

Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tanda dan Gejala Pasien Resiko Perilaku Kekerasan

Ribkhaturo Rokhilah¹, Nurul Aktifah²

^{1,2} Department of Faculty of Health Science, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

 nurulalijhan@gmail.com

Abstract

The risk of violence is one of the individual responses to stressors that endanger themselves, others, and the environment. A method that can be used to reduce the symptoms of violent behavior is progressive muscle relaxation therapy. The object of this study was to determine the effects of progressive muscle relaxation therapy on symptoms of violent behavior in patients. This study was a case study with two respondents from RPSBM Pekalongan who received regular treatment with chronic levels. This study was conducted once a day for 7 days, 25 minutes for each session. The instruments used were an observation sheet for symptoms of violent behavior and SOPs for progressive muscle relaxation therapy. Before the therapy, Respondent 1 had 8 signs of symptoms while respondent 2 had 6 signs of symptoms. After the progressive muscle relaxation therapy, respondent 1 had 2 signs of symptoms while respondent 2 had 1 sign of symptoms. It can be concluded that progressive muscle relaxation therapy can reduce the symptoms of violent behavior such as anger, irritation, self-harming and hurting others, as well as physical changes, namely bulging eyes, clenching hands, stiffing body, and talking harshly and rudely. Therefore, the health workers can use of progressive muscle relaxation therapy as a therapy to reduce symptoms of violent behavior.

Keywords: Risk of violent behavior 1; Progressive muscle relaxation therapy 2

Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tanda Dan Gejala Pasien Resiko Perilaku Kekerasan

Abstrak

Resiko perilaku kekerasan merupakan salah satu respon individu terhadap stressor yang beresiko membahayakan diri sendiri, orang lain maupun lingkungan. Metode yang digunakan untuk mengurangi tanda gejala resiko perilaku kekerasan salah satunya adalah terapi relaksasi otot progresif. Tujuan Karya Tulis Ilmiah ini untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tanda gejala pasien resiko perilaku kekerasan. Desain Karya Tulis Ilmiah ini adalah studi kasus. Subjek studi kasus terdiri dari dua responden resiko perilaku kekerasan di RPSBM Kota Pekalongan yang mendapat pengobatan teratur dengan tingkat kronik dan bersedia menjadi responden. Studi kasus ini dilakukan sehari sekali dalam 7 hari selama 25 menit dengan instrumen penelitian adalah lembar observasi tanda gejala resiko perilaku kekerasan dan SOP terapi relaksasi otot progresif. Hasil sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif pada responden 1 yaitu 8 tanda gejala dan responden 2 yaitu 6 tanda gejala, setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif pada responden 1 menjadi 2 tanda gejala dan responden 2 menjadi 1 tanda gejala. Simpulan studi kasus ini adalah 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 mengempal, rahang mengeras, tubuh kaku, bicara kasar dan ketus. Saran bagi tenaga kesehatan dapat menjadikan terapi relaksasi otot progresif

sebagai salah satu terapi untuk mengurangi tanda gejala pasien resiko perilaku kekerasan.

Kata kunci: Resiko perilaku kekerasan 1; Terapi relaksasi otot progresif 2

1. Pendahuluan

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa Provinsi Jawa Tengah (8,7%) menempati posisi ketujuh dengan posisi pertama Provinsi Bali (11,1%), disusul Provinsi D.I. Yogyakarta (10,4%), Provinsi NTB (9,6%), Provinsi Sumatera Barat (9,1%), Provinsi Sulawesi Selatan (8,8%), Provinsi Aceh (8,7%) dalam jumlah pasien gangguan jiwa skizofrenia dengan berbagai masalah keperawatan. Pasien skizofrenia akan mengalami beberapa masalah keperawatan salah satunya resiko perilaku kekerasan. Pasien resiko perilaku kekerasan memiliki tanda dan gejala pada perubahan respon kognitif, respon afektif, respon fisiologis serta respon perilaku dan sosial sehingga terjadi penurunan kemampuan dalam memecahkan masalah, orientasi waktu, tempat dan orang serta muncul reaksi gelisah (Pardede, 2020). Pasien resiko perilaku kekerasan dapat membahayakan diri sendiri maupun orang lain secara fisik disertai dengan amukan yang tidak terkontrol, sehingga diperlukan penanganan yang tepat untuk mengurangi tanda dan gejala yang muncul.

