

**PEMBERIAN TERAPI SENAM AEROBIK TERHADAP KETEGANGAN
PADA PASIEN DENGAN RISIKO PERILAKU KEKERASAN
DIRUANG ANGGREK RS JIWA MENUR SURABAYA**

KARYA ILMIAH AKHIR



Oleh :

Safril Ihza Firdauzy, S.Kep

NIM. 24101103

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2025**

**PEMBERIAN TERAPI SENAM AEROBIK TERHADAP KETEGANGAN
PADA PASIEN DENGAN RISIKO PERILAKU KEKERASAN
DIRUANG ANGGREK RS JIWA MENUR SURABAYA**

KARYA ILMIAH AKHIR

Diajukan guna melengkapi tugas akhir mencapai gelar ners.



Oleh :

Safril Ihza Firdauzy, S.Kep

NIM. 24101103

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2025**

HALAMAN PERYATAAN ORSINALITAS

**Zidni Nuris Yuhbaba, S.Kep,Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing
yang telah memberikan bimbingan, arahan, saran, masukan, dan
motivasi**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Safril Ihza Firdauzy, S.Kep
Nim : 24101103
Program Studi : Profesi Ners
Fakultas/Institusi : Kesehatan/Universitas dr.Soebandi Jember

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa karya ilmiah akhir yang berjudul “Pemberian Terapi Senam Aerobik Terhadap Ketegangan Pada Pasien Dengan Risiko Perilaku Kekerasan Diruang Anggrek Rs Jiwa Menur Surabaya” yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan pengambilan tulisan atau hasil tulisan orang lain.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat di buktikan bahwa sebagian atau keseluruhan skripsi ini adalah karya orang lain atau di temukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ilmiah akhir ini, maka saya bersedia menerima sanksi atau perbuatan tersebut. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Jember, 15 Agustus 2025

Safril Ihza Firdauzy, S.Kep



LEMBAR PERSETUJUAN

Judul	Pemberian Terapi Senam Aerobik Terhadap Ketegangan Pada Pasien Dengan Risiko Perilaku Kekerasan ruang Anggrek Rs Jiwa Menur Surabaya
Nama Lengkap	Safril Ihza Firdauzy
NIM	24101103
Jurusan	Pendidikan Profesi Ners
Fakultas	Ilmu Kesehatan
Dosen pembimbing	Zidni Nuris Yuhbaba, S.Kep,Ns., M.Kep
NIDN	0728049001

Menyetujui

Ketua Program Studi Profesi Ners



Emy Elva Astutik, S.Kep.,Ns., M.Kep
NIDN. 0720028703

Menyetujui

Dosen Pembimbing



Zidni Nuris Yuhbaba, S.Kep.,Ns., M.Kep
NIDN. 0728049001

HALAMAN PENGESAHAN
PEMBERIAN TERAPI SENAM AEROBIK TERHADAP KETEGANGAN
PADA PASIEN DENGAN RISIKO PERILAKU KEKERASAN
DIRUANG ANGGREK RS JIWA MENUR SURABAYA
KARYA ILMIAH AKHIR

Disusun Oleh:

Safril Ihza Firdauzy, S.Kep

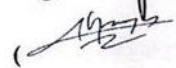
Telah berhasil dipertahankan di hadapan dewan penguji dalam ujian ilmiah akhir ners pada tanggal 15 Agustus 2025 dan telah diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk meraih gelar Ners pada program studi profesi ners fakultas ilmu kesehatan Universitas dr.Soebandi Jember

DEWAN PENGUJI

Wahyi S.E.S.,S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN: 0710119002

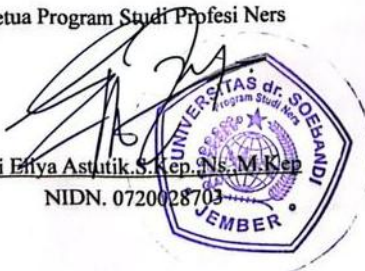
Abdul Habib, S.Kep., Ns.,
NIP: 197605151997031005

Zidni Nuris Yuhbaba,S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN: 0728049001

()
()
()

Ketua Program Studi Profesi Ners

Emi Enya Astutik,S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN. 0720028703



KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, bersyukur dengan lisan, hati dan perbuatan atas segala nikmat yang telah dianugerahkan Tuhan pada kita. Salam rindu, sholawat serta salam terhaturkan kepada Rasulullah, Nabi Muhammad Saw, yang selalu merindukan dan sepatutnya juga dirindukan. Penulis mendedikasikan Karia Ilmiah ini sebagai buah fikir dari history perjalanan pembelajaran bagaimana penulis memahami ekonomi yang tentunya banyak dipengaruhi oleh berbagai pihak dan faktor. Oleh karena itu penulis sangat bersyukur dan berterimakasih kepada

1. Bapak Andi Eka Pranata, S.ST.,S.Kep.,Ns.,M,Kes, selaku Rektor Universitas dr Soebandi Jember
2. Ibu Ai Nur Zannah,S.ST.M.Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi
3. Ibu Emi Eliya Astutik.S.Kep.,Ns.,M.Kep Selaku Ketua Program Studi Profesi Ners Keperawatan Universitas Soebandi Jember
4. Ibu Wahyi Sholehah E.S., S.Kep., Ns., M.Kep selaku ketua penguji
5. Ibu Zidni Nuris Yuhbaba, S.Kep,Ns., M.Kep selaku pembimbing dalam menyelesaikan penulisan karya ilmiah akhir ini.
6. Bapak Abdul Habib, S.Kep., Ns., Rs Jiwa Menur Surabaya yang telah memberikan kesempatan praktik, saran, dan masukan untuk menyusun karya ilmiah.

Penulis tentu menyadari bahwa Hasil Karya Ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna. Penulis mengharapkan kritik serta saran dari semua pihak demi kesempurnaan Hasil karya ilmiah ini.

Semoga Hasil KIA ini dapat bermanfaat. Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih

Jember, 15 Agustus 2025



Safil Ihza Firdauzy, S.Kep

MOTTO

Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain) dan kepada TUHANmulah engkau berharap

(Al- Insyirah : 5)

Janganlah takut jatuh karena yang tidak pernah memanjatlah yang tidak pernah jatuh

(Buya Hamka)

FORTIS FORTUNA ADIUVAT

“Keberuntungan Hanya Berpihak Pada Yang Berani”

(Safril Ihza Firdausy)

DAFTAR ISI	
ABSTRAK.....	10
BAB 1 PENDAHULUAN.....	10
1.1 Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
a. Manfaat Praktis.....	Error! Bookmark not defined.
b. Manfaat Praktis.....	Error! Bookmark not defined.
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
2.1 Konsep Risiko Perilaku Kekerasan	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Definisi dan Karakteristik	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 Faktor-Faktor Risiko	Error! Bookmark not defined.
2.1.3 Dampak dan Konsekuensi	Error! Bookmark not defined.
2.2 Konsep Senam dan Relaksasi.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.1 Definisi dan Prinsip Dasar.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.2 Konsep Relaksasi.....	Error! Bookmark not defined.
2.3 Efektivitas Senam pada Pasien Gangguan Jiwa	Error! Bookmark not defined.
2.3.1 Mekanisme Neurobiologis	Error! Bookmark not defined.
2.3.2 Bukti Empiris.....	Error! Bookmark not defined.
2.3.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Efektivitas	Error! Bookmark not defined.
2.4 Kerangka Teori.....	Error! Bookmark not defined.
2.4.1 Teori Stres dan Koping	Error! Bookmark not defined.
2.4.2 Teori Neurobiologis	Error! Bookmark not defined.
BAB 3 METODOLOGI PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
3.1 Rancangan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.3 Subjek Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.4 Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
3.5 Instrumen Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.6 Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
3.7 Gambaran Kasus.....	Error! Bookmark not defined.

