

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
TANDA GEJALA PADA PASIEN RISIKO PERILAKU KEKERASAN
DI RUANG NURI RSJ DAERAH PROVINSI LAMPUNG**

***APPLICATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TO
SIGNS OF SYMPTOMS IN PATIENTS AT RISK OF VIOLENT BEHAVIOR
IN THE NURI ROOM OF THE LAMPUNG PROVINCE REGIONAL HOSPITAL***

Dwi Ocky Adiziz Vramudzi¹, Uswatun Hasanah², Indhit Tri Utami³

¹²³ Akademi Keperawatan Dharma Wacana

Email : dwiocky99@gmail.com

ABSTRAK

Keadaan emosi secara mendalam dari setiap orang sebagai bagian penting dari keadaan emosional kita yang dapat diproyeksikan ke lingkungan, ke dalam diri atau secara destruktif. Setelah berkembang dewasa menampakkan reaksi yang lebih keras pada saat kebutuhan-kebutuhannya tidak terpenuhi. Seperti melempar, menjerit, mencakar, merusa.. Salah satu bentuk terapi non farmakologis yang dapat diajarkan kepada klien dalam mengendalikan perilaku kekerasan adalah dengan menggunakan teknik relaksasi otot progresif. Teknik relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan atau sugest. Tujuan umum karya tulis ilmiah ini yaitu karya tulis ilmiah ini adalah meningkatkan kemampuan klien mengontrol tanda dan gejala pada pasien risiko perilaku kekerasan dengan melakukan penerapan relaksasi otot progresif. Rancangan karya tulis ilmiah ini menggunakan desain studi kasus (case study). Subyek yang digunakan sebanyak 2 (dua) orang pasien pasien risiko perilaku kekerasan dengan melakukan penerapan relaksasi otot progresif di Ruang Nuri RSJ Daerah Provinsi Lampung tahun 2023. Analisa data dilakukan menggunakan analisis deskriptif. Hasil penerapan menunjukkan bahwa setelah dilakukan penerapan relaksasi otot progresif kedua pasien mampu mengontrol tanda dan gejala pada pasien risiko perilaku kekerasan.

Kata Kunci : relaksasi otot progresif, tanda dan gejala pada pasien risiko perilaku kekerasan

ABSTRACT

The deep emotional state of each person is an important part of our emotional state which can be projected into the environment, inward or destructively. After growing up, they show a stronger reaction when their needs are not met. Such as throwing, screaming, scratching, destroying.. One form of non-pharmacological therapy that can be taught to clients in controlling violent behavior is to use progressive muscle relaxation techniques. Progressive muscle relaxation techniques are deep muscle relaxation techniques that do not require imagination, persistence or suggestion. The general aim of this scientific paper is to improve the client's ability to control signs and symptoms in patients at risk of violent behavior by implementing progressive muscle relaxation. The design of this scientific paper uses a case study design. The subjects used were 2 (two) patients at risk of violent behavior by implementing progressive muscle relaxation in the Nuri Room of the Regional Hospital of Lampung Province in 2023. Data analysis was carried out using descriptive analysis. The results of the application show that after applying progressive muscle relaxation both patients are able to control signs and symptoms in patients at risk of violent behavior.

Keywords: progressive muscle relaxation, signs and symptoms in patients at risk for violent behavior

PENDAHULUAN

Salah satu sasaran pembangunan kesehatan adalah mewujudkan generasi muda yang sehat sebagai sumber daya manusia yang produktif dan mampu berperan secara aktif dalam pembangunan nasional. Upaya untuk mewujudkan hal tersebut dengan meningkatkan kualitas non fisik yang meliputi segi intelektual, emosional, dan psikososial.¹ Keadaan emosi secara mendalam dari setiap orang sebagai bagian penting dari keadaan emosional kita yang dapat diproyeksikan ke lingkungan, ke dalam diri atau secara destruktif. Setelah berkembang dewasa menampakkan reaksi yang lebih keras pada saat kebutuhan-kebutuhannya tidak terpenuhi. Seperti melempar, menjerit, mencakar, merusak. Bila *reward and punishment* tidak dilakukan maka ia cenderung menganggap perbuatan tersebut benar, bila kontrol lingkungan tidak berfungsi, maka reaksi agresi tersebut bertambah kuat sampai dewasa. Sehingga apabila ia merasa benci atau frustrasi dalam mencapai tujuannya akan bertindak agresif. Hal ini akan bertambah apabila ia merasa kehilangan orang-orang yang dicintai dan orang yang berarti².

