem kardiovaskular dengan meningkatkan risiko serangan jantung, gangguan irama jantung, dan hipertensi mendadak. Dampak sosial dan ekonomi juga signifikan, termasuk penurunan produktivitas, masalah hukum, dan beban finansial akibat biaya perawatan medis.[9]

Penggunaan NAPZA secara berlebihan atau tidak tepat dapat menimbulkan sensasi melayang, perasaan damai, dan aman.[10] Dampak fisik dari NAPZA meliputi kejang, sakit kepala, mual, muntah, sulit tidur, sesak napas, serta risiko tertular HIV/AIDS akibat penggunaan jarum suntik secara bergantian. Dampak psikologisnya meliputi gangguan kejiwaan atau depresi, kurang percaya diri, menjadi pendiam, cenderung menyakiti diri sendiri, dan gangguan mental lainnya.[11]

Berdasarkan definisi NAPZA dari berbagai sumber di atas, maka dapat disimpulkan bahwa, NAPZA (Narkotika, Alkohol, Psikotropika, dan Zat Adiktif lainnya) adalah sekelompok zat yang dapat menyebabkan kecanduan atau ketergantungan, dengan dampak yang sangat merugikan bagi individu dan masyarakat. Ketika dikonsumsi, NAPZA mempengaruhi sistem saraf pusat, terutama otak, dan menyebabkan gangguan fisik, psikologis, dan sosial.

2.1.2 Jenis-Jenis NAPZA

Jenis-jenis NAPZA menurut Partodihardjo dalam bukunya yang berjudul "Kenali Narkoba dan Musuhi Penyalahgunaannya," dibagi menjadi tiga jenis utama, yang masing-masing terdiri dari beberapa kelompok berbeda.[12] Adapun ketiga jenis utama NAPZA tersebut adalah :

1. **Narkotika**

   Narkotika adalah zat atau obat yang berasal dari tanaman atau non-tanaman, baik yang sintetis maupun semi-sintetis. Zat ini memiliki kemampuan untuk mengurangi atau bahkan menghilangkan rasa nyeri serta menimbulkan ketergantungan. Narkotika memiliki daya adiktif yang sangat kuat, serta tingkat toleransi dan kebiasaan yang tinggi. Sifat-sifat ini membuat pengguna narkotika sulit untuk melepaskan diri dari ketergantungannya.

   Menurut Undang-undang No. 35 tahun 2009, narkotika diklasifikasikan menjadi tiga golongan, yaitu narkotika golongan I, golongan II, dan golongan III.

   a) Narkotika Golongan I

      Narkotika ini sangat berbahaya dengan tingkat adiktif yang sangat tinggi, dan tidak digunakan untuk tujuan apapun kecuali penelitian dan ilmu pengetahuan. Contoh dari narkotika golongan ini adalah ganja, heroin, kokain, morfin, dan opium.

   b) Narkotika Golongan II

      Narkotika ini memiliki daya adiktif yang kuat, namun memiliki manfaat untuk pengobatan dan penelitian. Contoh dari narkotika

golongan ini adalah petidin dan turunannya, benzetidin, dan betametadol.

c) Narkotika Golongan III

Narkotika ini memiliki daya adiktif yang lebih ringan, tetapi tetap bermanfaat untuk pengobatan dan penelitian. Contoh dari narkotika golongan ini adalah kodein.

2. Psikotropika

Psikotropika adalah zat atau obat selain narkotika, baik alami maupun sintetis, yang memiliki efek psikoaktif melalui pengaruh selektif pada sistem saraf pusat, menyebabkan perubahan khas pada aktivitas mental dan perilaku (UU No. 5 tahun 1997 tentang Psikotropika). Psikotropika dibagi menjadi beberapa golongan sebagai berikut:

a) Psikotropika golongan I

Psikotropika dengan daya adiktif yang sangat kuat, belum diketahui manfaatnya untuk pengobatan, dan sedang diteliti khasiatnya. Contoh: MDMA, ekstasi, LSD, dan STP.

b) Psikotropika golongan II

Psikotropika dengan daya adiktif kuat serta berguna untuk pengobatan dan penelitian. Contoh: amfetamin, metamfetamin, dan metakualon.

c) Psikotropika golongan III

Psikotropika yang memiliki khasiat pengobatan dan banyak digunakan dalam terapi dan/atau untuk tujuan ilmu pengetahuan serta mempunyai potensi sedang mengakibatkan ketergantungan. Contoh: pentobarbital, flunitrazepam.

d) Psikotropika golongan IV

Psikotropika yang memiliki daya adiktif ringan berguna untuk pengobatan dan penelitian. Contohnya nitrazepam (BK, mogadon, dumolid), diazapam, dan lain-lain.

3. Zat adiktif lainnya

Golongan adiktif lainnya mencakup zat-zat selain narkotika dan psikotropika yang dapat menyebabkan ketergantungan, di antaranya:

a) Rokok
b) Kelompok alkohol dan minuman lain yang dapat memabukkan dan menimbulkan ketagihan.
c) Zat-zat lain seperti lem kayu, penghapus cair, aseton, cat, dan bensin yang dihirup, dicium, atau dihisap, yang dapat menyebabkan efek memabukkan.

2.1.3 Dampak Penyalahgunaan NAPZA

Terdapat beberapa dampak dari penyalahgunaan NAPZA,[12] diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Dampak terhadap kondisi fisik
   a) Akibat zat itu sendiri

      Penyalahgunaan NAPZA dapat menyebabkan gangguan mental organik akibat zat tersebut. Misalnya, intoksikasi adalah perubahan mental yang terjadi karena dosis berlebihan yang diharapkan oleh pengguna. Sebaliknya, ketika pengguna berhenti mengonsumsi zat tersebut, mereka akan mengalami gejala putus zat.

   b) Akibat bahan campuran atau pelarut

      Bahaya yang mungkin timbul dari bahan campuran atau pelarut adalah infeksi dan emboli.
2. Terhadap kehidupan mental spiritual

   Berhenti menggunakan amphetamin dapat menyebabkan depresi yang parah hingga risiko bunuh diri. Penggunaan ganja yang berlebihan dapat menyebabkan sindrom amotivasi. Penggunaan alkohol dan sedatif hypnotik dapat menyebabkan perubahan mental dan emosional yang bermanifestasi dalam perilaku tidak wajar.
3. Terhadap kehidupan sosial

   Gangguan mental emosional pada pengguna zat akan mengganggu fungsi mereka sebagai anggota masyarakat, termasuk di lingkungan pekerjaan dan sekolah.

2.2 Senam Aerobik

2.2.1 Definisi Senam Aerobik

Senam merupakan bentuk aktivitas fisik yang dapat dilakukan sebagai bagian dari olahraga lain atau sebagai olahraga mandiri. Aktivitas ini terdiri dari rangkaian gerakan yang terkoordinasi dengan baik, melibatkan seluruh bagian tubuh, dan berbeda dari olahraga lain yang biasanya berfokus pada interaksi dengan suatu objek. Senam mengutamakan keterampilan motorik, termasuk kekuatan, kecepatan, keseimbangan, fleksibilitas, kelincahan, dan ketepatan. Gerakan yang dilakukan dalam senam dirancang secara kreatif dengan harmonisasi yang sempurna serta pergerakan yang halus dan berkesinambungan.[13]

Senam aerobik adalah salah satu jenis senam yang banyak diminati masyarakat. Popularitasnya disebabkan oleh sifatnya sebagai olahraga partisipasi massal yang terjangkau, menyenangkan, dan memberikan manfaat nyata. Senam aerobik sering dipandang sebagai olahraga di mana gerakan dipilih dan dilakukan sesuai dengan arahan instruktur sambil diiringi musik.[14]

Latihan aerobik bertujuan untuk membakar lemak dan mengencangkan otot dengan mengombinasikan gerakan yang dinamis dan terstruktur. Kegiatan ini biasanya dipandu oleh instruktur profesional untuk memastikan teknik yang benar dan efektivitas latihan. Selain itu, iringan musik dengan ritme yang sesuai digunakan untuk menjaga tempo gerakan, meningkatkan motivasi, serta menjadikan latihan lebih menyenangkan dan berenergi.[15]

2.2.2 Jenis-jenis Senam Aerobik

Senam aerobik terbagi menjadi beberapa jenis.[13] Berikut beberapa jenis senam aerobik yang umum dilakukan:

1. *Low Impact Aerobics*

   Senam aerobik low impact memiliki intensitas lebih rendah dengan gerakan yang lebih lembut dan stabil. Biasanya dilakukan dengan satu kaki tetap menyentuh tanah, sehingga lebih aman untuk lansia atau individu dengan masalah sendi.

2. *High Impact Aerobics*

Senam ini melibatkan gerakan dengan intensitas tinggi, seperti lompatan dan gerakan dinamis cepat. Cocok bagi mereka yang ingin membakar kalori lebih banyak dan meningkatkan daya tahan kardiovaskular.

3. *Step Aerobics*

   Jenis senam ini menggunakan bangku pijakan sebagai alat bantu dalam latihan. Gerakan naik dan turun dari bangku ini membantu meningkatkan kekuatan otot kaki dan keseimbangan tubuh.

4. *Water Dance Aerobics*

   Senam aerobik yang dilakukan di dalam air setinggi pinggang. Latihan ini mengurangi tekanan pada sendi sehingga cocok untuk mereka yang mengalami cedera atau memiliki kondisi medis tertentu.

