

PROGRAM STUDI PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2024

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
TANDA DAN GEJALA PADA PASIEN RESIKO PERILAKU
KEKERASAN**

Isnaeni Nur Hidayati¹⁾, Sigit Yulianto²⁾

¹⁾ Mahasiswa Prodi Profesi Ners Program Profesi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Kusuma Husada Surakarta

²⁾ Dosen Prodi Profesi Ners Program Profesi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma
Husada Surakarta

Isnaeninur.h2403@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Risiko perilaku kekerasan merupakan salah satu respon marah di ekspresikan dengan melakukan ancaman, mencederai diri sendiri maupun orang lain serta bisa merusak lingkungan sekitar. Tanda dan gejala risiko perilaku kekerasan bisa terjadi perubahan pada fungsi kognitif, afektif, fisiologis, sikap dan sosial. Salah satu bentuk terapi non farmakologis yang dapat diajarkan kepada klien dalam mengendalikan perilaku kekerasan adalah dengan menggunakan teknik relaksasi otot progresif. **Tujuan :** Untuk melakukan analisa terapi relaksasi otot progresif terhadap tanda dan gejala pada pasien resiko perilaku kekerasan. **Metode:** karya ilmiah ini menggunakan desain studi kasus. Subjek yang digunakan pasien resiko perilaku kekerasan di RSJD Dr.Arif Zainudin Surakarta ruang Srikandi. **Hasil:** Studi kasus ini setelah di berikan terapi relaksasi otot progresif selama 3 hari didapatkan hasil terjadi penurunan tanda dan gejala resiko perilaku kekerasan dari 13 (54,16%) menjadi 4 (16,67%). **Kesimpulan:** Bahwa penerapan terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan tanda dan gejala pada pasien risiko perilaku kekerasan.

Kata kunci : Terapi Relaksasi Otot Progresif, Tanda dan Gejala , Resiko Perilaku Kekerasan

Daftar Pustaka : 13 (2018-2023)

PROFESSION STUDY PROGRAM PROFESSIONAL NURSING PROGRAM

FACULTY OF HEALTH SCIENCES

KUSUMA HUSADA UNIVERSITY OF SURAKARTA

2024

**APPLICATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION THERAPY ON
SIGNS AND SYMPTOMS IN PATIENTS AT RISK OF VIOLENT
BEHAVIOR**

Isnaeni Nur Hidayati¹⁾, Sigit Yulianto²⁾

¹⁾*Student of Nursing Professional Study Program, Faculty of Health Sciences, Kusuma
Husada University of Surakarta*

²⁾*Lecturer in Nursing Professional Study Program, Faculty of Health Sciences, Kusuma
Husada University of Surakarta
isnaeninur.h2403@gmail.com*

ABSTRACT

Background: Risk of violence behavior is a response of anger expressed by making threats, harming oneself or others, and making damage to the surrounding environment. Signs and symptoms of risk for violent behavior include changes in cognitive, affective, physiological, attitudinal, and social functions. A nonpharmacological therapy applied to clients in order to control their violent behavior is the progressive muscle relaxation technique. **Purpose:** To analyze progressive muscle relaxation on signs and symptoms in patients at risk of violent behavior. **Method:** This scientific paper used a case study design. The subject used is a patient at risk of violent behavior in the Srikandi room at RSJD Dr. Arif Zainudin Surakarta. **Result:** After being provided with progressive muscle relaxation therapy for 3 days, obtained a result of a decrease in signs and symptoms of risk of violent behavior from 13 (54.16%) to 4 (16.67%). **Conclusion:** The implementation of progressive muscle relaxation therapy can reduce signs and symptoms in patients at risk of violent behavior.

