

**EFEKTIFITAS TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP PENURUNAN RISIKO PERILAKU KEKERASAN PADA SKIZOFRENIA****THE EFFECTIVENESS OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION THERAPY
ON REDUCING THE RISK OF VIOLENT BEHAVIOR IN SCHIZOPHRENIA****Silla Khoirunnisa¹, Ratih Nuryana Susanti², Tri Suraning Wulandari³**^{1,2,3}Program Studi D-III Keperawatan Alkautsar Temanggung¹sillakhoirunnisa34@gmail.com, ²ratihsusanti088@gmail.com,³trisuraningwulandari@gmail.com**Abstrak**

Perilaku kekerasan merupakan tindakan yang membahayakan fisik, baik terhadap diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan. Di Indonesia, prevalensi perilaku kekerasan mencapai sekitar 24 juta kasus, dengan lebih dari 50% tidak mendapatkan penanganan. Menurut WHO pada tahun 2019, terdapat sekitar 20 juta orang dengan skizofrenia di seluruh dunia, dengan prevalensi 0,3% hingga 1%, yang umumnya muncul pada usia 18 hingga 45 tahun. Dampak dari perilaku kekerasan termasuk kehilangan kontrol diri, di mana individu dapat melukai diri sendiri, orang lain, dan lingkungan. Jika tidak ditangani, risiko kekerasan dapat meningkat. Relaksasi otot progresif adalah teknik yang berfokus pada aktivitas otot melalui gerakan tegang dan rileks. Teknik ini efektif dalam menurunkan ketegangan, meningkatkan metabolisme, kesegaran, konsentrasi, dan kemampuan individu dalam mengatasi masalah. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui efektivitas dari tindakan dengan menggunakan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penyelesaian Masalah Keperawatan Risiko Perilaku Kekerasan Pada Pasien Skizofrenia. Metode penelitian studi kasus dengan menggunakan metode kualitatif yang melibatkan dua pasien skizofrenia. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, pengkajian skizofrenia dan risiko perilaku kekerasan yang dilakukan selama 6 hari (1 kali sehari dengan durasi 15 menit). Hasil studi kasus, pada responden 1 dan responden 2 terdapat peningkatan kontrol diri yang dialami seperti, ancaman kepada orang lain, dan perilaku agresif. Kesimpulannya: Teknik relaksasi otot progresif dapat meningkatkan kontrol diri pada pasien skizofrenia.

Kata kunci: Skizofrenia, Risiko Perilaku Kekerasan, Teknik Relaksasi Otot Progresif.

Article History:

Received: July 2025

Reviewed: July 2025

Published: July 2025

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author**Publish by :** Nutricia

This work is licensed under
a Creative Commons
Attribution-NonCommercial
4.0 International License

Abstract

Violent behavior is an action that poses a physical threat, whether to oneself, others, or the environment. In Indonesia, the prevalence of violent behavior reaches approximately 24 million cases, with over 50% not receiving treatment. According to the WHO in 2019, there are approximately 20 million people with schizophrenia worldwide, with a prevalence of 0.3% to 1%, typically emerging between the ages of 18 and 45. The effects of violent behavior include loss of self-control, where individuals may harm themselves, others, and the environment. If left unaddressed, the risk of violence may increase. Progressive muscle relaxation is a technique that focuses on muscle activity through tensing and relaxing movements. This technique is effective in reducing tension, improving metabolism, freshness, concentration, and an individual's ability to cope with problems. Purpose: To determine the effectiveness of using Progressive Muscle Relaxation Techniques in addressing nursing risks related to violent behavior in schizophrenia patients. Violent Behavior in Schizophrenic Patients. Method: A case study using a qualitative approach involving two schizophrenic patients. Data was collected through observation, interviews, schizophrenia assessments, and violent behavior risk assessments conducted over 6 days (once daily for 15 minutes). Results: The case study on respondent 1 and respondent 2 showed an increase in self-control, such as threats to others and aggressive behavior. Conclusion: progressive muscle relaxation techniques can improve self-control in schizophrenia patients.

