

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

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF  
TERHADAPTANDA DAN GEJALA PADA PASIEN RESIKO  
PERILAKU KEKERASAN DI RUANG GERANIUM  
RSJD Dr RM SOEDJARWADI KLATEN**

**Ariska Mega Utami <sup>1)</sup>, Mira Wahyu Kusumawati <sup>2)</sup>, Purnomo <sup>3)</sup>**

<sup>1)</sup> Mahasiswa Prodi Profesi Ners Program Profesi Universitas Kusuma Husada  
Surakarta

<sup>2)</sup> Dosen Universitas Kusuma Husada Surakarta

<sup>3)</sup> Pembimbing Klinik RSJD Dr.RM.Soedjarwadi Klaten

[ariskamega13@gmail.com](mailto:ariskamega13@gmail.com)

**ABSTRAK**

Skizofrenia merupakan psikosis, sejenis penyakit mental yang ditandai oleh distorsi dalam berpikir, persepsi, emosi, bahasa, rasa diri dan perilaku. Perilaku kekerasan dianggap sebagai suatu akibat yang ekstrim dari rasa marah atau ketakutan yang mal adaptif (panik). 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 Progressive muscle relaxation (PMR). Relaksasi otot progresif dapat meningkatkan keterampilan dasar relaksasi untuk mengontrol marah dan memperbaiki kemampuan untuk mengatasi stress. Karya tulis ini bertujuan untuk mengetahui hasil penerapan terapi relaksasi otot progresif pada pasien dengan resiko perilaku kekerasan. Karya tulis ilmiah ini menggunakan metode deskriptif dalam bentuk studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan yaitu pengkajian, diagnosis keperawatan, intervensi keperawatan, implementasi keperawatan dan evaluasi keperawatan. Subyek studi kasus yang digunakan adalah 1 pasien dengan masalah keperawatan resiko perilaku kekerasan di Ruang Geranium RSJD Dr. RM Soedjarwadi Klaten. Hasil karya tulis ilmiah ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap pasien dengan resiko perilaku kekerasan.

**Kata kunci :** *skizofrenia, resiko perilaku kekerasan, relaksasi otot progresif*

**Daftar Pustaka :** 10 (2017-2022)

PROFESSIONAL OF NURSING  
FACULTY OF HEALTH SCIENCES,  
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA  
2024

**APPLICATION OF PROGRESSIVE USCLE RELAXATION THERAPY ON  
SIGNS AND SYMPTOMS IN PATIENT AT RISK OF VIOLENT BEHAVIOR  
IN THE GERANIUM RSJD Dr.RM.SOEDJARWADI KLATEN**

**Ariska Mega Utami <sup>1)</sup>, Mira Wahyu Kusumawati <sup>2)</sup>, Purnomo <sup>3)</sup>**

*<sup>1)</sup> Profession of nursing, Faculty of Health Sciences, Universitas Kusuma Husada  
Surakarta*

*<sup>2)</sup> Lecture Of Nursing Study University Of Kusuma Husada Surakarta*

*<sup>3)</sup> Clinical Supervisor at Dr.RM.Soedjarwadi Klaten Mental Hospital*

[Ariskamega13@gmail.com](mailto:Ariskamega13@gmail.com)

*Abstract*

*Schizophrenia is psychosis, a type of mental illness characterized by distortions in thinking, perception, emotions, language, sense of self and behavior. Violent behavior is considered to be an extreme result of maladaptive anger or fear (panic). Handling the risk of violent behavior can be done in two ways namely pharmacological and non-pharmacological. One form of non-pharmacological therapy that can be taught to clients to control violent behavior is by using the Progressive muscle relaxation (PMR) technique. Progressive muscle relaxation can improve basic relaxation skills to control anger and improve the ability to deal with stress. This paper aims to determine the results of applying progressive therapy to patient at risk of violent behavior. This scientific paper uses a descriptive method in the form of a case study with a nursing care approach, namely assessment, nursing diagnosis, nursing intervention, nursing implementation and nursing evaluation. The case study subject used was 1 patient with nursing problems at risk of violent behavior in the Geranium Room at RSJD Dr.RM.Soedjarwadi Klaten. The result of this scientific paper show that there is an effect of progressive muscle relaxation therapy on patients at risk of violent behavior.*

**Keywords :** *Schizophrenia, risk of violent behavior, progressive muscle relaxation*  
**References :** 11 (2017-2022)