2.2.3 Manfaat Senam Aerobik

Senam aerobik memiliki banyak manfaat yang terbukti, terutama dalam meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Melakukan senam aerobik secara teratur dapat membantu tubuh menjadi lebih proporsional dengan komposisi seimbang antara otot, tulang, lemak, dan cairan. Senam aerobik juga dapat meningkatkan efisiensi sistem energi aerobik, yang berkontribusi pada peningkatan daya tahan kardiorespirasi.[16] Kelebihan dan manfaat dari senam aerobik meliputi:[17]

1. Meningkatkan efektivitas dan daya tahan jantung

   Latihan ini membuat jantung bekerja lebih efisien dan terlatih, sehingga tidak mudah lelah, yang dapat membantu pengguna NAPZA memiliki lebih banyak energi untuk berpartisipasi aktif dalam proses rehabilitasi.

2. Meningkatkan peredaran darah

   Pembuluh darah yang lebih lancar meningkatkan suplai oksigen ke otak, membantu mengurangi stres dan kecemasan, serta meningkatkan kemampuan konsentrasi.

3. Pencegahan pembekuan darah

Latihan ini membantu mencegah pembekuan darah yang tidak diinginkan, sehingga menurunkan risiko komplikasi kesehatan yang dapat mengganggu pemulihan.

4. Meningkatkan kapasitas jantung dan paru-paru

   Dengan kemampuan jantung dan paru-paru yang meningkat, individu merasa lebih kuat secara fisik, yang dapat meningkatkan rasa percaya diri dan keinginan untuk terus berjuang dalam proses pemulihan.

5. Menurunkan risiko masalah jantung dan tekanan darah

   Pengurangan risiko masalah jantung dan tekanan darah tinggi melalui senam aerobik dapat memberikan dampak positif pada kesehatan mental, termasuk mengurangi kecemasan terkait kondisi fisik.

6. Mengurangi lemak jahat dan meningkatkan lemak baik

   Pengurangan lemak jahat dan peningkatan lemak baik tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan fisik, tetapi juga untuk memperbaiki mood dan suasana hati.

Manfaat fisik dari senam aerobik ini juga memiliki efek psikologis yang signifikan, terutama dalam meningkatkan mood dan mengurangi stres. Dengan peningkatan kadar endorfin, senam aerobik dapat memberikan perasaan senang dan rileks, yang berperan penting dalam memotivasi pasien NAPZA untuk tetap berkomitmen dalam proses pemulihan.[18] Rutin melakukan senam aerobik tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga memberikan dorongan mental yang dapat memperkuat motivasi untuk sembuh dan mengurangi risiko kambuh.

2.3 Motivasi Sembuh

2.3.1 Definisi Motivasi Sembuh

Motivasi merupakan dorongan yang muncul dari dalam maupun luar diri seseorang dan berperan dalam menggerakkan individu untuk bertindak. Dorongan ini tercermin dalam berbagai aspek, seperti keinginan dan minat yang kuat dalam melakukan suatu aktivitas, adanya harapan serta tujuan yang ingin dicapai, serta kebutuhan akan penghargaan dan pengakuan atas diri sendiri. Selain itu, motivasi juga dipengaruhi oleh faktor eksternal, seperti lingkungan yang mendukung serta keterlibatan dalam kegiatan yang menarik dan bermakna. Dengan adanya motivasi

yang kuat, seseorang cenderung lebih bersemangat, tekun, dan konsisten dalam mengejar apa yang mereka anggap penting dan berharga dalam hidupnya.[19]

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), penyembuhan bukan hanya berarti terbebas dari penyakit, cacat, atau kelemahan fisik, tetapi juga mencakup kesejahteraan fisik, mental, dan sosial secara menyeluruh, serta menegaskan pentingnya pemenuhan hak kesehatan bagi setiap individu.[20] Meskipun demikian, beberapa penelitian menunjukkan bahwa religiusitas dapat berperan dalam meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Misalnya, sebuah studi menemukan bahwa religiusitas dapat memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental seseorang, di mana keterlibatan dalam aktivitas keagamaan dan keyakinan spiritual berkontribusi pada kesejahteraan mental.[21]

Penyalahguna NAPZA memerlukan proses yang panjang dalam pemulihannya, karena dalam konteks kecanduan, tidak ada istilah "sembuh" secara total, melainkan "pulih." Pemulihan ini mencakup berbagai aspek, termasuk kondisi fisik yang lebih sehat, keseimbangan psikologis, kemampuan untuk berinteraksi secara sosial dengan baik, serta peningkatan spiritualitas. Proses ini tidak hanya berfokus pada berhentinya penggunaan zat, tetapi juga pada perbaikan kualitas hidup secara menyeluruh agar individu dapat kembali berfungsi secara optimal dalam masyarakat.[19]

Individu yang mengalami penyalahgunaan narkoba sering mengungkapkan keinginan untuk keluar dari lingkaran ketergantungan karena merasa lelah dan ingin mengubah hidup menjadi lebih baik di masa depan. *Positive psychology*, sejak awal konsepsinya, telah mengembangkan metode untuk meningkatkan kualitas hidup individu, dan kini dianggap sebagai pendekatan yang efektif dalam mengatasi ketergantungan. *Positive psychology* membantu individu yang mengalami ketergantungan untuk membangun kehidupan yang bebas dari narkoba, dan mempertahankan kondisi ini menjadi strategi penting dalam mencegah kekambuhan (*relapse*).[22]

2.3.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Motivasi Sembuh

Berikut adalah faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi sembuh, baik dari segi internal maupun eksternal:[23]

1. Faktor internal

   Faktor intrinsik adalah dorongan motivasi yang berasal dari dalam diri seseorang. Dorongan ini sering kali muncul dari perilaku yang memenuhi kebutuhan individu untuk mencapai kepuasan. Aspek internal ini meliputi:

   a) Faktor fisik

      Berkaitan dengan kondisi fisik seseorang, seperti kesehatan atau kecacatan. Pasien dengan kondisi fisik yang buruk mungkin merasa frustrasi saat menjalani proses pemulihan.

   b) Faktor mental

      Melibatkan proses mental yang terkait dengan keinginan dalam diri sendiri untuk mencapai tujuan tertentu. Contohnya, keinginan untuk sembuh dari penyakit yang menghambat aktivitas sehari-hari.

   c) Kematangan Usia

      Tahapan perkembangan usia seseorang dapat mempengaruhi cara mereka berpikir dan kemampuan untuk membuat keputusan terkait tujuan yang ingin dicapai.

2. Faktor eksternal

   Faktor eksternal adalah pengaruh dari luar individu yang berasal dari orang lain dan interaksi sosialnya. Faktor eksternal ini meliputi:[23]

   a) Faktor Lingkungan

      Termasuk kondisi fisik dan sosial di sekitar individu yang dapat mempengaruhi motivasi mereka untuk sembuh. Lingkungan yang mendukung dapat memfasilitasi proses pemulihan.

   b) Fasilitas

      Ketersediaan fasilitas medis, rehabilitasi, atau tempat dukungan lainnya dapat memberikan akses yang diperlukan untuk mencapai tujuan pemulihan.

   c) Media

      Informasi dan pengaruh dari media massa atau media sosial dapat memengaruhi persepsi individu terhadap penyakit dan pemulihan.

   d) Dukungan Sosial

Termasuk dukungan dari keluarga, teman, atau komunitas yang dapat memberikan dukungan emosional, informasi, atau bantuan praktis dalam proses pemulihan.

Faktor-faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi motivasi sembuh sangat relevan dengan peran senam aerobik dalam pemulihan. Senam aerobik dapat mempengaruhi fisik dan mental pasien, sementara lingkungan, fasilitas, media, dan dukungan sosial dapat memfasilitasi keterlibatan pasien dalam aktivitas tersebut, sehingga meningkatkan motivasi untuk sembuh.

2.3.3 Fungsi Motivasi Sembuh

Berikut adalah fungsi-fungsi motivasi dalam proses kesembuhan:[23]

1. Menggerakan: Motivasi berperan dalam memberikan energi untuk mendorong individu melakukan tindakan tertentu. Ini mencakup aktivasi ingatan, respons yang efektif, dan dorongan untuk mencapai kepuasan.
2. Mengarahkan: Motivasi berfungsi sebagai kekuatan yang mengarahkan perilaku individu menuju tujuan yang diinginkan.
3. Menopang: Motivasi ini bertujuan untuk mendukung dan mempertahankan perilaku individu. Dalam interaksi dengan lingkungan, motivasi membantu memperkuat intensitas dan arah dari dorongan serta kekuatan individu.

2.3.4 Aspek-aspek Motivasi Sembuh

Terdapat kriteria yang menetapkan aspek-aspek motivasi sembuh, yang mencakup hal-hal berikut:[24]

1. Ambil tindakan yang menunjukkan sikap positif

   Ini mencerminkan keyakinan yang kuat akan kesembuhan, perencanaan yang matang, kemampuan untuk mengatasi rasa sakit, dan optimisme dalam menghadapi masalah atau kondisi penyakit yang dihadapi.
2. Berorientasi pada pencapaian suatu tujuan

   Ini mengacu pada perilaku yang membimbing seseorang menuju pencapaian tujuan yang diinginkan. Aspek ini menunjukkan bahwa motivasi memberikan arahan dalam mencapai tujuan kesembuhan.
3. Kekuatan yang mendorong individu

Ini menunjukkan bahwa adanya kekuatan internal yang mendorong seseorang untuk bertindak. Kekuatan ini bisa berasal dari dalam diri individu dan juga dari dukungan lingkungan, seperti dukungan dari dokter dan perawat, yang membantu memperkuat keyakinan akan kemampuan alami dalam kesembuhan.