Keywords: *Schizophrenia, Risk of Violent Behavior, Progressive Muscle Relaxation Technique.*

PENDAHULUAN

Skizofrenia adalah gangguan jiwa yang berlangsung lama yang ditandai dengan masalah komunikasi, afek tumpul, gangguan realitas, dan bermasalah dengan *Activity of Daily Living* (ADL) yang berhubungan dengan aktivitas sehari-hari (Kurniawati & Apriliyani, 2023). Risiko perilaku kekerasan adalah suatu rentang emosi dan ungkapan kemarahan yang dimanifestasikan dalam bentuk verbal dan fisik. Jika tidak segera ditangani akan berdampak fatal dan membahayakan diri sendiri yaitu melukai diri dengan bunuh diri, mencederai orang lain, dan perilaku merusak lingkungan sekitar (Maula & Aktifah, 2021).

Menurut (WHO, 2019) penderita skizofrenia bersifat berat dan kronis, yang menyerang 20 juta orang diseluruh dunia. Prevalensi skizofrenia mencapai 0,3 sampai 1% dan biasanya mulai tampak pada usia 18-45 tahun. Hal tersebut perlu mendapatkan perhatian khusus untuk dilakukan pencegahan dan pengendalian karena besarnya dampak yang ditimbulkan seperti meningkatnya angka kekerasan, kriminalitas, bunuh diri, penganiayaan, perceraian, dan pengangguran (Risksdas, 2018). Secara global prevalensi perilaku kekerasan sekitar 24 juta kasus dan >50% diantaranya tidak mendapatkan penanganan. Dengan data ini pasien risiko perilaku kekerasan menempati posisi ke 6 terbanyak yang ada di Indonesia saat ini (Kementrian Kesehatan RI, 2018).

Berdasarkan pengalaman penulis melaksanakan praktik di bangsal Drupada RSJP Prof. Dr. Soerojo Magelang, ditemukan 11 pasien dengan *skizofrenia*, dari 11 pasien 5 pasien mengalami risiko perilaku kekerasan, dan 6 mengalami halusinasi. Kasus *skizofrenia* yang terjadi di Puskesmas Temanggung mencapai 115 orang pada tahun 2024, dan 40% diantaranya mengalami risiko perilaku kekerasan akibat stigma dari masyarakat, sekitar 35 orang yang mengalami risiko perilaku kekerasan di wilayah binaan Puskesmas Temanggung (Jiwa, 2024).

Dampak *skizofrenia* mengakibatkan distorsi pikiran, distorsi persepsi, emosi, dan tingkah laku sehingga pasien dengan *skizofrenia* memiliki risiko lebih tinggi berperilaku agresif di mana perubahan perilaku secara dramatis terjadi dalam beberapa hari atau minggu (Pardede et al., 2020). Dampak yang ditimbulkan oleh pasien perilaku kekerasan yaitu kehilangan kontrol akan dirinya, dimana pasien akan dikuasi oleh rasa amarahnya sehingga pasien dapat melukai diri sendiri, orang lain dan lingkungan, bila tidak ditangani dengan baik maka perilaku kekerasan dapat mengakibatkan kehilangan kontrol, risiko kekerasan terhadap diri sendiri, orang lain serta lingkungan (Malfasari et al., 2020).

Penatalaksanaan risiko perilaku kekerasan dapat dilakukan dengan farmakologis dan teknik non farmakologis. Penanganan dengan cara farmakologi dapat dengan menggunakan obat-obatan antipsikotik yang dikenal dengan *neuroleptic*. Sedangkan nonfarmakologi yaitu dengan terapi-terapi keperawatan yang terdiri atas terapi musik, terapi bermain, terapi menggambar, serta terapi relaksasi otot progresif (Verawati et al., 2022).

Relaksasi otot progresif adalah tindakan yang dilakukan dengan tujuan merelaksasikan otot-otot yang menitikberatkan pikiran, caranya adalah dengan menegangkan kemudian menurunkan otot sambil menggunakan teknik relaksasi yang bertujuan untuk mencapai suasana hati dan pikiran yang relaks atau tenang (Mandayati, Rochmawati & Sawab, 2017). Teknik ini juga mampu menurunkan ketegangan dan proses metabolisme tubuh sehingga meningkatkan kesegaran serta konsentrasi dan memperbaiki kemampuan seseorang untuk mengatasi sumber masalah yang terjadi (Salfiana, Aiyub & Martina, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, menunjukkan bahwa teknik relaksasi otot progresif terbukti efektif dalam memperbaiki tingkat kontrol diri pada pasien risiko perilaku kekerasan dengan *skizofrenia*. Oleh karena itu, teknik relaksasi otot progresif dapat diterapkan menjadi intervensi yang bermanfaat untuk memperbaiki tingkat kontrol diri pada pasien risiko perilaku kekerasan dengan *skizofrenia* (Made et al., 2023); (Mega Utami & Kusumawati, 2024); (Pardede et al., 2020).