## **PENDAHULUAN**

Depresi merupakan gangguan mental yang sering terjadi di dalam kehidupan seseorang yang ditandai dengan gangguan emosi, motivasi, fungsional gerakan tingkah laku dan kognitif (Ruthy Ngapiyem, 2019). Skizofrenia merupakan psikosis, sejenis penyakit mental yang ditandai oleh distorsi dalam berpikir, persepsi, emosi, bahasa, rasa diri dan perilaku. Gejala skizofrenia yang umum meliputi: 1) halusinasi atau mendengar, melihat maupun merasakan hal-hal yang tidak ada, 2) delusi yakni memiliki keyakinan atau kecurigaan tidak nyata yang tidak dimiliki oleh orang lain dalam budaya orang tersebut, 3) perilaku abnormal seperti perilaku tidak teratur, berkeliaran tanpa tujuan, bergumam atau tertawa pada diri sendiri, penampilan aneh, pengabaian terhadap penampilan diri atau tampak tidak terurus; 4) ucapan tidak teratur seperti perkataan tidak koheren atau tidak relevan; dan/atau 5) gangguan emosi yang ditandai apatis atau terputusnya hubungan antara emosi dengan hal yang dapat diamati seperti ekspresi wajah atau bahasa tubuh (WHO, 2019).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 sekitar 35 juta individu terkena depresi, 60 juta individu mengalami bipolar, 21 juta mengalami skizofrenia, serta sekitar 47,5 juta mengalami demensia. (Ngapiyem & Kumala Sari, 2019) Dinas Kesehatan Jawa Tengah menyebutkan jumlah gangguan jiwa pada 2013 adalah 121.962 penderita sedangkan tahun 2014 jumlah meningkat menjadi 260.247 penderita dan pada 2015 bertambah menjadi 317.504 penderita

Perilaku kekerasan adalah suatu keadaan hilangnya kendali perilaku seseorang yang diarahkan pada diri sendiri, orang lain, atau lingkungan. Perilaku kekerasan pada diri sendiri dapat berbentuk melukai diri untuk bunuh diri atau membiarkan diri dalam bentuk penelantaran diri. Pada seseorang yang mengalami risiko perilaku kekerasan mengalami perubahan adanya penurunan kemampuan dalam memecahkan masalah, orientasi terhadap waktu, tempat dan orang serta gelisah. Perilaku kekerasan dianggap sebagai suatu akibat yang ekstrim dari rasa marah atau ketakutan yang maladaptif (panik) (Verawati et al., 2022).

Penanganan risiko perilaku kekerasan dapat dilakukan dengan dua cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Penanganan farmakologi dapat menggunakan antipsikotik sedangkan pada terapi non-farmakologi meliputi terapi keperawatan yang terdiri dari terapi generalis (strategi pelaksanaan), terapi spesialis dan terapi komplementer. Salah satu bentuk terapi non farmakologis yang dapat diajarkan kepada klien dalam mengendalikan perilaku kekerasan adalah dengan menggunakan teknik Progressive muscle relaxation (PMR) yang merupakan salah satu bentuk tindakan ners spesialis (Verawati et al., 2022)

Relaksasi otot progresif dapat meningkatkan keterampilan dasar relaksasi untuk mengontrol marah dan memperbaiki kemampuan untuk mengatasi stres. Latihan relaksasi otot progresif yang digunakan sebagai ketrampilan koping mampu mengajarkan responden dalam

meningkatkan perasaan rileks sehingga ketegangan sebagai respon stres dapat diatasi (Jek Amidos Pardede et al, 2020). Progressive Muscle Relaxation adalah terapi relaksasi dengan gerakan mengencangkan dan melemaskan otot – otot pada satu bagian tubuh pada satu waktu untuk memberikan perasaan relaksasi secara fisik. Gerakan mengencangkan dan melemaskan secara progresif kelompok otot ini dilakukan secara berturut-turut. Pada saat melakukan PMR perhatian pasien diarahkan untuk membedakan perasaan yang dialami saat kelompok otot dilemaskan dan dibandingkan ketika otot-otot dalam kondisi tegang. (Verawati et al., 2022).

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan penerapan relaksasi otot progresif terhadap kontrol marah pada pasien dengan resiko perilaku kekerasan yang bertujuan untuk mengetahui hasil penerapan terapi relaksasi otot progresif pada pasien dengan resiko perilaku kekerasan di Ruang Geranium RSJD Dr.RM.Soedjarwadi Klaten.

