

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM UNTUK MENGONTROL EMOSI
PADA PASIEN RESIKO PERILAKU KEKERASAN

Tiara Dwi Lestari, Gatot Suparmanto2
tdwilestari00@gmail.com

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada

ABSTRAK

Latar belakang: Gangguan jiwa atau mental illness adalah kesulitan yang harus dihadapi oleh seseorang karena hubungannya dengan orang lain, kesulitan karena persepsinya tentang kehidupan dan sikapnya terhadap dirinya sendiri (Fajar, 2016). Gangguan jiwa merupakan psikologik atau pola perilaku yang ditunjukkan pada individu yang menyebabkan distress, menurunkan kualitas kehidupan dan disfungsi. Hal tersebut mencerminkan disfungsi psikologis, bukan sebagai akibat dari penyimpangan sosial maupun konflik dengan masyarakat (Stuart, 2013). **Tujuan:** Bagaimana pengaruh teknik relaksasi napas dalam untuk mengontrol emosi pada pasien resiko perilaku kekerasan. **Metode:** Studi kasus ini berfokus dalam memberikan gambaran mengenai teknik relaksasi napas dalam untuk mengontrol emosi pada pasien resiko perilaku kekerasan yang diberikan intervensi teknik relaksasi napas dalam untuk mengontrol emosi. Pada kasus ini pasien akan diberikan intervensi relaksasi napas dalam 1 hari 1 kali selama 3 hari. **Hasil:** Studi kasus ini dipilih 1 orang sebagai subyek studi kasus sesuai dengan kriteria yang ditetapkan. Subyek studi kasus yang bernama Ny.S berusia 34 tahun, beragama islam, berjenis kelamin perempuan, jawa tengah. Pasien masuk ke rumah sakit jiwa Dr. RM Soedjarwadi Klaten pada tanggal 8 November 2023 dengan diagnosa medis skizofrenia resiko perilaku kekerasan dengan nomor registrasi subyek studi kasus 008XXX. Sebelumnya pasien juga pernah dirawat di rumah sakit jiwa Dr. RM Soedjarwadi Klaten beberapa tahun yang lalu. **Kesimpulan:** Evaluasi keperawatan pada Ny. S dengan masalah Resiko perilaku kekerasan didapatkan hasil Ny. S mengatakan lebih rileks, tenang, dan sudah bisa mengontrol marah dan emosinya dengan terapi teknik relaksasi napas dalam, dalam waktu 3 hari dilakukan 1 x sehari yang sebelumnya didapatkan hasil sebelum dilakukan teknik relaksasi napas dalam yaitu pada hari pertama sebelum melakukan intervensi dengan skor 46, dan pada hari kedua 60, sedangkan pada hari ketiga 76. Setelah dilakukannya intervensi teknik relaksasi napas dalam pada hari pertama mendapatkan skor 58, pada hari kedua 75, dan hari ketiga 90. Pasien mengatakan lebih nyaman, tenang dan lebih rileks setelah diberikan terapi relaksasi napas dalam

Kata kunci: Teknik relaksasi, Resiko Kekerasan

THE EFFECT OF DEEP BREATHING RELAXATION TECHNIQUES TO CONTROL
EMOTIONS IN PATIENTS AT RISK OF VIOLENT BEHAVIOR

Tiara Dwi Lestari1, Gatot Suparmanto2
tdwilestari00@gmail.com

Faculty of Health Sciences, Kusuma Husada University

ABSTRACT

Background: Mental disorders or mental illness are difficulties that a person must face because of his relationships with other people, difficulties because of his perception of life and his attitude towards himself (Fajar, 2016). Mental disorders are psychological or behavioral patterns shown in individuals that cause distress, reduce the quality of life and dysfunction. This reflects psychological dysfunction, not as a result of social deviation or conflict with society (Stuart, 2013). Objective: What is the effect of deep breathing relaxation techniques to control emotions in patients at risk of violent behavior. Method: This case study focuses on providing an overview of deep breathing relaxation techniques to control emotions in patients at risk of violent behavior who were given deep breathing relaxation techniques to control emotions. In this case the patient will be given deep breathing relaxation intervention once a day for 3 days. Results: In this case study, 1 person was selected as the subject of the case study according to the specified criteria. The case study subject named Mrs. S is 34 years old, Muslim, female, Central Java. The patient was admitted to Dr. RM Soedjarwadi Klaten on November 8 2023 with a medical diagnosis of schizophrenia at risk of violent behavior with case study subject registration number 008XXX. Previously the patient had also been treated at Dr. RM Soedjarwadi Klaten several years ago. Conclusion: Nursing evaluation of Mrs. S with the problem of risk of violent behavior obtained by Mrs. S said he was more relaxed, calm, and was able to control his anger and emotions with deep breathing relaxation technique therapy, within 3 days it was done once a day, previously the results were obtained before using the deep breathing relaxation technique, namely on the first day before the intervention with a score of 46. and on the second day it was 60, while on the third day it was 76. After the deep breathing relaxation technique intervention, on the first day he got a score of 58, on the second day 75, and on the third day 90. The patient said he was more comfortable, calm and more relaxed after being given breathing relaxation therapy in