2.4 Proses Pemulihan dari Ketergantungan Narkoba

Penanganan ketergantungan NAPZA tidak bisa hanya mengandalkan pengobatan medis, tetapi juga harus disertai dengan psikoterapi, seperti program rehabilitasi, untuk mencegah kekambuhan. Selama proses rehabilitasi, pasien akan melewati beberapa tahapan berikut:[25]

1. **Fase prekontemplasi**

   Pada tahap ini, pasien belum menyadari bahwa penggunaan NAPZA telah membawa dampak negatif dalam hidupnya. Mereka tidak memiliki niat untuk berhenti dan umumnya menjalani rehabilitasi karena paksaan, jebakan, atau konsekuensi hukum. Pasien cenderung menganggap kecanduannya sebagai masalah pribadi yang tidak perlu campur tangan dari pihak lain.

2. **Rehabilitasi Kontemplasi**

   Di fase ini, pasien mulai menyadari adanya permasalahan yang timbul akibat penggunaan NAPZA. Meskipun mulai mempertimbangkan kemungkinan untuk berhenti, mereka belum benar-benar mengambil tindakan karena merasa belum siap. Pada tahap ini, pasien mulai merasakan dampak negatif dari kecanduannya terhadap keluarga dan lingkungan, namun masih melihat lebih banyak manfaat dari penggunaan NAPZA dibandingkan risikonya.

3. **Fase Preparasi**

   Pada tahap ini, pasien sudah memiliki keinginan kuat untuk berhenti menggunakan NAPZA, tetapi masih merasa ragu atau belum sepenuhnya siap untuk memulai rehabilitasi. Mereka mulai mencari informasi, berdiskusi dengan teman-teman yang memiliki pengalaman serupa, serta menyusun rencana untuk memulai perubahan.

4. Fase Aksi

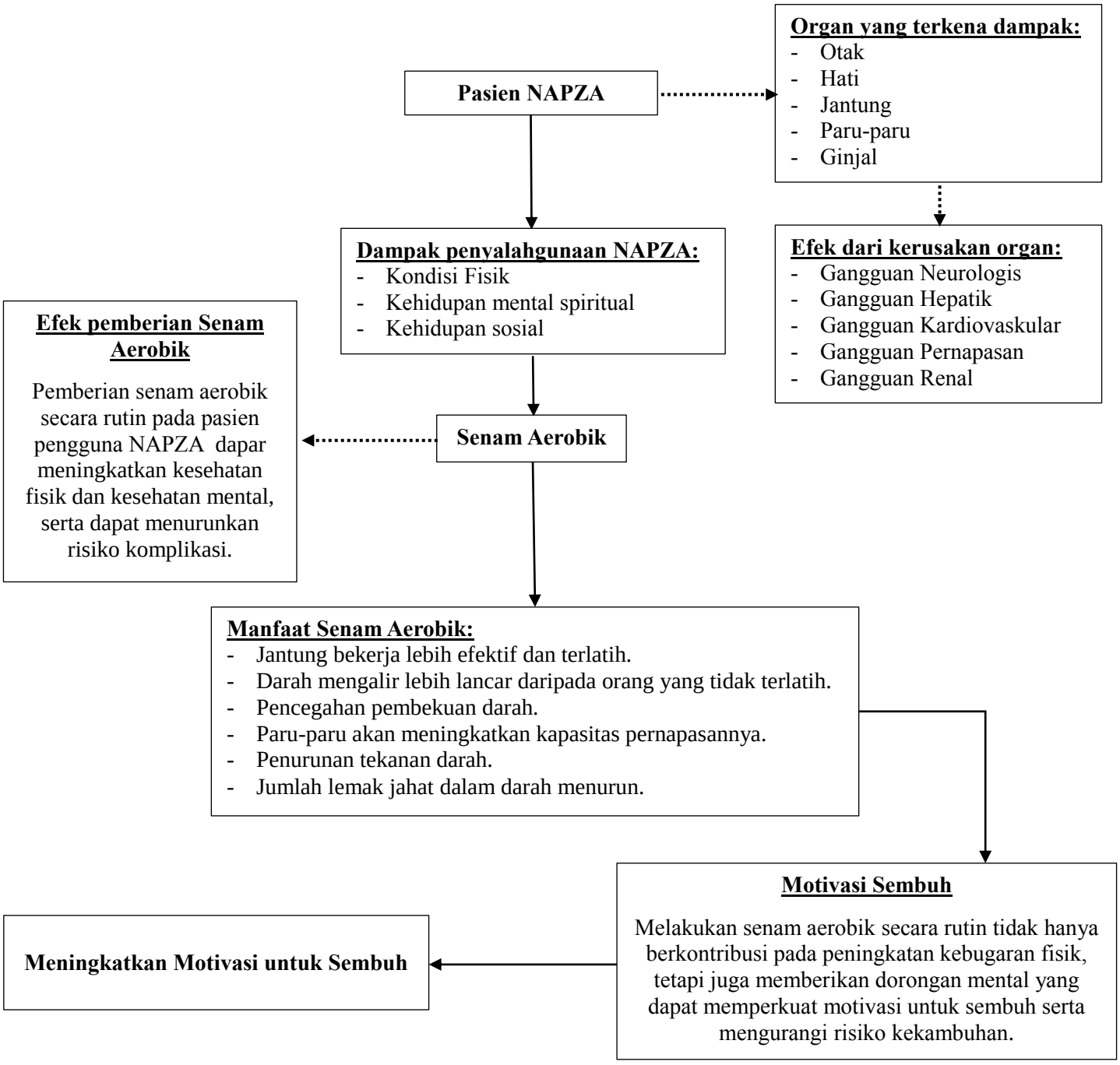
Dalam fase ini, pasien secara aktif mengambil langkah-langkah untuk berubah, seperti mencari aktivitas alternatif dan mengubah pola perilaku mereka. Mereka mulai melatih pola pikir yang lebih fleksibel, misalnya dengan menyalurkan emosi secara sehat. Sebagai contoh, ketika merasa marah, pasien menuliskan perasaannya di buku sebagai bentuk pengelolaan emosi yang lebih positif.

5. Fase Pemeliharaan (Rumatan)

Pada tahap ini, pasien telah mencapai kondisi abstinensia atau berhenti sepenuhnya dari penggunaan NAPZA. Edukasi dan dukungan terus diberikan agar mereka dapat mempertahankan gaya hidup bebas narkoba serta mencegah kekambuhan.

2.5 Kerangka Teori

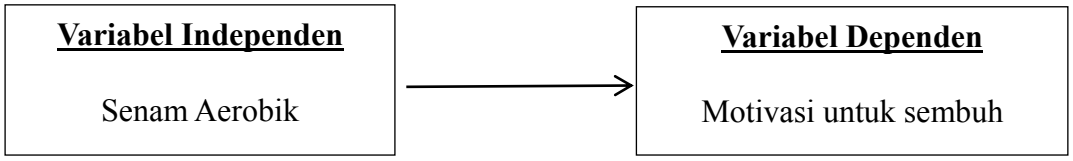
Berikut adalah diagram kerangka teori tentang pengaruh olahraga senam aerobik terhadap motivasi untuk sembuh pada pasien NAPZA di Yayasan Medan Plus Plus (*Drug Rehabilitation*).



Gambar 2.1 Kerangka Teori

2.6 Kerangka Konseptual

Berdasarkan landasan teori yang sudah dijelaskan di atas, maka dapat dirumuskan kerangka konsep penelitian sebagai berikut :



Gambar 2.2 Kerangka Konseptual

2.7 Hipotesis

Berikut adalah hipotesis penelitian yang digunakan penelitian ini:

H_1: Senam aerobik memiliki pengaruh terhadap motivasi untuk sembuh pada pasien NAPZA di Yayasan Medan Plus.

H_0: Senam aerobik tidak memiliki pengaruh terhadap motivasi untuk sembuh pada pasien NAPZA di Yayasan Medan Plus.

BAB III
METODE PENELITIAN

3.1 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah cara untuk mendefinisikan secara spesifik ruang lingkup atau arti dari variabel-variabel yang diamati. Tujuannya adalah untuk memastikan variabel-variabel yang diteliti dapat diukur atau diamati dengan tepat, dan untuk mengembangkan instrumen atau alat pengukur yang sesuai.

Tabel 3.1 Definisi Operasional

No	*Variable*	Definisi operasional	Alat ukur	Skala ukur	Hasil ukur
1	Motivasi Sembuh	Tingkat dorongan dan semangat pasien NAPZA untuk sembuh dari ketergantungan narkotika, alkohol, psikotropika, dan zat adiktif lainnya.	Kuesioner Motivasi Sembuh (diukur sebelum dan setelah melakukan senam aerobik).	Ordinal	- Tinggi - Sedang - Rendah
2	Senam Aerobik	Aktivitas fisik berupa senam yang dilakukan dengan mengikuti gerakan aerobik selama 30-60 menit per sesi, minimal 3 kali seminggu selama 4 minggu.	Kehadiran dalam sesi senam aerobik	Nominal	Mendapatkan intervensi

3.2 Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis *quasi eksperimen* dengan *desain one group pretest-posttest*, di mana eksperimen dilakukan pada satu kelompok tanpa kelompok pembanding untuk mengevaluasi efek intervensi.

Penelitian dalam bentuk gambar adalah sebagai berikut:

Pre test (O_1)	→	Perlakuan (P)	→	Post-test (O_2)

Gambar 3.1 Pola Penelitian *One Group Pretest Posttest Design*

Keterangan :

O_1 = Tes awal/*Pretest*

P = *Treatment*

O_2 = Tes akhir/*Postest*

Gambar di atas dapat dijelaskan, bahwa seluruh orang coba diberikan tes awal selanjutnya diberikan perlakuan (*treatment*) yaitu senam aerobik secara rutin dilakukan tiga kali dalam seminggu sebanyak dua belas kali pertemuan atau satu bulan, kemudian diadakan tes akhir untuk melihat kebugaran jasmani.