## **METODE PENELITIAN**

Karya tulis ilmiah ini menggunakan metode deskriptif dalam bentuk studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosis keperawatan, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Subyek studi kasus yang digunakan adalah 1 pasien dengan masalah keperawatan resiko perilaku kekerasan di RSJD Klaten di Ruang Geranium. Karya tulis ilmiah ini menggunakan alat ukur berupa SOP dan poster relaksasi otot progresif serta lembar observasi

resiko perilaku kekerasan yang dilakukan 1x sehari dalam waktu 25-30 menit selama 4 hari.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan pengkajian proses keperawatan yang dilakukan penulis pada tanggal 19 Oktober 2023 didapatkan identitas yaitu, pasien bernama Tn.J berusia 31 tahun, berjenis kelamin laki-laki. Pasien dirawat di ruang geranium sejak tahun 2018 dan masuk kembali tanggal 17 Oktober 2023. Pasien dibawa ke rumah sakit karena pasien sering berkata kasar, marah-marah, suka mengancam, membawa senjata tajam untuk melukai seseorang, mata pasien terlihat merah dan emosi, pasien sebelumnya sudah pernah dirawat untuk menjalani pengobatan. Pasien dengan alasan masuk ke RSJD Dr RM Soedjarwadi Klaten dikarenakan dirumah tidak rutin minum obat, tidak mau bekerja, sehingga tidak dapat mengendalikan rasa emosi, marah dan jika sedang emosi bisa melukai kakaknya maupun orang di sekitarnya.

Diagnosa utama yang diangkat pada Tn.J adalah resiko perilaku kekerasan, diagnosa didukung oleh data *subyektif* pasien mengatakan sering emosi terhadap kakanya, pasien mengatakan sering marah-marah, suara pasien ketus dan keras dan pasien suka mengancam dan bisa melukai orang disekitarnya. Data *obyektif* pasien terlihat tampak sering melamun sendiri, mata tajam merah dan perilaku pasien tampak agresif

Berdasarkan implementasi terapi relaksasi otot progresif yang menggunakan alat ukur observasi dengan 24 pertanyaan setelah dilakukan terapi terdapat

keberhasilan penurunan tanda gejala resiko perilaku kekerasan. Dalam melakukan implementasi pada pasien Tn.J selama 4 hari didapatkan hasil bahwa pasien sangat kooperatif melakukan setiap gerakan pasien lebih ceria dan gembira. .

Menurut penelitian (Armelia et al, 2018) menyebutkan bahwa relaksasi otot progresif juga dapat memberikan efek psikologis. Setelah melaksanakan relaksasi otot progresif responden menjadi lebih tenang dalam berfikir dan dapat mengelola rasa marah dan pernafasannya. Responden yang telah melakukan relaksasi otot progresif tubuh menjadi rileks dan pikiran menjadi tenang. Selain itu setelah relaksasi otot progresif gejala emosi seperti mudah marah dan tersinggung dapat berkurang. Hal tersebut menjadi indikator bahwa terapi tehnik relaksasi otot progresif dapat merubah perilaku kekerasan dengan masalah keperawatan resiko perilaku kekerasan, sedangkan menurut penelitian (Pardede, 2020) Strategi pelaksanaan risiko perilaku kekerasan, terapi relaksasi otot progresif memiliki pengaruh signifikan dalam mengontrol risiko perilaku pasien.

Berdasarkan implementasi terapi relaksasi otot progresif yang telah diberikan terdapat perubahan dari segi tanda gejala resiko perilaku kekerasan yang sebelumnya pasien mudah marah, emosi ingin melukai dirinya sendiri bahkan orang disekitar, dengan tatapan tajam dan wajah merah, bicara kacau dan ngelantur setelah dilakukan terapi pasien dapat rileks, ceria, tidak mudah emosi dan marah-maraha, keberhasilan dalam implementasi ini

dapat di ukur dengan menggunakan penilaian lembar observasi dimana setelah dilakukan tindakan implementasi pasien diceklis dalam observasi sesuai tanda gejala, dalam lembar observasi ada 24 item pertanyaan dimana dengan skor nilai jika (ya) nilainya 1 jika (tidak) nilainya 0. Sebelum di berikan terapi relaksasi otot progresif tersebut muncul tanda gejala resiko perilaku kekerasan dengan skor nilai 18 dari 24 item pertanyaan. Kemudian setelah di berikan terapi relaksasi otot progresif tersebut muncul tanda gejala resiko perilaku kekerasan dengan skor nilai 5 dari 24 item pertanyaan, dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan tanda gejala resiko perilaku kekerasan.

Penelitian ini sesuai dengan jurnal yang telah diteliti oleh (Verawati et al, 2022) terapi relaksasi otot progresif dengan menggunakan lembar observasi didapatkan hasil p-value 0,000 lebih kecil dari 0,05. Sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif pada pasien resiko perilaku kekerasan. Aktivitas fisik dan terapi olahraga terhadap gangguan kejiwaan membuktikan bahwa aktivitas tersebut dapat meningkatkan kepercayaan pasien terhadap orang lain dan membantu mengontrol kemarahan pasien. Menurut asumsi peneliti relaksasi otot progresif dapat menimbulkan efek mengurangi ketegangan dan kegembiraan sehingga dapat berpengaruh terhadap penurunan tingkat depresi pada pasien dengan resiko perilaku kekerasan.