Keywords: Progressive Muscle Relaxation Therapy, Signs and Symptoms, Risk of Violent Behavior

Bibliography: 13 (2018-2023)

PENDAHULUAN

Gangguan jiwa merupakan pola perilaku atau psikologis yang ditunjukkan oleh pasien yang menyebabkan distress, disfungsi, dan menurunkan kualitas kehidupan (Madhani, 2020). *Skizofrenia* merupakan sekelompok reaksi psikotik yang mempengaruhi berbagai area fungsi individu, termasuk fungsi berpikir dan berkomunikasi dan menunjukkan emosi dan gaduh gelisah (Siauta *et al.*, 2020).

Prevalensi gangguan jiwa di seluruh dunia menurut data WHO (*World Health Organization*) tahun 2019, terdapat 246 juta orang mengalami depresi, 45 juta orang menderita gangguan bipolar, 50 juta orang mengalami demensia, dan 20 juta orang jiwa mengalami *skizofrenia*. Hasil dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) Jumlah penderita gangguan jiwa di Indonesia saat ini adalah 236 juta orang, Prevalensi penderita *skizofrenia* di Jawa Tengah sebanyak 2,8% dan prevalensi gangguan mental emosional di Jawa Tengah sebanyak 4,7%. Di RSJD Dr.Arif Zainudin Surakarta ditemukan masalah keperawatan pada pasien rawat inap dan rawat jalan yaitu halusinasi sebanyak 4.021, resiko perilaku kekerasan sebanyak 3.980, defisit perawatan diri sebanyak 1.754, isolasi sosial sebanyak 1.871, harga diri rendah sebanyak 1.026 dan waham sebanyak 401 (Rahmawati & Liliana, 2023). Berdasarkan data yang diperoleh dari Ruang Srikandi tahun 2024 pada 3 bulan terakhir (Maret-Mei) didapatkan sebanyak 27 pasien resiko perilaku kekerasan.

Risiko perilaku kekerasan merupakan salah satu respon marah di ekspresikan dengan melakukan ancaman, mencederai diri sendiri maupun orang lain serta bisa

merusak lingkungan sekitar. Tanda dan gejala risiko perilaku kekerasan bisa terjadi perubahan pada fungsi kognitif, afektif, fisiologis, sikap dan sosial (Pardede *et al.*, 2020). Dampak dari risiko perilaku kekerasan dapat merugikan dirinya sendiri, merugikan lingkungan sekitar seperti menyerang orang lain, memecahkan perabotan rumah, melempar serta membakar rumah (PH *et al.*, 2019).

Penanganan resiko perilaku kekerasan dapat dilakukan dengan dua cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Salah satu bentuk terapi non farmakologis yang dapat diajarkan kepada klien dalam mengendalikan perilaku kekerasan adalah dengan menggunakan teknik relaksasi otot progresif (Suryanti & Ariani, 2019).

Menurut (Setiawan *et al.*, 2021) Teknik relaksasi otot progresif memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan yang rileks, teknik relaksasi dimulai dengan cara menegangkan dan merilekskan otot-otot jari-jari kaki dan secara progresif bekerja sampai pada leher dan kepala sehingga memperbaiki kemampuan untuk mengatasi stressor, yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan atau sugesti (Hidayat 2019). Menurut hasil penelitian (Verawati *et al.*, 2022) bahwa Terapi *progresif muscle relaxation* terbukti dapat menurunkan skor tanda dan gejala resiko perilaku kekerasan

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk mengaplikasikan terapi relaksasi otot

progresif terhadap tanda dan gejala pada pasien resiko perilaku kekerasan.