Key words: Relaxation techniques, Risk of Violence

PENDAHULUAN

Resiko perilaku kekerasan merupakan salah satu bentuk tanggapan yang diterima oleh seseorang dapat berupa marah yang dicurahkan melalui ancaman, mencederai diri sendiri maupun lingkungan sekitar. Tanda dan gejala perilaku kekerasan dapat berupa terjadinya perubahan fungsi kognitif, afektif, perilaku, dan sosial. Orang yang mengalami perilaku kekerasan seringkali mengalami tekanan darah yang meningkat, mudah tersinggung, marah, mengamuk, serta dapat mencederai diri sendiri maupun orang lainnya (Pardede et al., 2020). Perilaku kekerasan merupakan bentuk perilaku seseorang yang mempunyai maksud untuk mencederai diri secara fisik dan psikologis. Pada pengertiannya perilaku kekerasan dapat berupa perkataan pada diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan. Perilaku kekerasan pada lingkungan dapat berupa tindakan yang bersifat merusak lingkungan seperti melempar kaca, genting, dan apapun yang berhubungan dengan lingkungan (Putri, 2018).

Prevalensi gangguan jiwa di seluruh dunia menurut data, World Health Organization (WHO) pada tahun 2019, terdapat 264 juta orang mengalami depresi, 45 juta orang menderita gangguan bipolar, 50 juta orang mengalami demensia, dan 20 juta orang jiwa mengalami skizofrenia. Meskipun prevalensi skizofrenia tercatat dalam jumlah yang relative lebih rendah dibandingkan prevalensi jenis gangguan jiwa lainnya berdasarkan National Institute of Mental Health (NIMH), skizofrenia merupakan salah satu dari 15 penyebab besar kecacatan di seluruh dunia, orang

dengan skizofrenia memiliki kecenderungan lebih besar peningkatan resiko bunuh diri (NIMH, 2019). Data American Psychiatric Association (APA) tahun 2014 menyebutkan 1% populasi penduduk dunia menderita skizofrenia

Salah satu bentuk upaya untuk mengatasi terapi perilaku kekerasan dengan cara tindakan medis dan non medis. Terapi medis yang diberikan kepada pasien seperti obat antipsikotik adalah Chlorpoazine (CPZ), Risperidon (RSP), Haloperidol (HLP), Clozapindan Trifluoerazine (TFP). Psikofarmaka adalah obat dengan tujuan untuk mengurangi penyebab gangguan jiwa. Penting bagi penderita gangguan jiwa untuk patuh dalam hal minum obat yang diresepkan oleh dokter karena dengan pengobatan efektif mengatasi gangguan jiwa (Pardede et al., 2020).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ria, dkk (2019) dapat dibuktikan bahwa relaksasi napas dalam dapat mengatur emosi dan menjaga keseimbangan emosi, sehingga emosi marah tidak berlebihan. Teknik ini dapat dilakukan selama 1 hari 1 kali pertemuan selama 3 hari pada waktu pagi hari. Penelitian tersebut sebanding dengan penelitian yang dilakukan oleh (Agung, 2013) bahwa teknik relaksasi napas dalam mampu merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen yaitu endorphin dan efekalin. Hormon endorphin merupakan substansi sejenis morfin yang berfungsi sebagai penghambat transmisi impuls ke otak. Dilepaskan hormon endhorphin dapat menurunkan

agresivitas meningkatkan semangat, dan kreativitas.

METODE PENELITIAN

Studi kasus adalah suatu rangkaian ilmiah yang dilakukan secara intensif, terinci dan mendalam tentang suatu program, peristiwa dan aktivitas, baik pada tingkat perorangan, sekelompok orang, lembaga atau organisasi untuk memperoleh pengetahuan mendalam tentang peristiwa. Biasanya, peristiwa yang dipilih yang biasanya disebut kasus adalah hal yang sangat aktual (reallife events), yang sedang berlangsung (Raharjo, 2019).