3.3 Lokasi dan Waktu penelitian

3.3.1 Lokasi Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di Yayasan Medan Plus (*Drug Rehabilitation*) yang berlokasi di Jl. Jamin Ginting Jl. Pasar VII No. 45, Beringin, Kec. Medan Selayang, Kota medan, Sumatera Utara 20131.

3.3.2 Waktu Penelitian

No	Kegiatan	Bulan (2024)					
		Juli	Agustus	September	Oktober	November	Desember
1	Pembuatan proposal						
2	Sidang proposal						
3	Persiapan sampel penelitian						
4	Penelitian						
5	Penyusunan data dan hasil penelitian						
6	Analisis data						
7	Pebuatan laporan hasil						

Tabel 3.2 Waktu Penelitian

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah pasien NAPZA di Yayasan Medan Plus (*Drug Rehabilitation*) Kota Medan yang sedang menjalani program rehabilitasi.

3.4.2 Sampel Penelitian

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan metode total sampling. Total sampling adalah Teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi.[26] Alasan mengambil total sampling karena jumlah populasi yang kurang dari 100, maka seluruh populasi dijadikan sampel penelitian berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi.

Kriteria Inklusi:

- Pasien yang sedang menjalani program rehabilitasi di Yayasan Medan Plus (*Drug Rehabilitation*) Kota Medan.
- Pasien yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian dan memberikan persetujuan tertulis (informed consent).
- Pasien yang mampu mengikuti olahraga senam aerobik, baik secara fisik maupun mental.

Kriteria Eksklusi:

- Pasien yang memiliki kondisi fisik yang tidak memungkinkan untuk melakukan aktivitas olahraga, seperti masalah kardiovaskular atau gangguan muskuloskeletal.
- Pasien dengan gangguan mental berat yang dapat mengganggu partisipasi aktif dalam kegiatan olahraga dan penelitian.
- Pasien yang tidak konsisten mengikuti program rehabilitasi atau sering absen selama kegiatan rehabilitasi.
- Pasien yang mengalami kekambuhan NAPZA selama penelitian, yang mungkin mempengaruhi hasil motivasi mereka untuk sembuh.

3.5 Pengumpulan data

3.5.1 Jenis Data

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini merupakan data primer yang diperoleh secara langsung melalui penggunaan kuesioner untuk mengukur motivasi sembuh pada pasien NAPZA di Yayasan Medan Plus (*Drug Rehabilitation*). Selain itu juga ada lembar rekapan data responden yang mencakup informasi seperti nama, usia, jenis kelamin, dan lama partisipasi dalam program rehabilitasi.

3.5.2 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah metode yang digunakan untuk mengumpulkan informasi atau data, dan merupakan tahapan krusial dalam proses penelitian.

1. Test Awal (*Pretest*)

   Pada awal penelitian, dilakukan pengumpulan data mengenai variabel motivasi sembuh sebelum intervensi dilakukan. Data ini mencerminkan kondisi awal dari subjek penelitian.

2. Perlakuan

   Setelah pengumpulan data pretest, subjek penelitian diberikan intervensi atau perlakuan tertentu. Intervensi ini dapat berupa pemberian program senam aerobik. Latihan senam aerobik dilakukan dengan gerakan dan ritme irama yang bervariasi mulai dari ringan hingga sedang dengan memaksimalkan otot-otot bagian atas dan bagian bawah tubuh, Latihan yang terjadwal dan waktu pelaksanaan setiap latihan 30 menit. Rangkaian kegiatan terdiri dari persiapan, pemanasan, inti, dan pendinginan.

3. Test Akhir (*Prostest*)

   Setelah intervensi selesai dilakukan, dilakukan pengumpulan data kedua (*posttest*) untuk melihat efek atau perubahan yang terjadi setelah subjek mengikuti intervensi. Data posttest digunakan untuk membandingkan dengan data pretest guna mengevaluasi efektivitas intervensi yang dilakukan.

3.6 Instrumen Penelitian

Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala Likert, yang disebarkan melalui kuesioner kepada responden yang memenuhi kriteria inklusi. Instrumen ini dirancang untuk mengukur motivasi sembuh berdasarkan konsep teori Conger yang telah dimodifikasi oleh Zulfahmi J., dan mencakup tiga aspek motivasi sembuh, yaitu sikap positif, orientasi pada pencapaian tujuan, dan kekuatan pendorong individu.[27]

Validitas instrumen diuji menggunakan outer loading pada software SmartPLS versi 3.2. Dari 15 item pernyataan yang diuji validitasnya, 13 item dinyatakan valid dan 2 item tidak valid ($r<0.7$). Penghapusan item yang tidak valid tidak mengurangi representasi aspek dalam kisi-kisi yang telah ditentukan, sehingga setiap item yang tersisa tetap mewakili aspek-aspek yang dirumuskan sebelumnya. Untuk instrumen motivasi sembuh, hasil uji reliabilitas terhadap 13 item pernyataan menunjukkan nilai reliabilitas sebesar 0.958, yang mengindikasikan tingkat reliabilitas yang tinggi. Dengan demikian, instrumen motivasi sembuh dalam penelitian ini dianggap reliabel dan layak digunakan.[27]

Skala dalam penelitian ini terdiri dari 13 item, dengan rentang skor dari 1 hingga 4 (1 = Sangat Tidak Sesuai, 4 = Sangat Sesuai). Skala ini memiliki 4 pilihan jawaban: SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai). Skala motivasi sembuh terdiri dari 13 item pernyataan, yang terdiri dari 7 item favorable dan 6 item unfavorable. Skoring untuk skala kepercayaan diri dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 3.3 Kisi-kisi Skala Motivasi Sembuh

Aspek	No item		Jumlah
	Favorable	Unfavorable	
Sikap positif terhadap diri	1,2	3,4	4
Berorientasi pada suatu pencapaian tujuan	5,8	6,7,9	5
Kekuatan dan dorongan	11,12,13	10	5
Total			**13**

3.7 Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah aspek atau elemen yang ditetapkan oleh peneliti untuk diselidiki guna mendapatkan informasi yang relevan dan kemudian digunakan untuk membuat kesimpulan.[26] Variabel yang digunakan dalam penelitian ini dapat diklasifikasikan menjadi:

1. Variabel independent : Senam Aerobik
2. Variabel dependent : Motivasi Sembuh

3.8 Pengelolahan dan Analisi Data

3.8.1 Pengumpulan Data

Pengumpulan data melibatkan beberapa tahapan proses, diantaranya adalah sebagai berikut:

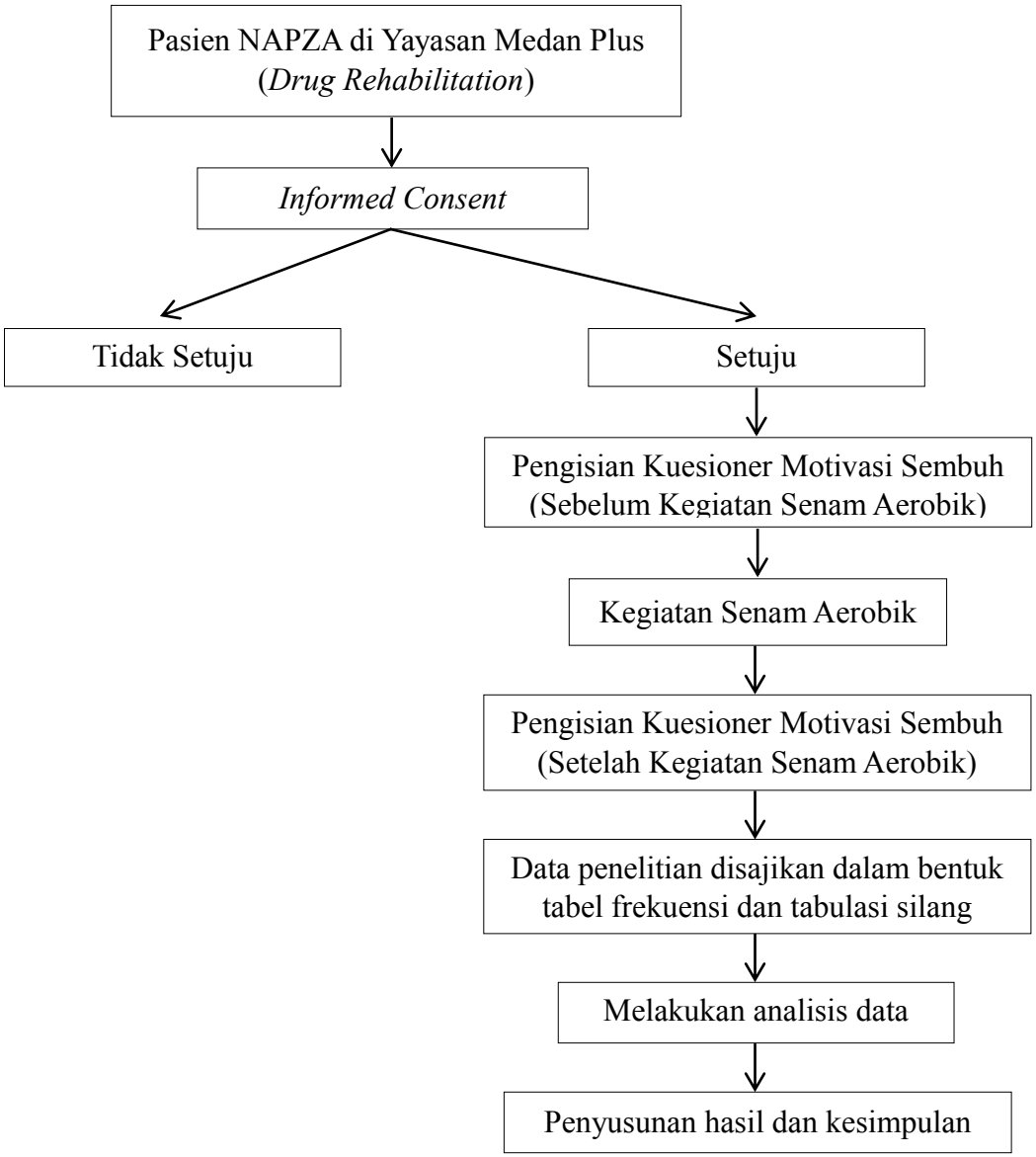
a. *Editing*: Proses pengecekan dan perbaikan isian dari hasil wawancara, angket, atau pengamatan lapangan.
b. *Coding*: Mengubah data dari format kalimat atau huruf menjadi angka atau kode.
c. *Entry*: Memasukkan data yang sudah dikodekan dari masing-masing responden ke dalam program komputer seperti SPSS.
d. *Tabulasi*: Menyusun dan menyajikan data yang sudah dikodekan dalam bentuk tabel dan grafik.
e. *Data Cleaning*: Melakukan pemeriksaan ulang terhadap semua data yang dimasukkan ke dalam program komputer untuk mengidentifikasi dan mengoreksi kesalahan.
f. *Saving*: Menyimpan data yang telah siap untuk diolah lebih lanjut.