Gangguan jiwa dipicu oleh berbagai faktor antara lain faktor biologis (seperti faktor bawaan, penyakit infeksi virus, malaria cerebral, penyakit degeneratif, kecelakaan di kepala), faktor psikologis (kepribadian kurang

matang, trauma psikologis masa lalu, konflik batin, dan keinginan yang tidak tercapai sehingga menimbulkan frustrasi), faktor sosial (masalah hubungan dalam keluarga, konflik dengan orang lain, masalah ekonomi, pekerjaan dan tekanan dari lingkungan sekitar, hingga keadaan bencana).³

Gangguan jiwa sering kali tidak produktif di masyarakat, bahkan cenderung merugikan masyarakat misalnya sikap atau perilaku kasar atau kata-kata yang menggambarkan perilaku amuk, permusuhan dan potensi untuk merusak secara fisik atau dengan kata-kata, perilaku kekerasan dianggap sebagai sesuatu akibat yang ekstrim dari marah atau ketakutan⁴.

WHO tahun 2016 menyatakan bahwa terdapat sekitar 35 juta orang terkena depresi, 60 juta orang terkena bipolar, 21 juta orang terkena skizofrenia, serta 47,5 juta terkena demensia. Jumlah penderita gangguan jiwa di Indonesia saat ini adalah 236 juta orang, dengan kategori gangguan jiwa ringan 6% dari populasi dan 0,17% menderita gangguan jiwa berat, 14,3% diantaranya mengalami pasung. Tercatat sebanyak 6% penduduk berusia 15-24 tahun mengalami gangguan jiwa⁵.

Berdasarkan data yang tercatat di rekam medis khusus di ruang Nuri pada bulan Februari sampai Mei 2022 terdapat 33 pasien. Pasien

dengan halusinasi sebanyak 16 Orang (46,6%), pasien isolasi sosial sebanyak 6 orang (17,7%), pasien harga diri rendah sebanyak 1 orang (0,4%), pasien defisit diri sebanyak 3 orang (6,6%), dan pasien risiko perilaku kekerasan sebanyak 7 orang (24,4%). Dengan data ini pasien risiko perilaku kekerasan menempati posisi ke 2 terbanyak yang ada diruang Nuri⁶.

Penanganan masalah gangguan jiwa terdapat diagnosa keperawatan yaitu resiko perilaku kekerasan (RPK). 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 diri⁷.

Seseorang yang mengalami perilaku kekerasan sering menunjukkan perubahan perilaku seperti mengancam, gaduh, tidak bisa diam, mondar-mandir, gelisah, intonasi suara keras, ekspresi tegang, bicara dengan semangat, agresif, nada suara tinggi dan bergembira secara berlebihan. 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 mal adaptif (panik)⁸.

Beberapa perubahan perilaku seseorang yang menunjukkan resiko perilaku kekerasan tersebut perlu dilakukan penanganan berupa tindakan keperawatan. Penanganan resiko perilaku kekerasan dapat dilakukan dengan dua cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Penanganan farmakologi dapat menggunakan antipsikotik yang dikenal dengan neuroleptic 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 relaksasi otot progresif⁹.

Relaksasi otot progresif 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 relaksasi otot progresif perhatian pasien diarahkan untuk membedakan perasaan yang dialami saat kelompok otot dilemaskan dan dibandingkan ketika otot-otot dalam kondisi tegang¹⁰.

Teknik relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan atau sugesti. Berdasarkan keyakinan bahwa tubuh manusia berespons pada kecemasan dan kejadian yang merangsang pikiran dengan ketegangan otot. 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 rileks¹¹.

Penelitian yang dilakukan oleh Fhadilah. C.N Adi. W.N dan Shobirun dengan judul Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap pasien resiko perilaku kekerasan di RSJD DR Amino Gondohutomo Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2020. Hasil penelitian didapatkan ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan emosi marah pada pasien resiko perilaku kekerasan di RSJD Dr. Amino Gondohutomo Provinsi Jawa Tengah.

Penelitian selanjutnya oleh Rokhilah. R dan Aktifah. N dengan judul Penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap tanda dan gejala pasien resiko perilaku kekerasan tahun 2022. Hasil penelitian bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat mengurangi tanda gejala pasien resiko perilaku kekerasan yaitu rasa marah dan kesal, ingin menyakiti diri sendiri dan orang lain, serta perubahan fisik yaitu mata

melotot, tangan mengepal, rahang mengeras, tubuh kaku, bicara kasar dan ketus. Penelitian selanjutnya oleh Salfiana, Aiyub dan Martina dengan judul Penerapan relaksasi otot progresif dan terapi wudhu pada pasien perilaku kekerasan: suatu studi kasus tahun 2022. Hasil evaluasi yang didapatkan ialah terdapat penurunan tanda dan gejala perilaku kekerasan. selain itu, pasien mengatakan setelah melakukan terapi wudhu dan relaksasi otot progresif tidak lagi merasa marah dan mudah untuk mengungkapkan rasa marahnya secara baik