Salah satu strategi preventif untuk mengurangi tanda dan gejala resiko perilaku kekerasan adalah terapi relaksasi otot progresif. Efektivitas terapi relaksasi otot progresif terhadap pasien resiko perilaku kekerasan menunjukkan penurunan terhadap tanda dan gejala yang muncul dengan *p value* 0,017 ($p < 0,05$). Penelitian Pardede, J.A., et.al (2020) juga menunjukkan penurunan tanda dan gejala pasien resiko perilaku kekerasan terhadap efektivitas terapi relaksasi otot progresif dengan *p value* 0,000 ($p < 0,05$). Metode yang digunakan sama yaitu *pre-post test design*. Konsep yang diaplikasikan penelitian terdahulu yaitu terapi relaksasi otot progresif diberikan dalam beberapa hari dengan sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif dicatat tanda dan gejala yang muncul dalam satu kelompok. Pengambilan hasil dalam satu kelompok secara bersamaan akan membuat hasil menjadi rancu sehingga hal ini membuat peneliti selanjutnya akan menerapkan konsep satu kali terapi dengan satu responden dengan jumlah total dua responden.

Masalah di atas menginspirasi penulis mengangkat topik “Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tanda dan Gejala Pasien Resiko Perilaku Kekerasan” sebagai topik dalam penelitian ini. Penulis berharap agar pembaca mengetahui asuhan keperawatan untuk menurunkan tanda dan gejala pasien resiko perilaku kekerasan menggunakan metode terapi relaksasi otot progresif.

2. Literatur Review

2.1. Resiko Perilaku Kekerasan

North American Nursing Diagnosis Association (NANDA) (2016) menjelaskan tentang resiko perilaku kekerasan merupakan perilaku individu yang dapat membahayakan dirinya sendiri dan lingkungan baik secara fisik, emosional maupun verbal. Resiko perilaku kekerasan adalah perilaku seseorang yang menunjukkan bahwa ia

dapat membahayakan diri sendiri, orang lain atau lingkungan, baik secara fisik, emosional, seksual, dan verbal (Sutejo, 2017).

2.2. Terapi Relaksasi Otot Progresif

Relaksasi otot progresif yang di ciptakan oleh Dr. Edmund Jacobson lima puluh tahun lalu di amerika serikat, adalah salah satu teknik yang khusus di desain untuk 24 membantu meredakan ketegangan otot yang terjadi ketika sadar. Relaksasi otot progresif adalah memusatkan perhatian pada suatu aktifitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan rileks.

3. Metode

Prosedur pengumpulan data yang digunakan adalah dengan wawancara dan observasi. Prosedur wawancara dilakukan dengan memberikan pertanyaan langsung pada pasien resiko perilaku kekerasan, perawat dan psikolog RPSBM. Sedangkan prosedur observasi dilakukan dengan pengkajian tanda dan gejala yang merujuk pasien beresiko perilaku kekerasan.

Instrumen yang digunakan dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini adalah lembar observasi tanda dan gejala resiko perilaku kekerasan menurut Pardede (2020), lembar Standar Operasional Prosedur (SOP) terapi relaksasi otot progresif, lembar *informed consent* (Pernyataan persetujuan menjadi responden), format pengkajian asuhan keperawatan, dan alat tulis.

4. Hasil dan Pembahasan

4.1. Hasil

Pengkajian kasus 1 dilakukan pada Rabu, 15 Juni 2022 pukul 10.00 WIB di Rumah Perlindungan Sosial Berbasis Masyarakat (RPSBM) Kota Pekalongan. Hasil pengkajian didapatkan data pasien bernama Tn. I, usia 51 tahun, jenis kelamin laki-laki, agama islam, pendidikan terakhir SMP. Data subjektif yang didapatkan dari hasil pengkajian yaitu Tn. I mengatakan ketika waktu maghrib sebelum pagi hari (27 Maret 2022) dibawa ke RPSBM, Tn. I menonjok suami kakaknya karena tidak diperbolehkan ambil minum disaat air galon tinggal sedikit sehingga ketika Tn. I teringat hal itu akan marah, kesal serta ingin memukul orang lain yang memiliki sifat yang sama seperti suami kakaknya. Data objektif yang didapatkan dari hasil pengkajian yaitu tampak tubuh Tn. I tegang dan kaku, rahang mengeras, mata melotot, suara meninggi, tangan mengepal serta sering mengumpat dengan kata-kata kotor yang ditujukan ke suami kakaknya. Hasil evaluasi berdasarkan data yang didapatkan dari Tn. I terhadap tanda dan gejala pasien resiko perilaku kekerasan (Pardede, 2020) pada Rabu, 15 Juni 2022 yaitu berjumlah 8/14.