METODE PENELITIAN

Metode karya ilmiah ini menggunakan desain studi kasus. Studi kasus ini pengelolaan asuhan keperawatan pada pasien yang mengalami gangguan jiwa dengan Risiko Perilaku Kekerasan : Penerapan terapi relaksasi otot progresif. Pengambilan kasus ini dilakukan di ruang Srikandi RSJD Dr.Arif Zainudin Surakarta pada 3-8 Juni 2024. Pasien yang memenuhi kriteria inklusi yaitu pasien dengan resiko perilaku kekerasan, bersedia menjadi responden, yang kooperatif dan kriteria eksklusi pasien dalam keadaan amuk, menolak untuk meneruskan pemberian terapi. Instrumen yang digunakan SOP dan lembar observasi. Tahap pengumpulan data dengan wawancara dan observasi, diawali dengan peneliti memberikan informasi terkait penelitian meliputi tujuan dan prosedur penelitian serta memberikan *informed consent*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek dalam studi kasus ini merupakan salah satu pasien berjenis kelamin perempuan bernama Nn.H umur 19 tahun, beragama Islam, pendidikan terakhir SMA, pasien dengan diagnosa medis *Skizofrenia*. Di bawa ke RSJD Dr.Arif Zainudin Surakarta karena pasien marah-marah dan mengamuk. Sesuai pernyataan (Pardede *et al.*, 2020) menyatakan bahwa tanda dan gejala pada pasien dengan resiko perilaku kekerasan berupa mata melotot/pandangan tajam, tangan menggepal, postur tubuh kaku, suara keras, bicara ketus, tangan

mengepal, mondar mandir, ketegangan tubuh.

Faktor presipitasi yaitu pasien mempunyai masalah dengan keluarganya karena pasien merasa bosan ingin keluar bermain tapi tidak diijinkan oleh ibunya sehingga marah-marah, mengamuk, memukul, bicara sendiri, gaduh, mondar-mandir. Data yang di peroleh saat pengkajian yaitu Pasien mengatakan masih merasa jengkel, mudah terpancing emosi, pasien tampak gelisah, tatapan tajam, nada suara tinggi, pembicaraan cepat, afek labil. Faktor predisposisi didapatkan data pasien masuk di RSJD sudah 3x ini kembali ke RSJD karena masih marah-marah, dan tidak teratur minum obat, pasien pernah memiliki riwayat trauma menjadi korban dan pelaku aniaya fisik, keluarga pasien tidak ada yang mengalami gangguan jiwa seperti dirinya, pengalaman yanag tidak menyenangkan pasien yaitu pernah dibully. Hasil penelitian (PH *et al.*, 2019) tentang faktor predisposisi pasien resiko perilaku kekerasan menunjukkan bahwa sebagian besar responden menyatakan ada anggota keluarga yang mengalami gangguan jiwa, pernah dirawat sebelumnya, sering mengalami kekerasan fisik, keinginan pasien tidak terpenuhi dan ketidak patuhan dalam pengobatan. Hasil pemeriksaan fisik tanda vital: TD 125/80 mmHg, Nadi 87x/menit, Suhu 36,6°C, RR 20x/menit. BB 53 kg, TB 158 cm. Tidak ada keluhan fisik.

Penerapan implementasi ini telah dilakukan di ruang Srikandi yang berlangsung dari tanggal 5-7 Juni 2024. Penerapan terapi relaksasi otot progresif ini selama kurang lebih 15 menit dengan frekuensi 1 kali dalam 1 hari selama 3 hari. Sebelum tindakan pasien

diobservasi sesuai dengan lembar observasi dan sesudah tindakan pasien juga diobservasi dihari ke 3 sesuai lembar observasi lalu dinilai tingkatan tanda dan gejala perilaku kekerasan pada pasien. Setelah dilakukan implementasi didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 1
Hasil Observasi Relaksasi Otot Progresif

Klien	5/6/2024		6/6/2024		7/6/2024	
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
Nn.H	13 (54, 16 %)	10 (41, 67 %)	11 (4, 83 %)	7 (29, 17 %)	7 (2, 17 %)	4 (16, 67 %)