METODE

Karya tulis ilmiah ini menggunakan desain study kasus. Sehubungan dengan hal tersebut, karya tulis ilmiah ini dimaksudkan untuk mengetahui pentingnya penerapan meningkatkan kemampuan klien mengontrol tanda dan gejala pada pasien risiko perilaku kekerasan dengan melakukan penerapan relaksasi otot progresif di Ruang Nuri RSJ Daerah Provinsi Lampung tahun 2023 yang meliputi tentang penyusunan rencana, metode pelaksanaan penerapan teknik relaksasi otot progresif serta evaluasi sebelum dan setelah penerapan teknik relaksasi otot progresif terhadap tanda dan gejala pada pasien risiko perilaku kekerasan di Ruang Nuri RSJ Daerah Provinsi Lampung tahun 2023.

HASIL

Studi kasus ini dilakukan pada dua pasien dengan diagnosa medis post op fraktur di Ruang Bedah Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Jend. Ahmad Yani Metro tahun 2023 yaitu :

Tabel 1 Identitas Subjek

a. Subjek 1 Tn. SR

Identitas & Data	Keterangan
Nama	Tn. SR
Umur	35 tahun
Jenis Kelamin	Laki-laki
Pekerjaan	Tidak Bekerja
Pendidikan Terakhir	SMA
Status Perkawinan	Menikah
Riwayat keluarga ODGJ	Tidak Ada
Frekuensi masuk RS	1 kali masuk RS yaitu pada tanggal 19 September 2022
Alasan Masuk RS	Pasien mengatakan terlilit utang banyak
Data yang didapat	Pasien tampak emosi, marah-marah, memukul orang, agresif dan teriak-teriak
Faktor predisposisi	Pasien terlilit utang banyak dan merasa tidak berguna dan tidak diterima keluarga dan masyarakat karena utangnya banyak
Faktor presipitasi	klien tidak minum obat setelah klien berobat dan sempat putus obat selama 1 bulan

b. Subjek 2 (Tn. S)

Identitas & Data	Keterangan
Nama	Tn. S
Umur	31 tahun
Jenis Kelamin	Laki-laki
Pekerjaan	Tidak Bekerja
Pendidikan Terakhir	SMA
Status Perkawinan	Belum Menikah

Riwayat keluarga ODGJ	Tidak Ada
Frekuensi masuk RS	Pasien sudah pernah masuk RS Jiwa
Alasan Masuk RS	Pasien putus obat 3 bulan yang lalu
Data yang didapat	Pasien tampak gelisah, mengamuk, bicara sendiri, bicara ngelantur dan marah-marah.
Faktor predisposisi	Pasien sering marah-marah, teriak-teriak, memukul orang dan mengamuk
Faktor presipitasi	Pasien tidak minum obat dan putus obat 3 bulan yang lalu klien tidak rutin kontrol

**Tabel 2
Tanda Gejala Risiko Perilaku Kekerasan
Sebelum dan sesudah Latihan Otot Progresif**

No	Aspek yang dinilai	Sebelum		Setelah	
		Tn. SR	Tn. S	Tn. SR	Tn. S
1	Mata melotot	✓	✓	✓	✓
2	Pandangan tajam	✓	✓	—	✓
3	Tangan mengempal	✓	✓	—	—
4	Wajah merah dan tegang	✓	✓	—	—
5	Postur tubuh kaku	✓	✓	✓	—
6	Mengancam	✓	✓	—	—
7	Mengumpat dengan kata-kata kotor	✓	✓	—	✓
8	Berbicara dengan nada keras	✓	✓	—	✓
9	Kasar dan ketus	✓	✓	—	✓
Jumlah		8	9	2	5
Persentase (%)		88,9 %	100 %	22,2 %	55,6 %
Rata-Rata Selisih		94,4%		38,9%	
		55,5%			

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa tanda gejala sebelum dilakukan relaksasi otot progresif pada klien I (Tn. SR) yaitu 88.9% dimana klien masih terlihat wajah memerah dan

tegang dan pada hari 3 mengalami penurunan 22.2% penurunan sebanyak 94,4% . Dan pada klien II (Tn. S) adalah hari 1 yaitu 100% dan hari 3 mengalami penurunan 55.6% jumlah penurunan setelah dilakukan relaksasi otot progresif yaitu 38,9%.