Pengkajian kasus 2 dilakukan pada Rabu, 15 Juni 2022 pukul 10.30 WIB di Rumah Perlindungan Sosial Berbasis Masyarakat (RPSBM) Kota Pekalongan. Hasil pengkajian didapatkan data pasien bernama Tn. S, usia 70 tahun, jenis kelamin laki-laki, agama islam, pendidikan terakhir SMA. Data subjektif yang didapatkan dari hasil pengkajian yaitu Tn. S mengatakan hampir memukul menantu pertamanya (suami Ny. A) dengan balok kayu karena merasa menantunya seorang anggota PKI yang membunuh istrinya tahun 2018 dan ingin mengambil seluruh harta bendanya sehingga ketika Tn. S teringat

hal itu akan membuatnya marah dan ingin memukul menantunya. Data objektif yang didapatkan dari hasil pengkajian yaitu tampak tubuh Tn. S tegang dan kaku, tangan mengepal, bicara kasar dan ketus serta sering mengancam akan berbuat kasar yang ditujukan ke menantu pertamanya. Hasil evaluasi berdasarkan data yang didapatkan dari Tn. S terhadap tanda dan gejala pasien resiko perilaku kekerasan (Pardede, 2020) pada Rabu, 15 Juni 2022 yaitu berjumlah 6/14.

4.2. Pembahasan

Resiko perilaku kekerasan merupakan perilaku agresif yang disertai marah dan salah satu dorongan untuk melakukan tindakan dalam bentuk destruktif tetapi masih terkontrol. Sejalan dengan penelitian (Amimi et al., 2020) tanda dan gejala yang sering muncul pada individu dengan resiko perilaku kekerasan yaitu tangan mengepal, bicara kasar, suara meninggi serta menjerit atau berteriak. Untuk mengontrol atau menurunkan tanda dan gejala yang muncul dapat dilakukan teknik relaksasi otot progresif. Terapi relaksasi otot progresif mampu mengurangi kecemasan dan depresi, peningkatan perasaan kontrol diri dan peningkatan kemampuan coping dalam situasi stress. Dengan menciptakan perasaan rileks pada pasien resiko perilaku kekerasan akan mengurangi tanda dan gejala yang muncul.

Hubungan antara resiko perilaku kekerasan dan terapi relaksasi otot progresif pada penelitian ini terdapat perbedaan karakteristik pasien yaitu tingkat pendidikan dan lama pengobatan. Semakin tinggi tingkat pendidikan semakin baik dalam merespon situasi secara rasional sehingga dapat mempengaruhi kesadaran dan pemahaman terhadap stimulus , serta semakin sering seseorang dirawat menunjukkan seberapa sering seseorang mengalami kekambuhan dan riwayat perilaku kekerasan masa lalu dapat mempengaruhi resiko perilaku kekerasan.

5. Kesimpulan

Terapi relaksasi otot progresif memberikan pengaruh terhadap penurunan tanda dan gejala pasien resiko perilaku kekerasan dibuktikan dengan hasil evaluasi hari terakhir kasus 1 (Tn. I) sebanyak 2/14 tanda dan gejala dan kasus 2 (Tn. S) sebanyak 1/14 tanda dan gejala. Perbedaan hasil evaluasi hari terakhir disebabkan karena perbedaan tingkat pendidikan dan lama pengobatan. Saran untuk eksperimen di masa mendatang adalah untuk karakteristik responden sama dengan harapan hasil evaluasi hari terakhir sama.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kepada Prodi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan yang telah memberikan dukungan dana melalui kegiatan URECOL Tahun 2022.

Referensi

- [1] Amimi, R., Malfasari, E., Maulinda, D. (2020). Analisis Tanda dan Gejala Resiko Perilaku Kekerasan Pada Pasien Skizofrenia. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(1), 65-74.
- [2] Pardede, J. A., Simanjuntak, G. V., & Laia, R. (2020). Gejala Risiko Perilaku Kekerasan Menurun Setelah Diberikan Progressive Muscle Relaxation Therapy Pada Pasien

Skizofrenia. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 91-100. Diambil dari <https://scholar.google.com/>.

- [3] Sutejo. (2019). *Konsep dan Praktik Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa: Gangguan Jiwa dan Psikososial*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.