Berdasarkan tabel diatas di dapatkan hasil Implementasi hari pertama 5 Juni 2024 jam 11.00 dengan skor penilaian sebelum diberikan terapi yaitu 13 (54,16%) dan skor penilaian setelah diberikan terapi yaitu 10 (41,67%). Implementasi hari kedua 6 Juni 2024 jam 11.10 dengan skor penilaian sebelum diberikan terapi yaitu 11(45,83%) dan skor penilaian setelah diberikan terapi yaitu 7(29,17%). Implementasi hari ketiga 7 Juni 2024 jam 11.00 dengan skor penilaian sebelum diberikan terapi yaitu 7 (29,17%) dan skor penilaian setelah diberikan terapi yaitu 4(16,67%). Menunjukkan terjadi penurunan tanda dan gejala pada pasien dibuktikan dengan Hari pertama *pre* intervensi tanda dan gejala dengan data subjektif dan objektif pasien mengatakan merasa nyaman, tidak terganggu dan senang, pandangan tajam menurun, muka tegang menurun, suara keras dan ketus berkurang, pembicaraan cepat menrun, rasa jengkel berkurang.

Menurut penelitian (Fhadilah *et al.*, 2019) tentang Pengaruh Terapi Relaksasi

Otot Progresif Terhadap Pasien Resiko Perilaku Kekerasan di RSJD DR Amino Gondohutomo Provisi Jawa Tengah menunjukkan hasil bahwa dengan diberikan terapi relaksasi otot progresif dapat mengurangi ketegangan otot, kecemasan, kelelahan, pengontrolan marah sehingga mempengaruhi status mental pasien terutama pada pasien resiko perilaku kekerasan, dengan dilakukan pemusatan perhatian pada otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi, untuk mendapatkan perasaan rileks, memberikan kenyamanan pada pasien sehingga mempengaruhi status mental pasien.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Vramudzi *et al.*, 2023) diketahui bahwa tanda gejala sebelum dilakukan relaksasi otot progresif pada klien I yaitu 88.9% dan pada hari 3 mengalami penurunan 22.2% penurunan sebanyak 94,4% . Dan pada klien II adalah hari 1 yaitu 100% dan hari 3 mengalami penurunan 55.6% jumlah penurunan setelah dilakukan relaksasi otot progresif yaitu 38,9%.

Menurut penelitian yang dilakukan (Verawati *et al.*, 2022) Pemberian relaksasi otot progresif memiliki manfaat untuk meningkatkan teknik relaksasi yang harus dimiliki oleh pasien RPK. Dengan memperhatikan manfaat tersebut didukung dengan lingkungan yang tenang, posisi yang nyaman, dan keadaan responden yang kooperatif dapat memaksimalkan manfaat dari intervensi tersebut. Sehingga relaksasi otot progresif dapat dijadikan pilihan dalam memberikan terapi modalitas yang digunakan oleh pasien RPK sebagai salah satu intervensi untuk menurunkan tanda dan gejala RPK atau mengontrol marah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengkajian didapatkan pasien dengan diagnosa keperawatan risiko perilaku kekerasan, maka dilakukan intervensi dan implementasi keperawatan memberikan terapi relaksasi otot progresif. Terapi relaksasi otot progresif memberikan pengaruh terhadap penurunan tanda dan gejala pasien risiko perilaku kekerasan dibuktikan dengan hasil hari pertama *pre* intervensi tanda dan gejala di dapatkan 13 (54,16%) dan hari ketiga *post* intervensi didapatkan hasil 4 (16,67%).

SARAN

1. Bagi Responden
Penerapan terapi relaksasi otot progresif ini dapat dijadikan sebagai intervensi mandiri pada pasien risiko perilaku kekerasan.
2. Bagi Rumah Sakit
Dapat digunakan sebagai bahan masukan bagi tenaga kesehatan, terutama rumah sakit dapat mengembangkan suatu alternatif pilihan intervensi keperawatan terkait dengan efektifitas terapi relaksasi otot progresif pada pasien dengan risiko perilaku kekerasan.
3. Bagi Keperawatan
Studi kasus ini dapat digunakan sebagai bahan masukan pengetahuan bagi erawat guna menambah ketarampilan, kualitas dan mutu tenaga kesehatan dalam mengambil langkah-langkah untuk menerapkan asuhan keperawatan khususnya pada pasien risiko perilaku kekerasan dengan terapi relaksasi otot progresif.
4. Bagi Institusi Pendidikan
Studi kasus ini dapat digunakan sebagai bahan masukan bagi pihak yang berkepentingan langsung dalam

Karya Ilmiah Akhir Ners untuk tenaga kesehatan serta dapat meningkatkan sistem pmebelajaran khususnya pada asuhan keperawatan pasien resiko perilaku kekerasan dengan terapi relaksasi otot progresif.