Berdasarkan dari latar belakang diatas diketahui bahwa risiko perilaku kekerasan harus segera ditangani, karena mengingat dapat mengancam jiwa dan menimbulkan bahaya dari perilaku yang tidak terkontrol tersebut. Penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan teknik relaksasi otot progresif kepada pasien dengan RPK.

METODE

Penelitian yang dilakukan ini menggunakan penelitian studi kasus dengan metode deskriptif kualitatif. Penelitian dilakukan dengan pengamatan atau pengambilan data mengenai pemberian terapi relaksasi otot progresif sebagai penurun tanda dan gejala pada pasien resiko perilaku kekerasan. Metode pengumpulan data pada studi kasus ini dengan observasi, wawancara, dan *interview* studi kasus. Lokasi penelitian wilayah binaan Puskesmas Temanggung. Waktu pelaksanaan studi kasus dilakukan pada tanggal 09-14 Februari 2025 di Desa Banyurip dan Desa Kayogan Maron, Kecamatan Temanggung, Kabupaten Temanggung. Populasi pada penelitian ini adalah pasien *skizofrenia* yang mengalami masalah risiko perilaku kekerasan.

Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner, lembar pengkajian *skizofrenia*, lembar pengkajian risiko perilaku kekerasan, lembar kriteria inklusi subjek studi kasus, lembar evaluasi keperawatan kontrol diri, SOP relaksasi otot progresif. Langkah pertama yaitu mengajukan permohonan izin penelitian kepada Dinas Kesehatan Daerah atau Puskesmas yang akan digunakan untuk penelitian dengan nomer ijin 070/536/XI/2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Tabel 1. Karakteristik Subjek Studi Kasus berdasarkan Kriteria Inklusi

No	Kriteria Inklusi	Ny. D		Ny. W	
		Ada	Tidak	Ada	Tidak
1	Pasien rawat jalan dengan diagnosa <i>Skizofrenia</i>	✓		✓	
2	Menunjukkan tanda dan gejala risiko perilaku kekerasan	✓		✓	
3	Tidak mengalami gangguan pendengaran	✓		✓	
4	Perempuan remaja atau dewasa	✓		✓	
5	Dapat berkomunikasi secara verbal dan kooperatif	✓		✓	
JUMLAH		5	0	5	0

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat disimpulkan bahwa kedua responden telah memenuhi kriteria inklusi risiko perilaku kekerasan untuk menjadi subjek studi kasus.

Tabel 2. Karakteristik Subjek Studi Kasus berdasarkan Manifestasi Klinik

No	Pernyataan	Ny. D		Ny. W	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	Muka merah dan tegang	✓		✓	
2	Pandangan tajam	✓		✓	
3	Tangan mengepal	✓			✓
4	Mengantupkan rahang dengan kuat	✓		✓	
5	Jalan mondar-mandir		✓	✓	
6	Merusak benda atau barang	✓		✓	
7	Berbicara dengan nada keras, tinggi	✓		✓	
8	Tidak memiliki kemampuan mencegah/mengendalikan perilaku kekerasan	✓		✓	
JUMLAH		7	1	7	1

(Vahurina & Rahayu, 2021).

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat disimpulkan bahwa kedua responden mengalami masalah keperawatan risiko perilaku kekerasan.

2. Data Khusus

Tabel 3. Evaluasi Kontrol Diri

No	Kriteria	Ny.D						Ny.W					
		H1	H2	H3	H4	H5	H6	H1	H2	H3	H4	H5	H6
1	Verbalisasi ancaman kepada orang lain	3	4	4	4	5	5	3	3	4	4	5	5
2	Verbalisasi umpatan	3	3	4	4	4	5	3	4	4	4	4	5
3	Perilaku menyerang	3	3	4	3	5	5	3	4	5	5	5	5
4	Perilaku melukai diri sendiri/ orang lain	3	5	5	5	5	5	3	4	5	5	5	5
5	Perilaku merusak	3	4	4	5	5	5	3	4	4	5	5	5
6	Perilaku agresif/ amuk	3	4	3	3	4	5	3	4	4	5	5	5
7	Suara keras	4	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5

- Keterangan:

1 : Meningkatkan

2 : Cukup Meningkatkan

3 : Sedang

4 : Cukup Menurun

5 : Menurun

Berdasarkan tabel 3 bahwa Ny. D dan Ny. W mengalami peningkatan kontrol diri. Setelah diberikan tindakan relaksasi otot progresif selama 6 hari berturut-turut dalam 1 kali sehari di jam yang berbeda kedua responden menunjukkan verbalisasi ancaman kepada orang lain menurun, verbalisasi umpatan menurun, perilaku menyerang menurun, perilaku melukai diri sendiri/orang lain menurun, perilaku merusak menurun, perilaku agresif/amuk menurun, dan suara keras menurun.