3.8.2 Analisis Data

Dalam proses pengolahan data pada penelitian ini, data yang diperoleh bersifat kuantitatif sehingga dapat diolah secara komputerisasi menggunakan perangkat lunak statistik. Pengolahan data ini mencakup tabulasi data, perhitungan statistik, dan uji statistik, dengan fokus pada analisis bivariat.

Analisis bivariat dilakukan untuk mengevaluasi pengaruh senam aerobik sebelum dan sesudah pelaksanaan secara rutin. Langkah pertama adalah menguji distribusi data menggunakan uji *Shapiro-Wilk* untuk menentukan jenis distribusi data. Selanjutnya, dilakukan uji perbandingan antara data pretest dan posttest menggunakan uji *Wilcoxon*. Pengujian ini dipilih karena sesuai untuk membandingkan dua kelompok berpasangan dengan data berskala nominal atau ordinal.

3.9 Alur Penelitian



Gambar 3.2 Alur Penelitian

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh olahraga senam aerobik terhadap motivasi untuk sembuh pada pasien NAPZA di Yayasan Medan Plus (*Drug Rehabilitation*). Analisis dalam penelitian ini meliputi analisis univariat dan bivariat, dengan pengolahan data menggunakan program *SPSS for Windows versi 26*.

4.1.1 Profil Responden

Penelitian ini melibatkan 30 pasien NAPZA di Yayasan Medan Plus (Drug Rehabilitation). Responden penelitian memiliki karakteristik demografi yang beragam, meliputi usia, jenis pekerjaan, dan lama mengikuti rehabilitasi. Distribusi frekuensi profil responden disajikan pada Tabel 4.1 berikut.

Tabel 4.1 Profil Responden

Profil responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
≤30 tahun	10	33.3
31-40 tahun	13	43.3
>40 tahun	7	23.3
Pekerjaan		
Nelayan	2	6.7
Petani	6	20
Tidak bekerja	6	20
Wiraswasta	15	50
Wirausaha	1	3.3
Lama rehabilitas		
<2 bulan	12	40
2-3 bulan	13	43.3
>3 bulan	5	16.7

Berdasarkan data yang disajikan, mayoritas responden dalam penelitian ini berada pada rentang usia 31-40 tahun (43,3%), yang menunjukkan bahwa kelompok usia produktif mendominasi peserta rehabilitasi di Yayasan Medan Plus. Kelompok usia ≤30 tahun juga memiliki proporsi yang cukup besar (33,3%), sementara responden berusia >40 tahun mencakup 23,3%.

Dari segi pekerjaan, sebagian besar responden bekerja sebagai wiraswasta (50%), diikuti oleh petani dan mereka yang tidak bekerja dengan persentase masing-masing 20%. Profesi nelayan dan wirausaha memiliki proporsi yang lebih kecil, masing-masing 6,7% dan 3,3%.

Dilihat dari lama rehabilitasi, sebanyak 43,3% responden telah menjalani rehabilitasi selama 2-3 bulan, sementara 40% lainnya menjalani rehabilitasi kurang dari 2 bulan. Hanya 16,7% responden yang mengikuti rehabilitasi lebih dari 3 bulan.

4.1.2 Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan distribusi tingkat motivasi untuk sembuh pada pasien NAPZA sebelum dan setelah mengikuti senam aerobik di Yayasan Medan Plus. Data mengenai tingkat motivasi untuk sembuh disajikan pada Tabel 4.2 berikut:

Tabel 4.2 Gambaran Motivasi Sembuh

Motivasi Sembuh	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Sebelum senam aerobik		
Sedang	21	70
Tinggi	9	30
Setelah senam aerobik		
Sedang	8	26.7
Tinggi	22	73.3

Hasil univariat menunjukkan bahwa sebelum intervensi senam aerobik, mayoritas pasien memiliki tingkat motivasi pada kategori sedang, yaitu sebanyak 21 orang (70%), sementara sisanya, yaitu 9 orang (30%), berada pada kategori tinggi. Program senam aerobic setelah dilakukan terjadi perubahan signifikan

pada tingkat motivasi pasien. Jumlah pasien dengan tingkat motivasi tinggi meningkat menjadi 22 orang (73,3%), sementara pasien dengan motivasi sedang berkurang menjadi 8 orang (26,7%).

Perubahan ini menunjukkan bahwa senam aerobik dapat berkontribusi secara positif terhadap peningkatan motivasi untuk sembuh pada pasien NAPZA. Mayoritas pasien yang awalnya berada pada kategori motivasi sedang berhasil naik ke kategori motivasi tinggi setelah melakukan senam aerobik.

4.1.3 Analisis Bivariat

4.1.3.1 Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak, yang kemudian menentukan jenis uji statistik yang digunakan. Jika data berdistribusi normal, digunakan statistik parametrik seperti *Paired Sample T-Test*, sedangkan jika tidak normal, digunakan statistik non-parametrik seperti *Wilcoxon Test*. Hasil uji normalitas menggunakan metode *Shapiro Wilk* dengan software SPSS 26 disajikan pada Tabel 4.3.

Tabel 4.3 Hasil Pengujian Normalitas

Kelompok	*P-Value*	Kesimpulan
Pretest	< 0.001	Tidak Berdistribusi Normal
Postest	< 0.001	Tidak Berdistribusi Normal

Berdasarkan hasil uji *Shapiro-Wilk*, diperoleh nilai *p-value* untuk kelompok pretest dan posttest sebesar < 0,001 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Dengan demikian, uji statistik non-parametrik, yaitu *Wilcoxon Test*, digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini.

4.1.3.2 Uji Hipotesis

Uji hipotesis bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam aerobik terhadap motivasi untuk sembuh pada pasien NAPZA. Hipotesis penelitian ini adalah sebagai berikut:

H_1 = Senam aerobik memiliki pengaruh terhadap motivasi untuk sembuh pada pasien NAPZA di Yayasan Medan Plus.

H_0 = Senam aerobik tidak memiliki pengaruh terhadap motivasi untuk sembuh pada pasien NAPZA di Yayasan Medan Plus.

Kriteria pengambilan keputusan berdasarkan nilai probabilitas atau sinifikansi (*Sig.* (*2-tailed*)) yaitu:

- Jika nilai p-value ≤ 0,05, maka H0 ditolak (ada pengaruh senam aerobik).
- Jika nilai p-value > 0,05, maka H0 diterima (tidak ada pengaruh senam aerobik).

Hasil pengujian hipotesis menggunakan *Wilcoxon Test* dengan bantuan *software SPSS 26* adalah sebagai berikut:

Tabel 4.4 Hasil Uji Hipotesis

Kelompok	*Mean*	*P-Value*	Kesimpulan
Pretest	2.30	< 0.001	Efektif
Postest	2.73		

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon*, diperoleh nilai p-value < 0,001, yang lebih kecil dari batas signifikansi 0,05. Dengan demikian, H0 ditolak dan H1 diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara motivasi untuk sembuh sebelum dan sesudah mengikuti senam aerobik. Peningkatan nilai mean dari 2,30 pada pretest menjadi 2,73 pada posttest mengindikasikan bahwa senam aerobik berkontribusi terhadap peningkatan motivasi untuk sembuh pada pasien NAPZA di Yayasan Medan Plus.

4.2 Pembahasan

Hasil analisis data yang dilakukan menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam motivasi untuk sembuh pada pasien dengan ketergantungan NAPZA setelah mengikuti program senam aerobik yang dilaksanakan di Yayasan Medan Plus. Program senam aerobic sebelum dilaksanakan, mayoritas pasien berada pada tingkat motivasi sedang, dengan persentase 70%, sedangkan hanya 30% pasien yang menunjukkan tingkat motivasi tinggi. Namun, setelah

pelaksanaan program senam aerobik terjadi peningkatan. Persentase pasien dengan tingkat motivasi tinggi meningkat menjadi 73,3%, sementara pasien yang berada dalam kategori motivasi sedang berkurang menjadi 26,7%. Data ini secara jelas menunjukkan bahwa senam aerobik memiliki dampak positif terhadap peningkatan motivasi pasien untuk pulih dari ketergantungan NAPZA.