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Metode penelitian ini menggunakan rancangan penelitian dengan instrument penelitian kuesioner sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi napas dalam. Studi kasus ini berfokus dalam memberikan gambaran mengenai teknik relaksasi napas dalam untuk mengontrol emosi pada pasien risiko perilaku kekerasan yang diberikan intervensi teknik relaksasi napas dalam untuk mengontrol emosi. Pada kasus ini pasien akan diberikan intervensi relaksasi napas dalam 1 hari 1 kali selama 3 hari.

HASIL

Alasan masuk subyek studi kasus dibawa ke rumah sakit jiwa Dr. RM Soedjarwadi Klaten oleh keluarga karena pasien mengamuk, membanting barang (hp), sering ingin keluar rumah, marah-marah. Saat pengkajian pasien terlihat baik, kontak mata mampu menatap lawan bicara. Tandatanda vital didapatkan TD: 115/82 mmHg. N: 88 x/menit, RR: 20 x/menit, S: 36,5°C, TB: 150 cm dan BB :70 kg. Pasien mengatakan tidak mendapatkan aniaya fisik, seksual, penolakan, kekerasan dalam keluarga, dan tindakan kriminal dari orang lain ataupun keluarganya.

Penulis mengangkat diagnosa keperawatan utama yaitu risiko perilaku

kekerasan pada Ny. S didukung dengan data subyektif pasien mengatakan Klien mengatakan alasan masuknya karena mengamuk, membanting barang (hp), sering ingin keluar rumah, marah - marah. Data obyektif pasien terlihat klien tampak tegang, berbicara ketus, mata tajam.

Setelah melakukan pengkajian (observasi) awal terkait pada pasien dilakukan intervensi keperawatan dengan melakukan terapi relaksasi napas dalam. Diagnosa risiko perilaku kekerasan berhubungan dengan curiga pada orang lain (D.0146). Tujuan yang ingin dicapai setelah dilakukan intervensi keperawatan selama 3 x24 jam maka Kontrol diri meningkat dengan kriteria hasil :Kontrol diri (L.09076) Verbalisasi ancaman kepada orang lain menurun(1), perilaku menyerang menurun (1), Perilaku melukai diri sendiri/orang lain menurun(1), perilaku merusak lingkungan sekitar menurun (1). Dengan kriteria hasil: pasien bersedia duduk berdampingan dengan perawat, ekspresi wajah pasien bersahabat, merasa senang, pasien mau berjabat tangan, berkenalan, pasien mau menceritakan masalahnya dan dapat melakukan teknik relaksasi napas dalam secara mandiri. Intervensi yang dilakukan Pencegahan perilaku kekerasan (I.14544) Observasi : monitor adanya benda yang berpotensi membahayakan, monitor keamanan barang yang dibawa pengunjung, monitor selama penggunaan barang yang dapat membahayakan. Teraupetik : pertahankan lingkungan bebas dari bahaya Edukasi : Latih cara mengungkapkan perasaan secara asertif dan latih mengurangi kemarahan secara verbal dan non verbal.

Tindakan keperawatan dilakukan pada hari pertama (Selasa, 14 November 2023) pukul 16.00 WIB. Yaitu memberikan tindakan keperawatan pada pasien resiko perilaku kekerasan yaitu dengan cara melakukan teknik relaksasi napas dalam. Sebelum dilakukan intervensi skor yang didapat dari kuesioner skala pengendalian marah yaitu sejumlah 46

(tingkat pengendalian marah rendah), setelah dilakukan intervensi teknik relaksasi napas dalam didapat skor 58 (tingkat pengendalian marah sedang). Tindakan Keperawatan dilakukan pada hari kedua (Rabu, 15 November 2023) pukul 16.30 WIB, dengan memberikan teknik relaksasi napas dalam pada pasien resiko perilaku kekerasan. Didapat hasil sebelum diberikan intervensi skor yang didapat dari kuesioner skala pengendalian marah yaitu sejumlah 60 (tingkat pengendalian marah sedang) dan setelah dilakukan intervensi didapatkan jumlah skor 75 (tingkat pengendalian marah sedang). Tindakan keperawatan dilakukan pada hari ketiga (Kamis, 16 November 2023) pukul 16.15 WIB, dengan memberikan teknik relaksasi napas dalam pada pasien resiko perilaku kekerasan. Sebelum dilakukan intervensi didapatkan hasil skor kuesioner skala pengendalian marah 76 (tingkat pengendalian marah tinggi) dan setelah dilakukan intervensi didapatkan skor 90 (tingkat pengendalian marah tinggi).

setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3 hari dapat diperoleh hasil evaluasi atau catatan perkembangan. Evaluasi yang diperoleh pada hari ke tiga dilakukan pada hari Kamis tanggal 16 November 2023 pukul 16.15 WIB, dengan data subyektif: pasien mengatakan pasien mengatakan dirinya bisa mengontrol emosi pada hal kecil, mau melakukan cara latihan fisik 1 (teknik napas dalam). Kemudian untuk data obyektif: pasien tampak sudah bisa melakukan cara latihan fisik 1 (teknik napas dalam) dan bisa melakukan secara mandiri, pasien tampak tenang dan Pasien dapat mempraktikkan sebanyak 15 kali. Dari hasil intervensi yang didapatkan bahwa ada pengaruh dari teknik relaksasi napas dalam untuk mengontrol emosi pada seseorang. Hal ini dibuktikan dengan dilakukannya implementasi selama 3 hari di ruang helikonia RSJD. Dr. RM. SOEDJARWADI KLATEN yang didapatkan hasil pada hari pertama sebelum dilakukan intervensi skor yang

didapatkan 46, dan setelah dilakukan intervensi skor naik menjadi 58. Pada hari kedua sebelum dilakukannya intervensi skor yang didapatkan adalah 60 dan setelah dilakukannya intervensi skor naik menjadi 75. Sedangkan pada hari ketiga sebelum dilakukannya intervensi didapatkan hasil 76, dan setelah dilakukan intervensi naik menjadi 90.

PEMBAHASAN

Berdasarkan observasi sebelum dilakukan teknik relaksasi napas dalam didapatkan hasil pasien menurut skala Pengendalian marah sebelum dilakukan intervensi pada hari pertama didapatkan skor : 46, pada hari kedua : 70, dan pada hari ketiga : 76. Perilaku kekerasan salah satunya bisa ditangani dengan cara teknik relaksasi napas dalam, yang mana teknik relaksasi napas dalam dapat mengatur emosi dan menjaga keseimbangan emosi, sehingga emosi marah tidak berlebihan. Relaksasi napas dalam dipercaya dapat menurunkan ketegangan dan dapat memberikan ketenangan. Relaksasi napas dalam merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen (Kandar, 2019). Penulis tertarik memilih aplikasi teknik relaksasi napas dalam karena teknik relaksasi napas dalam adalah teknik yang paling mudah dilakukan dan dapat dilakukan kapanpun serta dimanapun. Teknik relaksasi juga merupakan Teknik yang sangat simpel dan mudah dipahami oleh siapapun sehingga teknik ini memudahkan penulis maupun klien untuk mengaplikasikan teknik relaksasi napas dalam. b. Skala risiko perilaku kekerasan setelah dilakukan terapi relaksasi napas dalam Berdasarkan observasi setelah dilakukan teknik relaksasi napas dalam didapattkan hasil pasien menurut skala Pengendalian marah pada hari pertama didapatkan skor : 58, pada hari kedua : 75, dan pada hari ketiga 90. Hal ini berdasarkan berdasarkan penelitian Kinandika (2014) dan Sudia (2021) menunjukkan bahwa respon positif dengan memperkenalkan teknik relaksasi napas dalam dapat membuat klien

merasa lebih tenang, rileks, dan klien dapat mengendalikan emosinya (Tazqiyatus Sudia, 2021). Relaksasi tarik nafas dalam merupakan salah satu bentuk relaksasi yang berupaya untuk mengendurkan ketegangan jasmaniah, yang pada akhirnya mengendurkan ketegangan jiwa, salah satu cara terapi relaksasi adalah bersifat respiratoris, yaitu dengan mengatur bernafas. Pelatihan relaksasi pernafasan dilakukan dengan mengatur mekanisme pernafasan baik tempo atau irama dan intensitas yang lebih lambat dalam keteraturan bernafas, menyebabkan sikap mental dan badan yang relaks sehingga menyebabkan otot lentur dan dapat menerima situasi yang merangsang luapan emosi tanpa membuat kaku (Zelianti, 2014).