Pembahasan

1. Kejadian Skizofrenia

Hasil penelitian ini ditemukan bahwa kedua responden mengalami *skizofrenia* ditandai oleh berbagai tanda dan gejala yang dapat dibedakan menjadi gejala primer dan sekunder. Gejala primer mencakup gangguan proses pikir yang meliputi bentuk, langkah, dan isi pikiran, serta gangguan afek emosi yang ditandai dengan emosi dangkal, *paramimi*, *paratimi*, dan ketidakcocokan ekspresi emosi. Selain itu, terdapat gangguan kemauan yang ditunjukkan oleh melemahnya kemampuan individu, perilaku merusak, dan otomatisme yang mengakibatkan individu tidak dapat mengendalikan perasaannya. Gangguan psikomotor juga terlihat melalui *stupor*, *hiperkinesia*, *stereotipi*, *katelepsi*, serta *echolalia* dan *echopraxia*. Sementara itu, gejala sekunder yang umum muncul adalah waham dan halusinasi, yang merupakan gambaran persepsi sensori yang salah pada individu yang mengalami *skizofrenia* (Afconneri & Puspita 2020).

2. Efektifitas Terapi Relaksasi Otot Progresif

Pelaksanaan tindakan ROP selama 6 hari berturut pada tanggal 09-14 Februari 2025 dengan durasi 10 menit untuk setiap responden dan pada hari terakhir dilakukan evaluasi untuk mengetahui keberhasilan dari tindakan yang dilakukan. Teknik relaksasi otot progresif merupakan salah satu cara non-farmakologis untuk membuat tubuh lebih rileks dengan cara menegangkan otot kemudian merenggangkannya kembali secara perlahan untuk menjaga keseimbangan tubuh terutama pikiran dan kestabilan emosi (Masdiana and Liza Phonna 2023). Selain itu, relaksasi otot progresif mampu memberikan efek yang menenangkan bagi seseorang yang tidak bisa mengontrol emosi (amarah). Langkah prosedur ROP dimulai dari tangan mengepal, luruskan lengan dan telapak tangan membentuk kepalan, menggenggam kedua tangan membentuk kepalan, kedua bahu diangkat setinggi-tingginya hingga menyentuh kedua telinga, mengerutkan dahi sekuat-kuatnya, menutup rapat mata, mengantupkan rahang, memoncongkan bibir, bersandar di kursi dengan rileks, menundukkan kepala ke bawah dan ke atas, membusungkan dada, tarik nafas panjang tahan selama 10 detik menggunakan otot pernafasan perut, tarik nafas panjang selama 10 detik menggunakan otot pernafasan dada, dan gerakan terakhir adalah meluruskan kedua kaki hingga otot paha dan betis terasa tegang. Gerakan ROP memiliki sistem kerja menegangkan otot kemudian direlaksasikan dimana menegangkan otot dan merelaksasikan masing-masing 10 detik (Rosdiana & Cahyati 2021).

3. Efektifitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Risiko Perilaku Kekerasan Pada Pasien Skizofrenia

Hasil evaluasi terhadap kedua responden Ny. D dan Ny. W menunjukkan bahwa teknik relaksasi otot progresif secara signifikan meningkatkan kontrol diri pada pasien skizofrenia. Berdasarkan implementasi terapi relaksasi otot progresif yang telah diberikan terdapat perubahan dari segi tanda gejala risiko perilaku kekerasan yang sebelumnya pasien mudah marah, emosi ingin melukai diri sendiri bahkan orang lain, dengan pandangan tajam dan wajah merah, bicara kasar dan ketus, setelah dilakukan tindakan relaksasi otot progresif dalam 6 hari berturut selama 15 menit, pasien dapat lebih rileks, ceria, tidak mudah emosi dan marah-marah, keberhasilan dalam implementasi ini dapat diukur dengan menggunakan penilaian lembar observasi dimana setelah dilakukan tindakan implementasi pasien di ceklis dalam observasi sesuai tanda dan gejala.