Efektivitas program senam aerobik juga didukung oleh hasil uji statistik yang dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon*. Nilai p-value yang diperoleh sebesar <0,001 lebih kecil dari tingkat signifikansi yang ditetapkan ($\alpha = 0,05$). Hal ini memberikan bukti kuat bahwa perubahan motivasi yang terjadi bukanlah kebetulan, melainkan hasil dari intervensi senam aerobik yang diberikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa senam aerobik memiliki pengaruh signifikan terhadap motivasi pasien untuk sembuh dari ketergantungan NAPZA.

Peningkatan motivasi ini tidak hanya menandakan keberhasilan program senam aerobik, tetapi juga mendukung teori bahwa aktivitas fisik dapat memengaruhi aspek psikologis, seperti suasana hati dan rasa percaya diri. Hasil ini sejalan dengan penelitian Rebar et al, yang menyatakan bahwa olahraga teratur, termasuk senam aerobik, mampu meningkatkan mood dan motivasi, terutama pada individu dengan gangguan psikologis atau ketergantungan. Dalam konteks pasien NAPZA, senam aerobik dapat membantu mereka memfokuskan energi positif pada proses pemulihan, yang berperan besar dalam keberhasilan rehabilitasi.[5]

Efek positif senam aerobik terhadap motivasi dapat dijelaskan melalui peningkatan kadar endorfin, atau hormon yang dikenal sebagai "hormon kebahagiaan," yang membantu mengurangi stres dan meningkatkan rasa optimisme yang dihasilkan selama aktivitas fisik.[4,19] Senam aerobik juga memberikan manfaat fisik, seperti meningkatkan kesehatan jantung dan paru-paru, yang dapat memberikan energi tambahan bagi pasien untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan rehabilitasi. Studi West, et al. juga menyatakan bahwa individu dengan gangguan penggunaan zat menunjukkan minat dalam berolahraga dan dapat memperoleh manfaat dari aktivitas fisik teratur, baik dalam hal kesehatan umum maupun pemulihan dari gangguan tersebut.[7]

Hasil penelitian ini juga menggaris bawahi pentingnya kepatuhan terhadap program rehabilitasi, termasuk senam aerobik yang dilakukan secara teratur. Keikutsertaan rutin dalam kegiatan senam aerobik memungkinkan pasien untuk merasakan manfaat jangka panjang dari olahraga ini, baik secara fisik maupun psikologis. Program senam aerobik yang dilakukan di Yayasan Medan Plus juga memiliki keunggulan dalam menciptakan lingkungan yang mendukung proses pemulihan. Dukungan lingkungan yang positif, instruktur yang profesional, serta suasana kegiatan yang menyenangkan dapat memperkuat efek positif senam aerobik terhadap motivasi pasien. Keterlibatan aktif pasien dalam program ini juga berfungsi sebagai terapi sosial, yang membantu memperbaiki hubungan interpersonal mereka, sekaligus meminimalkan isolasi sosial yang sering dialami oleh pengguna NAPZA.[6]

Temuan ini memiliki implikasi yang signifikan dalam konteks rehabilitasi pasien NAPZA. Integrasi senam aerobik ke dalam program rehabilitasi dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan motivasi pasien. Senam aerobik dapat berperan sebagai salah satu elemen penting dalam strategi pencegahan kekambuhan, mengingat kemampuannya dalam membangun rutinitas positif yang membantu mengalihkan pasien dari pemikiran negatif atau dorongan untuk kembali menggunakan NAPZA. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa olahraga seperti senam aerobik berkontribusi pada peningkatan fungsi kognitif pasien, membantu mereka merencanakan masa depan yang lebih baik dengan sikap optimis.

Yayasan Medan Plus dapat menjadikan senam aerobik sebagai komponen utama dalam rehabilitasi holistik untuk memaksimalkan efektivitas program ini. Pelatihan khusus bagi instruktur untuk memahami kebutuhan pasien NAPZA dapat membantu meningkatkan manfaat program ini. Penyuluhan kepada keluarga pasien tentang pentingnya olahraga dalam mendukung rehabilitasi juga dapat menjadi langkah strategis untuk memastikan keberlanjutan manfaat yang diperoleh. Dukungan keluarga yang kuat dapat meningkatkan keberhasilan rehabilitasi secara signifikan, membantu pasien menjalani hidup yang bebas dari ketergantungan NAPZA.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa senam aerobik merupakan metode intervensi yang efektif dalam meningkatkan motivasi pasien NAPZA untuk pulih. Temuan ini mendukung pendekatan holistik dalam rehabilitasi pasien NAPZA, di mana olahraga, terapi psikologis, dan dukungan sosial dapat berperan sebagai komponen kunci dalam proses pemulihan. Penelitian lanjutan yang melibatkan kelompok pembanding serta analisis variabel seperti kondisi ekonomi, dukungan keluarga, dan tingkat pendidikan pasien sangat diperlukan untuk memahami lebih dalam faktor-faktor yang memengaruhi efektivitas senam aerobik dalam rehabilitasi pasien NAPZA.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Desain penelitian menggunakan metode *quasi-eksperimen* dengan *one-group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol, sehingga hasil penelitian tidak dapat sepenuhnya mengisolasi pengaruh senam aerobik terhadap motivasi sembuh dari faktor lain yang mungkin berkontribusi. Selain itu, ukuran sampel yang terbatas pada 30 pasien di Yayasan Medan Plus dapat membatasi generalisasi hasil penelitian ke populasi pengguna NAPZA di tempat rehabilitasi lainnya.

Pengukuran motivasi sembuh dalam penelitian ini menggunakan kuesioner *self-report*, yang berisiko terpengaruh oleh subjektivitas responden dan kecenderungan sosial yang diinginkan (*social desirability bias*). Selain itu, penelitian ini hanya mengamati perubahan motivasi dalam jangka pendek setelah intervensi senam aerobik selama empat minggu, sehingga belum dapat mengukur dampaknya dalam jangka panjang terhadap proses pemulihan pasien NAPZA.

Untuk mendapatkan hasil yang lebih komprehensif, diperlukan penelitian lebih lanjut dengan desain yang lebih kuat, jumlah sampel yang lebih besar, serta periode pengamatan yang lebih panjang agar efektivitas senam aerobik dalam meningkatkan motivasi sembuh dapat dianalisis secara lebih mendalam.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh olahraga senam aerobik terhadap motivasi untuk sembuh pada pasien NAPZA di Yayasan Medan Plus (*Drug Rehabilitation*). Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Penelitian ini melibatkan 30 pasien NAPZA dengan mayoritas responden berusia 31–40 tahun (43,3%) dan sebagian besar bekerja sebagai wiraswasta (50%). Dari segi durasi rehabilitasi, 43,3% responden telah menjalani program selama 2–3 bulan.
2. Sebelum mengikuti program senam aerobik, mayoritas pasien memiliki tingkat motivasi sedang (70%), sedangkan 30% berada pada kategori motivasi tinggi. Setelah mengikuti senam aerobik, jumlah pasien dengan motivasi tinggi meningkat signifikan menjadi 73,3%, sementara yang berada dalam kategori motivasi sedang berkurang menjadi 26,7%.
3. Hasil analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan nilai p-value sebesar < 0,001 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa senam aerobik efektif sebagai salah satu intervensi dalam meningkatkan motivasi pasien untuk pulih dari ketergantungan NAPZA.

5.2 Saran

Berdasarkan proses penelitian yang telah dilakukan, terdapat keterbatasan-keterbatasan di dalam penelitian ini. Maka peneliti memberikan beberapa saran yang dapat diterapkan untuk penelitian selanjutnya, yaitu:

1. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan desain eksperimental dengan kelompok kontrol agar hasil lebih valid dan dapat

mengisolasi efek senam aerobik terhadap motivasi sembuh secara lebih objektif.

2. Penelitian selanjutnya disarankan agar menggunakan instruktur senam yang memiliki latar belakang di bidangnya, seperti instruktur profesional atau tenaga medis yang berkompeten dalam olahraga terapi. Hal ini bertujuan untuk memastikan bahwa gerakan senam yang diberikan sesuai dengan standar rehabilitasi dan lebih efektif dalam meningkatkan motivasi pasien.
3. Yayasan Medan Plus dapat mempertimbangkan untuk meningkatkan durasi dan frekuensi senam aerobik sebagai bagian dari program rehabilitasi guna memperkuat motivasi pasien dalam jangka panjang.
4. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi kampanye edukasi tentang pentingnya olahraga dalam proses pemulihan dari ketergantungan NAPZA, sehingga masyarakat lebih sadar akan manfaatnya dan mendukung rehabilitasi berbasis aktivitas fisik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Badan Narkotika Nasional Republik Indonesia. (2020). Laporan Tahunan Badan Narkotika Nasional. Jakarta: BNN.
2. Badan Narkotika Nasional. (2024). Peringatan Hari Anti Narkotika Internasional (HANI) Tahun 2024: Masyarakat bergerak bersama melawan narkoba, mewujudkan Indonesia Bersinar. Diakses 7 November.
3. Vancampfort, D., Stubbs, B., Smith, L., Gardner, B., Herring, M. P., Firth, J., & Koyanagi, A. (2019). Correlates of sedentary behavior among community-dwelling adults with anxiety in six low- and middle-income countries. Psychiatry Research, 273, 501–508. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.01.064.
4. Wanjau, M. N., Möller, H., Haigh, F., Milat, A., Hayek, R., Lucas, P., & Veerman, J. L. (2023). Physical Activity and Depression and Anxiety Disorders: A Systematic Review of Reviews and Assessment of Causality. *AJPM focus*, *2*(2), 100074. https://doi.org/10.1016/j.focus.2023.100074.
5. Elvira, S. D., & Hadisukanto, G. (2018). Buku Ajar Psikiatri (3rd ed.). Badan Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
6. Piché, F., Girard, S., Plourde, C., & Romain, A. J. (2024). Physical activity during a treatment for substance use disorder: A qualitative study. *Mental Health and Physical Activity*, 26, 100590. https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2024.100590.
7. West, A. B., Bittel, K. M., Russell, M. A., Evans, M. B., Mama, S. K., & Conroy, D. E. (2020). A systematic review of physical activity, sedentary behavior, and substance use in adolescents and emerging adults. *Translational behavioral medicine*, *10*(5), 1155–1167. https://doi.org/10.1093/tbm/ibaa008
8. Badan Narkotika Nasional Republik Indonesia. (2019). Laporan Tahunan Badan Narkotika Nasional. Jakarta: BNN.