KESIMPULAN

1. Subyek studi kasus yang bernama Ny.S berusia 34 tahun, beragama islam, berjenis kelamin perempuan, jawa tengah. Pasien masuk ke rumah sakit jiwa Dr. RM Soedjarwadi Klaten pada tanggal 8 November 2023 dengan diagnosa medis skizofrenia risiko perilaku kekerasan dengan nomor registrasi subyek studi kasus 008XXX. Sebelumnya pasien juga pernah dirawat di rumah sakit jiwa Dr. RM Soedjarwadi Klaten beberapa tahun yang lalu.
2. Resiko perilaku kekerasan merupakan salah satu bentuk tanggapan yang diterima oleh seseorang dapat berupa marah yang dicurahkan melalui ancaman, mencederai diri sendiri maupun lingkungan sekitar. Tanda dan gejala perilaku kekerasan dapat berupa terjadinya perubahan fungsi kognitif, afektif, perilaku, dan sosial. Orang yang mengalami perilaku kekerasan seringkali mengalami tekanan darah yang meningkat, mudah tersinggung, marah, mengamuk, serta

dapat mencederai diri sendiri maupun orang lainnya.

3. Evaluasi keperawatan pada Ny. S dengan masalah Resiko perilaku kekerasan didapatkan hasil Ny. S mengatakan lebih rileks, tenang, dan sudah bisa mengontrol marah dan emosinya dengan terapi teknik relaksasi napas dalam, dalam waktu 3 hari dilakukan 1 x sehari yang sebelumnya didapatkan hasil sebelum dilakukan teknik relaksasi napas dalam yaitu pada hari pertama sebelum melakukan intervensi dengan skor 46, dan pada hari kedua 60, sedangkan pada hari ketiga 76. Setelah dilakukannya intervensi teknik relaksasi napas dalam pada hari pertama mendapatkan skor 58, pada hari kedua 75, dan hari ketiga 90. Pasien mengatakan lebih nyaman, tenang dan lebih rileks setelah diberikan terapi relaksasi napas dalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitry, A. P., & Ramdani, V. H. (n.d.). Implementation of Deep Breathing Relaxation Techniques to Control Anger at Violent Behavior. 1, 26–32.
- Kandar, K. &. (2019). Faktor Predisposisi dan Prestipitasi Pasien Resiko Perilaku Kekerasan. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*. 2(3), 149–156.
- Kusumawati. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pardede, J. A., Siregar, L. M., & Hulu, E. P. (2020). Efektivitas Behaviour Therapy Terhadap Risiko Perilaku Kekerasan Pada Pasien Skizofrenia Di Rumah

- Sakit Jiwa Prof. Dr. Muhammad Ildrem Provsu Medan. *Jurnal Mutiara Ners*, 3(1), 8–14.
- Pertiwi, S., Fitri, N. L., & Hasanah, U. (2023). Penerapan Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tanda Dan Application Of Deep Breath Relaxation On Signs And Symptoms Of Patients At Risk Of Violence Behavior At A Mental Hospital In The La. 3, 594–602. *Jurnal Cendikia Muda* Volume 3 , Nomor 4 , Desember 2023 ISSN : 2807-3469
- Putri, V. S. (2018). Pengaruh Strategi Pelaksanaan Komunikasi Terapeutik Terhadap Resiko Perilaku Kekerasan pada Pasien Gangguan Jiwa di Rumah Sakit Jiwa Provinsi Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 7(2), 138–147.
- PPNI, (2016). Standar diagnosis keperawatan Indonesia. Jakarta: PPNI.
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A., & Hall, A. (2021). *Potter & Perry's Essentials of Nursing Practice*, Sae, E Book. Elsevier Health Sciences.
- Sudia, B. T., Kep, H. A. S., Hamidah, E., & Kep, M. (2021). Aplikasi Terapi Relaksasi Nafas Dalam terhadap Pengontrolan Marah dengan Pasien Gangguan Jiwa Resiko Perilaku Kekerasan di Wilayah Desa Maleber Kabupaten Cianjur Abstrak Pendahuluan. 4.
- Sujarwo, S., & Livana, P. H. (2019). Studi Fenomenologi: Strategi Pelaksanaan Yang Efektif Untuk Mengontrol Perilaku Kekerasan Menurut Pasien Di Ruang Rawat Inap Laki Laki. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 6(1), 29–35.
- Sandi, W. (2021). Faktor–Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Mitra Indonesia Tahun 2020. *JIKMI (Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Indonesia)*.
- Sutjiato, M. (2015). Hubungan faktor internal dan eksternal dengan tingkat stress pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jikmu*, 5(1).