Dapat disimpulkan bahwa tindakan terapi relaksasi otot progresif efektif menurunkan gejala pada pasien resiko perilaku kekerasan. Adanya perubahan kemampuan pasien dalam mengontrol marah setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif. Terapi ini dapat mengurangi ketegangan subjektif dan berpengaruh terhadap proses fisiologis lainnya. Relaksasi otot progresif berjalan bersama dengan respons otonom dari saraf parasimpatis.

KESIMPULAN

Skizofrenia adalah suatu gangguan jiwa kronis yang mempengaruhi pikiran, emosi, dan fungsi kognitif sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Risiko perilaku kekerasan merupakan potensi seseorang untuk melakukan tindakan yang dapat membahayakan diri sendiri, orang lain, atau lingkungan, baik secara fisik, emosional, yang disebabkan oleh ketidakmampuan mengendalikan emosi dan amarah. Penerapan terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan emosi serta mengontrol marah pada pasien risiko perilaku kekerasan yang dilakukan selama 6 hari, terbukti efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Afconneri, Y., & Puspita, W. G. (2020). "Faktor-Faktor Kualitas Hidup Pasien Skizofrenia". *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 273-278.
- Jiwa, P. Jawab Program. (2024). *Data Kasus Skizofrenia*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*, Jakarta: Riskesdas.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Rencana Aksi Kegiatan 2020 - 2024*. Ditjenm
- Kementrian Kesehatan RI. 2021. *Pedoman Pelayanan Kefarmasian pada Pasien Gangguan Jiwa*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kurniawati, L., & Apriliyani, I. (2023). "Implementasi Komunikasi Terapeutik Perawat Kepada Pasien Dengan Harga Diri Rendah Di Wilayah Kerja Puskesmas Kemangkon Di Desa Pegandekan Kecamatan Kemangkon Kabupaten Purbalingga". *Jurnal Inovasi Penelitian*, 4.
- Made, N., Destyany, M., Fitri, N. L., Hasanah, U., Dharma, A. K., & Metro, W. (2023). "Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tanda Dan Gejala Pasien Risiko Perilaku Kekerasan Di RSJ Daerah Provinsi Lampung the Application of Progressive Muscle Relaxation To the Signs and Symptoms of Patients At Risk of Violence Behavior in Psychiatric". *Jurnal Cendikia Muda*, 3(4), 2023.
- Malfasari, E., Febtrina, R., Maulinda, D., & Amimi, R. (2020). "Analisis Tanda dan Gejala Resiko Perilaku Kekerasan pada Pasien Skizofrenia". *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(1), 65. <https://doi.org/10.32584/jikj.v3i1.478>
- Masdiana, Erna, and Liza Phonna. 2023. "Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di Rumah Sakit Lhokseumawe." *Jurnal Kesehatan Akimal 2* (1): 59-64. <https://doi.org/10.58435/jka.v2i1.77>.
- Mauila, A., & Aktifah, N. (2021, December). "Literature Review: Gambaran Penerapan Terapi Assertiveness Training Terhadap Penurunan Resiko Perilaku Kekerasan Klien Skizofrenia". In *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan* (Vol. 1, pp. 1314-1322).
- Mega Utami, A., & Kusumawati, M.W. (2024). "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 Risiko Perilaku Kekerasan Di Ruang Geranium RSJD Dr RM SOEDJARWADI K". 10, 1-7
- Pardede, T., & Djamaludin, D. (2019). "Terapi psikoreligi terhadap penurunan perilaku kekerasan pada pasien Skizofrenia di ruang rawat inap Rumah Sakit Jiwa Daerah Provinsi Lampung". *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(4), 373-380.
- Rosdiana, I., & Cahyati, Y. (2021). "The Effect of The Progressive Muscle Relaxation Combined Withs Lavender Aromatherapy of Hemodialysis Patients". 24(1), 39-46.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. 2016. *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI)*, Edisi 1. Jakarta: Persatuan Perawat Indonesia.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. 2018. *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI)*, Edisi 1. Jakarta: Persatuan Perawat Indonesia.
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. 2018. *Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI)*, Edisi 1. Jakarta: Persatuan Perawat Indonesia.
- Vahurina, J., & Rahayu, D. A. (2021). "Penurunan Gejala Perilaku Kekerasan Dengan Menggunakan Terapi Musik Instrumental Piano Pada Pasien Resiko Perilaku Kekerasan".
- Verawati, M. A., Agustina, N., & Surahmat, R. (2022). "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_RSErnaldiBaharPalembang_2022.pdf