## **KESIMPULAN**

Hasil pengkajian yang telah dilakukan selama 4 hari didapatkan hasil Tn. J berusia 31 tahun berjenis kelamin laki – laki dengan diagnosa medis skizofrenia, pada saat dilakukan pengkajian pada Tn.J didapatkan data subjektif pasien mengatakan sering marah ke kakaknya dan ingin melukai kakaknya maupun dirinya sendiri dan pasien mengatakan sering emosi, bicara pasien kasar dan mengancam. Data objektif didapatkan pasien tampak kontak mata tajam dan merah, tampak tatapan mata klien kosong, pasien tampak perilaku agresif.

Diagnosa keperawatan yang muncul pada Tn. J adalah resiko perilaku kekerasan, intervensi keperawatan yang diberikan pada masalah keperawatan resiko perilaku kekerasan dengan pemberian terapi relaksasi otot progresif. Hasil intervensi yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif, implementasi yang dilakukan pada klien dengan masalah keperawatan resiko perilaku kekerasan dengan cara pemberian terapi relaksasi otot progresif didapatkan hasil bahwa terapi tersebut mampu meningkatkan aktivitas positif dalam mengendalikan rasa emosi marah mengurangi ketegangan dapat menimbulkan kegembiraan apabila aktivitas sering dilakukan untuk mengungkapkan perasaan yang dilakukan secara rutin dapat menurunkan tingkat depresi. dan evaluasi yang didapatkan selama 4 hari bahwa klien dapat kooperatif melakukan gerakan, mampu

mengikuti awal sampai akhir kegiatan dan pasien tampak lebih rileks, ceria dan senang.

## **SARAN**

Berdasarkan hasil studi kasus tersebut diharapkan dapat menjadikan pemberian terapi relaksasi otot progresif salah satu cara tindakan untuk mencegah kekambuhan pasien dengan resiko perilaku kekerasan. Bagi rumah sakit, Hasil dari implementasi yang sudah dilakukan dapat dijadikan acuan untuk meningkatkan perawatan pada pasien dengan masalah keperawatan resiko perilaku kekerasan. Bagi perawat, dapat menambah wawasan atau pengetahuan tentang terapi relaksasi otot progresif. Bagi institusi pendidikan, Dapat memberikan informasi dan pengetahuan tentang penerapan relaksasi otot progresif terhadap tanda dan gejala pada pasien resiko perilaku kekerasan. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan dengan metode yang lain dan menambahkan jurnal – jurnal terbaru yang belum pernah dilakukan sebelumnya dengan cakupan yang lebih luas.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Armelia, T. P., Dwi, H. R., Purnomo., (2018). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kemampuan Mengontrol Marah Pada Pasien Risiko Perilaku Kekerasan Di Rsjd Dr. Amino Gondohutomo Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan (JIKK)*, Vol. III No. 3.
- Fitrianti, S., & Putri, M. E. (2018). Pemberian Relaksasi Otot Progresif pada Lansia Dengan

- Hipertensi Essensial di Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 18(2), 368. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v18i2.481>
- Jek Amidos, P., Galvani, V. S., Rutkotae, L..(2020). Gejala Risiko Perilaku Kekerasan Menurun Setelah Diberikan Prgressive Muscle Relaxation Therapy Pada Pasien Skizofrenia. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa Volume 3 No 2*, Hal 91– 100
- Karang, M. T. A. J., & Rizal, A. (2017). Efektifitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 7(04), 339–345. <https://doi.org/10.33221/jiiki.v7i04.71>
- Marwati, A. W., Rokayah, C., & Herawati, Y. (2020). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Skala Nyeri pada Pasien Post Sectio Caesaria. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(1), 59-64.doi: <http://dx.doi.org/10.32584/jikj.v3i1.472>
- Riskesdas (2018) Hasil Utama Riskesdas 2018 Kementerian Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. <https://www.kemkes.go.id/resources/download/info-terkini/hasil-riskesdas2018.pdf>
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI, (2017), *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI), Edisi 1 Cetakan III (Revisi)*, Jakarta, Persatuan Perawat Indonesia
- Verawati., Mareta, A., Nuriza, A., Raden, S., (2022). Pengaruh Terapi Progressive Muscle Relaxation (Pmr) Terhadap Tanda Dan Gejala Pada Pasien Resiko Perilaku Kekerasan Di Rumah Sakit Ernaldi Bahar Palembang Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Bina Husada Volume 14 No.3*
- WHO. 2022. Schizophrenia. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/schizophrenia>
- Yuswiyanti, A., dan Lestari, K. L. (2018). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi Di Ruang Wijaya Kusuma RSUD DR. R Soeprapto Cepu. *Jurnal Keperawatan Maternitas* 3(1).