PEMBAHASAN

Penanganan masalah gangguan jiwa terdapat diagnosa keperawatan yaitu resiko perilaku kekerasan (RPK). 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 diri¹². Seseorang yang mengalami perilaku kekerasan sering menunjukkan perubahan perilaku seperti mengancam, gaduh, tidak bisa diam, mondar-mandir, gelisah, intonasi suara keras, ekspresi tegang, bicara dengan semangat, agresif, nada suara tinggi dan bergembira secara berlebihan. 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 mal adaptif (panik)¹³.

Relaksasi otot bertujuan agar badan dapat rileks. Relaksasi ini dilakukan dengan mencoba merasakan otot-otot saat tegang dan kaku, dengan cara mengencangkan otot-otot badan; serta mencoba merasakan otot kendur dengan cara mengendorkan otot-otot. Relaksasi progresif adalah suatu keterampilan yang dapat dipelajari dan digunakan untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan dan mengalami rasa nyaman tanpa bergantung pada hal/subjek di luar dirinya. Ketegangan ada hubungannya dengan mengecilnya serabut otot-otot, sedangkan lawan dari ketegangan adalah tidak adanya kontraksi-kontraksi¹⁴.

Hasil penerapan penerapan relaksasi otot progresif pada pasien RPK yang telah dilakukan pada tanggal 12 April 2023 menunjukkan bahwa sebelum diberikan relaksasi otot progresif, subyek I (Tn. S) menunjukkan 88,9% gejala RPK dan subyek II (Tn. S) menunjukkan 100% gejala RPK. Sesudah diberikan relaksasi otot progresif, kedua subyek mengalami penurunan tanda gejala RPK dimana pada hari terakhir setelah intervensi tanda dan gejala RPK yang masih ditemukan pada subyek I adalah sebanyak 22,2% tanda gejala yaitu mata melotot dan postur tubuh kaku. Sementara pada subyek II masih ditemukan 55,6% tanda gejala RPK meliputi mata melotot, pandangan tajam, mengumpat dengan kata-kata kotor, berbicara dengan nada keras, kasar dan ketus.

KESIMPULAN

Penerapan relaksasi otot progresif mampu mengontrol tanda dan gejala pada pasien risiko perilaku kekerasan di Ruang Nuri RSJ Daerah Provinsi Lampung tahun 2023

DAFTAR PUSTAKA

1. Rusmini & Darmawan. A. (2013). *Pengaruh terapi relaksasi progresif terhadap kemampuan mengontrol perilaku kekerasan pada klien perilaku kekerasan di ruang rawat inap rumah sakit jiwa provinsi NTB tahun 2013*. Diunduh pada tanggal 20 Februari 2023 dalam web <https://www.online-journal.unja.ac.id/jpi/article/view/4795>
2. Fadilah, Adi, & shobirun. (2020). *Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap pasien resiko perilaku kekerasan Di RSJD DR Amino Gondohutomo Provinsi Jawa Tengah*. Jurnal Forum Kesehatan.
3. Kemenkes. (2020). *Kesehatan Jiwa. Riset Kesehatan Dasar*. Diunduh pada tanggal 30 Januari 2023. Dalam web <https://jim.usk.ac.id/FKep/article/view/21442>
4. Fitryasari. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta : Salemba Medika
5. Keliat, A.B & Pawirowiyono, A (2022) *Keperawatan Jiwa, terapi aktivitas kelompok*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
6. RSJ Provinsi Lampung. (2022) *Data Rekam Medis tahun 2022 di Ruang Nuri*
7. Yusuf dan Hanik, (2015). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*, Salemba Medika, Jakarta Selatan
8. 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.
9. Suryenti, V. (2018). *Dukungan Dan Beban Keluarga Dengan Kemampuan Keluarga Merawat Pasien Resiko Perilaku Kekerasan*
10. Stuart,G.W (2016) *Principles Practice Psichyatric Nursing (5th edition)*. St. Louis: Mosby
11. Smeltzer & Bare (2013). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner Suddarth Edisi 8*. Jakarta: EGC.
12. Solehati T & Kosasih, C E. (2015). *Konsep & Aplikasi Relaksasi dalam keperawatan*. Bandung : Refika Aditama
13. Yosep. I & Sutini. T (2011) *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Bandung: PT. Rafika Aditama.
14. Soesmalijah, 2012. *Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif TerhadapTanda Dan Gejala Pasien Resiko Perilaku Kekerasan*. Diunduh pada tanggal 20 Januari 2023 dalam web <http://repository.urecol.org/index.php/proceding/article/view/2573>