9. Primaya Hospital. (2024). *Bahaya Napza: Narkotika, Psikotropika, dan Zat Adiktif Lainnya*. Diakses pada 10 Februari 2025, dari https://primayahospital.com/penyakit-dalam/bahaya-napza/.
10. Trillia, T., & Rusmini, E. (2019). Faktor Penyebab Penyalahgunaan Napza Terhadap Kekambuhan Pasien Pengguna Napza Di Rumah Sakit Provinsi Sumatera Selatan. JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang), 14(2), 123–128. https://doi.org/10.36086/jpp.v14i2.413
11. Widyawati. (2020). Metode Therapeutic Community (TC) Dalam Menangani Konflik Warga Binaan Di Lembaga Pemasyarakatan Narkotika Klas IIA Sungguminasa. Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Alauddin Makassar.
12. Nurhanifah, F. (2019). Asuhan Keperawatan Pada Penderita Penyalahgunaan Napza Dengan Masalah Ketidakefektifan Koping Individu Di Wilayah Rumah Sakit Jiwa Dr. Arif Zainudin Surakarta. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
13. Listiarini, D. (2021). *Efek Konsumsi Kafein dan Senam Aerobik terhadap Indeks Massa Tubuh, Persentase Lemak Tubuh, dan Kadar Kolesterol Darah pada Perempuan Overweight* (Tesis S2, Universitas Negeri Yogyakarta). Diakses dari https://eprints.uny.ac.id/63284/.
14. Dwijayanti, K. dan Firdaus, M. (2022). Pengaruh Senam Aerobik High Impact dan Low Impact terhadap Kadar Lemak pada Karang Taruna Putra, Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi, 8(2), 407–413.
15. Siska, & Amrizal. (2020). Pengaruh Latihan Senam Aerobik Terhadap Penurunan Berat Badan, Presentase Lemak Tubuh Dan Peningkatan Massa Otot. Sporta Saintika.
16. Utomo, G. T., Junaidi, S., & Rahayu, S. (2012). Latihan senam aerobik untuk menurunkan berat badan, lemak, dan kolesterol. Journal of Sport Science and Fitness, 1(1).
17. Gusvominesia, W.. % WildaWells. (2019) Penurunan Persentase Lemak Tubuh Peserta Senam Setelah Latihan Aerobik Multi Impact', 2, 321–328.

18. Nugraheningsih, G., & Saputro, Y. A. (2020). Hasil pengabdian pada masyarakat pelatihan senam aerobic untuk meningkatkan kebugaran jasmani. KoPeN: Konferensi Pendidikan Nasional, 2(1), 109-111.
19. Daru, D. R. (2022). *Pemulihan Pecandu Narkotika*. Diakses pada 5 Desember 2024, dari https://www.kompasiana.com.
20. World Health Organization. (2022). *WHO remains firmly committed to the principles set out in the preamble to the Constitution*. Diakses dari https://www.who.int/about/governance/constitution.
21. Pengaruh Religiusitas terhadap Kesehatan Mental, Studi Mengenai Kesehatan Mental Mahasiswi Mahad Aisyah Binti Abu Bakar, Bogor. (2023). *Aisyah: Journal of Intellectual Research in Islamic Studies*, 1(2), 93–98. ISSN: 3025-2733. Diakses dari https://journal.mahadaisyah.id/index.php/aisyah/article/view/13.
22. Barker, C. (2021). Cultural Studies: Theory and Practice (6th ed.). SAGE Publications.
23. Gerungan, W. A. (2021). Psikologi Sosial. Aditama..
24. Suparno, M. (2019). Implementasi Kebijakan Publik Dalam Praktek (Ed.II). Sidoarjo: Dwiputra Pustaka Jaya.
25. Supriyanto, A., & Hendiani, N**.** (2021). *Pendekatan Bimbingan dan Konseling Narkoba*. Universitas Ahmad Dahlan.
26. Sugiyono, (2021). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Edisi ke-3. Bandung: CV. Alfabeta.
27. Zulfahmi, J. (2023). Hubungan Dukungan Sosial dan Optimisme terhadap Motivasi Sembuh pada Warga Binaan Pemasyarakatan Rehabilitasi NAPZA di Lapas Narkotika Kelas II B Rumbai Kota Pekanbaru. TESIS. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar penjelasan kepada responden penelitian

LEMBAR PENJELASAN KEPADA CALON RESPONDEN PENELITIAN

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Perkenalkan, saya Rintan Azhari Amelia Supriatna, mahasiswi yang sedang menjalani program studi S1 di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Saya sedang melakukan penelitian sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana kedokteran. Judul penelitian saya adalah **"PENGARUH OLAHRAGA SENAM AEROBIK TERHADAP MOTIVASI UNTUK SEMBUH PADA PASIEN NAPZA DI YAYASAN MEDAN PLUS (*DRUG REHABILITATION*)"**. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh olahraga senam aerobic terhadap motivasi untuk sembuh pada pasien NAPZA di Yayasan Medan Plus (*Drug Rehabilitation*).

Jika saudara bersedia untuk ikut serta dalam penelitian ini, Saudara akan mengisi mengisi data pribadi secara singkat pada halaman lembar persetujuan sebagai responden dan akan mengisi lembar kuesioner untuk mengetahui kondisi awal saudara sebelum melakukan senam aerobik. Kemudian, saudara akan melakukan program senam aerobik secara rutin yang dilakukan tiga kali dalam seminggu selama sebulan. Selanjutnya akan dilakukan tes akhir yaitu mengisi kuesioner setelah senam aerobik selesai untuk melihat efek atau perubahan yang terjadi setelah saudara mengikuti program senam aerobik. Hasil kuesioner yang telah diisi akan saya kumpulkan dan akan saya lakukan pengolahan data untuk medapatkan hasil penelitian ini.

Partisipasi saudara bersifat sukarela dan tanpa adanya paksaan. Setiap data yang ada dalam penelitian ini akan dirahasiakan dan digunakan untuk kepentingan penelitian. Untuk penelitian ini saudara/saudari tidak dikenakan biaya apapun, apabila membutuhkan penjelasan maka dapat menghubungi saya:

Nama : Rintan Azhari Amelia Supriatna

Alamat : Jln. Turi Ujung no 157, Binjai, Medan Denai, Kota Medan

No.HP : 082397177188

Terimakasih saya ucapkan kepada saudara yang telah ikut berpartisipasi pada penelitian ini. Keikutsertaan saudara dalam penelitian ini akan menyumbangkan sesuatu yang berguna bagi ilmu pengetahuan.

Setelah memahami berbagai hal, menyangkut penelitian ini diharapkan saudara bersedia mengisi lembar persetujuan yang telah kami persiapkan.

Medan, 2024

Peneliti

Rintan Azhari Amelia Supriatna

Lampiran 2 Lembar *Informed Consent*

PERSETUJUAN IKUT SERTA DALAM PENELITIAN

Setelah mendapat penjelasan tentang penelitian yang berjudul PENGARUH OLAHRAGA SENAM AEROBIK TERHADAP MOTIVASI UNTUK SEMBUH PADA PASIEN NAPZA DI YAYASAN MEDAN PLUS (*DRUG REHABILITATION*).

Saya memahaminya, maka saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Jenis kelamin :

Usia :

Alamat :

Dengan ini menyatakan secara sukarela SETUJU untuk ikut serta dalam penelitian dan mengikuti berbagai prosedur pemeriksaan seperti yang telah dijelaskan sebelumnya. Demikianlah surat pernyataan persetujuan ini dibuat dengan sebenarnya dalam keadaan sadar dan tanpa paksaan dari siapapun.