DAFTAR PUSTAKA

- Fhadilah, N. C., Adi, W. S., & Shobirun. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Pasien Resiko Perilaku Kekerasan di RSJD Dr Amino Gondohutomo Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Cendikia Muda*. <http://e-journal.poltekkes-palangkaraya.ac.id/jfk/article/view/90>
- Hidayat, A.A. (2019). Terapi Komplementer-Alternatif. Nuansa Cendikia
- Madhani, A., & Kartina, I. (2020). Asuhan Keperawatan Jiwa Pada Pasien Dengan Resiko Perilaku Kekerasan. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 2(3), 149.
- Pardede, J. A., Simanjuntak, G. V., & Laia, R. (2020). The Symptoms of Risk of Violence Behavior Decline after Given Prgressive Muscle Relaxation Therapy on Schizophrenia Patients. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 91–100. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.32584/jikj.v3i2.534>
- PH, L., Daulima, N. H. C., & Mustikasari, M. (2019). Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Stres Keluarga Yang Merawat Pasien Gangguan Jiwa. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(1), 51–59. <https://doi.org/10.7454/jki.v21i1.362>
- Rahmawati, & Liliana, A. G. (2023). Asuhan Keperawatan Jiwa Pada Tn. N Dengan Fokus Intervensi Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengontrol

- Marah Pada Pasien Jiwa Resiko Perilaku Kekerasan Di RSJD Dr. Arif Zainudin Surakarta. *The Shine Cahaya Dunia D-III Keperawatan*, 8(01), 52–58. <https://doi.org/10.35720/tscd3kep.v8i01.434>
- Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) . (2018). Laporan Nasional Riskesdas. In Kemenkes RI (Vol. 44, Issue 8). [http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf](http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK_No_57_Tahun_2013_tentang_PTRM.pdf)
- Setiawan, D. D., Hasana, U., & Dewi, N. R. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Resiko Perilaku Kekerasan di RSJ Daerah Provinsi Lampung. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(3), 357–360.
- Siauta, M., Tuasikal, H., & Embuai, S. (2020). Upaya Mengontrol Perilaku Agresif Pada Perilaku Kekerasan Dengan Pemberian Rational Emotive Behavior Therapy. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(1), 27–32.
- Suryanti, & Ariani, D. (2019). Pengaruh Relaksasi Progresif Terhadap Penurunan Perilaku Kekerasan Pada Pasien Skizofrenia Di Rumah Sakit Jiwa Daerah Klaten. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(1), 67–74. <https://doi.org/10.37341/interest.v7i1.74>
- Verawati, M. A., Agustina, N., & Surahmat, R. (2022). Pengaruh Terapi Progressive Muscle Relaxation (Pmr) Terhadap Tanda Dan Gejala Pada Pasien Resiko Perilaku Kekerasan Di Rumah Sakit. *Jurnal Kesehatan Bina*, 14(3), 91–97. [https://karya.brin.go.id/18022/1/Jurnal_Verawati_RS Ernaldi Bahar Palembang_2022.pdf](https://karya.brin.go.id/18022/1/Jurnal_Verawati_RS_Ernaldi_Bahar_Palembang_2022.pdf)
- Vramudzi, D. O. A., Hasanah, U., & Utami, I. T. (2023). Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tanda Gejala Pada Pasien Risiko Perilaku Kekerasan Di Ruang Nuri RSJ Daerah Provinsi Lampung. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(4), 526–532.
- World Health Organization (WHO). (2018). Schizofrenia. Diakses 20 Mei 2024. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/schizofrenia>.