Pemeriksa

Medan, 2024

yang menyetujui

(Rintan Azhari Amelia Supriatna)

( )

Lampiran 3 Lembar Kuesioner Penelitian

KUESIONER PENGARUH OLAHRAGA SENAM AEROBIK TERHADAP MOTIVASI UNTUK SEMBUH PADA PASIEN NAPZA DI YAYASAN MEDAN PLUS (DRUG REHABILITATION)

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Pekerjaan :

Lama tinggal di Rehabilitasi :

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1	Saya kuat menghadapi gejala putus zat yang saya alami				
2	Saya kuat untuk melawan rasa sakit yang dialami				
3	Saya takut jika penyakit saya tidak bisa disembuhkan				
4	Saya merasa obat yang saya konsumsi tidak berpengaruh untuk kesembuhan saya				
5	Saya ingin segera sembuh agar dapat melakukan aktivitas seperti sebelumnya				
6	Saya tidak ingin sembuh agar diperhatikan oleh keluarga				
7	Saya tidak memiliki harapan untuk sembuh				
8	Saya menjalani rehabilitasi ini supaya sembuh				
9	Saya merasa lelah menjalani rehabilitasi ini				
10	Fasilitas yang disediakan lapas narkotka kurang lengkap, sehingga saya sulit untuk sembuh				
11	Dokter yang baik dan terampil membantu saya dalam proses penyembuhan				
12	Tuhan memberikan sakit dan memberikan obatnya juga				
13	Ikhlas dalam menjalani pengobatan dan rehabilitasi membantu saya untuk sembuh				

Lampiran 4 Lembar Persetujuan Etik (*Ethical Clerence*)

UMSU

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMITTEE
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FACULTY OF MEDICINE UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA

KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"
No : 1358/KEPK/FKUMSU/2024

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :
The Research protocol proposed by

Peneliti Utama
Principal in investigator : **Rintan Azhari Amelia Supriatna**

Nama Institusi
Name of the Institution : Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
Faculty of Medicine University of Muhammadiyah of Sumatera Utara

Dengan Judul
Tittle

"PENGARUH OLAHRAGA SENAM AEROBIK TERHADAP MOTIVASI UNTUK SEMBUH PADA PASIEN NAPZA DI YAYASAN MEDAN PLUS (DRUG REHABILITATION)"

" THE EFFECT OF AEROBIC EXERCISE ON MOTIVATION TO RECOVER IN DRUG PATIENTS AT THE MEDAN PLUS FOUNDATION (DRUG REHABILITATION)"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah
3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Resiko, 5) Bujukan / Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan
7) Persetujuan Setelah Penjelasan,yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016 Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

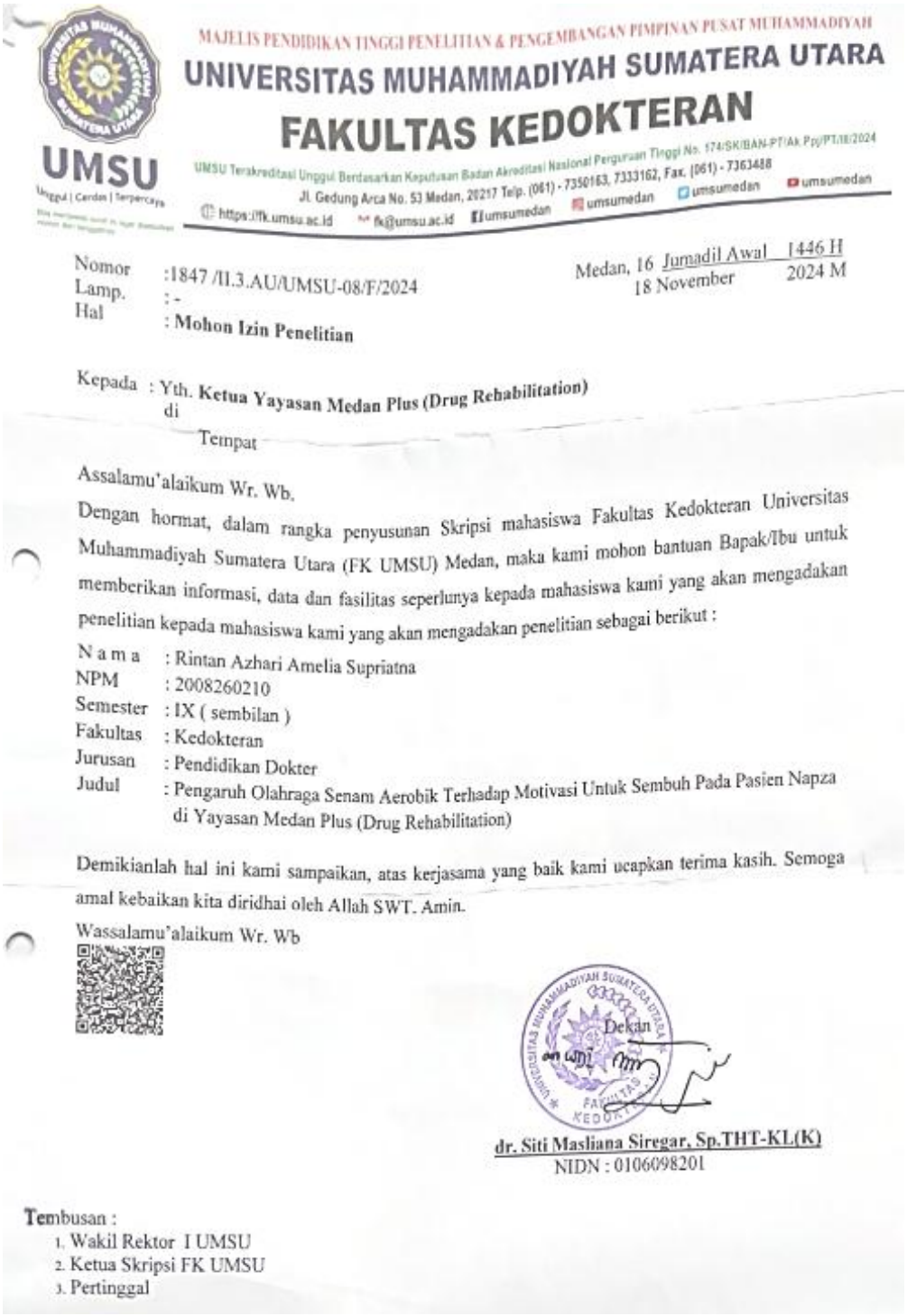
Declarated to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards,1)Social Values,2)Scentific Values,3)Equitable Assesment and Benefits,4)Risks,5)Persuasion / Exploitation,6) Confidentiality and Privacy,and 7)Informed Consent,refering to the 2016 CIOMS Guadelines.This is as indicated by the fulfillment of the indicator of each standard

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 12 November 2024 sampai dengan tanggal 12 November 2025
The declaration of ethics applies during the periode 12 November,2024 until November 10, 2025

Medan, 12 November 2024
Ketua

Assoc.Prof.Dr.dr Nurfadly,MKT

Lampiran 5 Surat izin Penelitian



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEDOKTERAN
UMSU Terakreditasi Unggul Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 174/SK/BAN-PT/Ak.Ppj/PT/III/2024
Jl. Gedung Arca No. 53 Medan, 20217 Telp. (061) - 7350163, 7333162, Fax. (061) - 7363488
https://fk.umsu.ac.id fk@umsu.ac.id umsumedan umsumedan umsumedan

Nomor :1847 /II.3.AU/UMSU-08/F/2024
Lamp. : -
Hal : **Mohon Izin Penelitian**

Medan, 16 Jumadil Awal 1446 H
18 November 2024 M

Kepada : Yth. **Ketua Yayasan Medan Plus (Drug Rehabilitation)**
di
Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat, dalam rangka penyusunan Skripsi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (FK UMSU) Medan, maka kami mohon bantuan Bapak/Ibu untuk memberikan informasi, data dan fasilitas seperlunya kepada mahasiswa kami yang akan mengadakan penelitian kepada mahasiswa kami yang akan mengadakan penelitian sebagai berikut :

N a m a : Rintan Azhari Amelia Supriatna
NPM : 2008260210
Semester : IX (sembilan)
Fakultas : Kedokteran
Jurusan : Pendidikan Dokter
Judul : Pengaruh Olahraga Senam Aerobik Terhadap Motivasi Untuk Sembuh Pada Pasien Napza di Yayasan Medan Plus (Drug Rehabilitation)

Demikianlah hal ini kami sampaikan, atas kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih. Semoga amal kebaikan kita diridhai oleh Allah SWT. Amin.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Dekan

dr. Siti Masliana Siregar, Sp.THT-KL(K)
NIDN : 0106098201

Tembusan :
1. Wakil Rektor I UMSU
2. Ketua Skripsi FK UMSU
3. Pertinggal

Lampiran 6 Surat Keterangan Selesai Penelitian

YAYASAN MEDAN PLUS
PANTI REHABILITASI ADIKSI NARKOBA
Jl. Jamin Ginting Pasar VII No. 45, Kelurahan Beringin, Kecamatan Medan Selayang, Kotamadya Medan, Provinsi Sumatera Utara 20137
Telp (061) 8216211, Hotline : 081262955565, 085277039883
Email : klinikmedanplus@gmail.com, web : www.medanplus.com

Nomor : 052/SKSP/MP-XII/2024
Perihal : Surat Keterangan Selesai Penelitian

Dengan Hormat
Bersama dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Rintan Azhari Amelia Supriatna
NPM : 2008260210
Program Studi : Pendidikan Dokter
Fakultas : Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Adalah benar telah melakukan penelitian di Panti Rehabilitasi Adiksi Narkoba Medan Plus **tertanggal 06 sampai dengan 29 Desember 2024 .**
Demikian Surat Keterangan ini kami buat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya .

Medan, 30 Desember 2024
Manager Program

Uray Ghufroni Fahrudin

Lampiran 7 Dokumentasi

Lampiran 8 Hasil Uji SPSS

Frequency Table

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	≤30 tahun	10	33.3	33.3	33.3
	31-40 tahun	13	43.3	43.3	76.7
	>40 tahun	7	23.3	23.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	30	100.0	100.0	100.0

Pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Nelayan	2	6.7	6.7	6.7
	Petani	6	20.0	20.0	26.7
	Tidak bekerja	6	20.0	20.0	46.7
	Wiraswasta	15	50.0	50.0	96.7
	Wirausaha	1	3.3	3.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Lama rehabilitas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	<2 bulan	12	40.0	40.0	40.0
	>3 bulan	5	16.7	16.7	56.7
	2-3 bulan	13	43.3	43.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Pretest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	21	70.0	70.0	70.0
	Tinggi	9	30.0	30.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Postest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	8	26.7	26.7	26.7
	Tinggi	22	73.3	73.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Explore

Tests of Normality

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Pretest	.577	30	.000
Postest	.554	30	.000

NPar Tests
Wilcoxon Signed Ranks Test

Test Statistics[a]

	Postest - Pretest
Z	-3.606[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.