a. Identitas Pasien.....	Error! Bookmark not defined.
b. Alasan masuk.....	Error! Bookmark not defined.
e. Pemeriksaan Fisik Tanda Vital:	Error! Bookmark not defined.
f. Aspek Psikososial	Error! Bookmark not defined.
g. Aspek Spiritual	Error! Bookmark not defined.
h. Status Mental.....	Error! Bookmark not defined.
i. Faktor yang Memperparah dan Mengurangi Faktor yang Memperparah:.....	Error! Bookmark not defined.
j. Faktor yang Mengurangi:	Error! Bookmark not defined.
k. Diagnosis Keperawatan Utama.....	Error! Bookmark not defined.
l. Rencana Intervensi.....	Error! Bookmark not defined.
3.8 Implementasi Strategi Perawatan (SP)	Error! Bookmark not defined.
3.8.1 Pertemuan 1 SP1 - Mengidentifikasi Penyebab Kemarahan	Error! Bookmark not defined.
3.8.2 Pertemuan 2 SP1 - Memvalidasi Penyebab Kemarahan.	Error! Bookmark not defined.
3.8.3 Pertemuan 3 SP2 - Latihan Relaksasi Nafas Dalam	Error! Bookmark not defined.
3.8.4 Pertemuan 4 SP3 - Evaluasi dan Kontrol Amarah	Error! Bookmark not defined.
3.8.5 Pertemuan 5 SP4 - Strategi Spiritual	Error! Bookmark not defined.
3.8.6 Pertemuan 6 SP5 - Manajemen Obat	Error! Bookmark not defined.
3.8.7 Pertemuan 7 SP6 - Integrasi Jadwal Kegiatan	Error! Bookmark not defined.
BAB 4 HASIL PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
4.1 Implementasi Senam	Error! Bookmark not defined.
4.2 Hasil Pengukuran Skala Relaksasi Jacobson	Error! Bookmark not defined.
4.3 Perubahan Perilaku Setelah Senam ...	Error! Bookmark not defined.
BAB 5 PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
5.1 Analisis Hasil Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
5.2 Implikasi Hasil Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB 6 PENUTUP.....	Error! Bookmark not defined.
6.1 Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.

6.2 Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 1: Jadwal Kegiatan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2: Skala Relaksasi Jacobson....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3: Asuhan Keperawatan	Error! Bookmark not defined.
PENGKAJIAN	Error! Bookmark not defined.

ABSTRAK

PEMBERIAN TERAPI SENAM AEROBIK TERHADAP KETEGANGAN PADA PASIEN DENGAN RISIKO PERILAKU KEKERASAN DIRUANG ANGGREK RS Jiwa MENUR SURABAYA

Safril Ihza Firdauzy,S.kep, Zidni Nuris Yuhbaba,S.Kep.,Ns.,M.Kep.²

¹⁾Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi

Email : info@uds.ac.id

²⁾Korespondensi penulis : safrihza366@gmail.com

Received :

Accepted :

Publised:

Latar Belakang: Risiko perilaku kekerasan merupakan salah satu masalah keperawatan yang sering ditemui pada pasien dengan gangguan kejiwaan. Intervensi olahraga dapat menjadi alternatif non-farmakologis untuk mengurangi ketegangan dan meningkatkan pengurangan ketegangan pada pasien dengan risiko perilaku kekerasan. **Tujuan:** Untuk menganalisis efektivitas latihan pada pengurangan ketegangan pada pasien dengan risiko perilaku kekerasan. **Metode:** Studi kasus dilakukan pada Ibu T (58 tahun) dengan risiko perilaku kekerasan di Rumah Sakit Jiwa. Intervensi olahraga dilakukan selama 3 hari berturut-turut setiap pagi menggunakan Skala Pengurangan Ketegangan Jacobson yang divalidasi. **Hasil:** Setelah melakukan latihan selama 3 hari, terjadi peningkatan kemampuan penurunan tegangan pasien yang signifikan dengan skor meningkat dari 32 (kategori tegang) menjadi 68 (kategori penurunan tegangan secara signifikan). Pengamatan menunjukkan penurunan ketegangan otot, peningkatan ekspresi wajah, dan peningkatan kemampuan pengendalian diri. **Kesimpulan:** Olahraga efektif dalam meningkatkan pengurangan ketegangan pada pasien dengan risiko perilaku kekerasan dan dapat digunakan sebagai intervensi keperawatan independen.

Kata kunci: olahraga, ketegangan, risiko perilaku kekerasan, intervensi keperawatan

Background: The risk of violent behavior is one of the nursing problems frequently encountered in patients with psychiatric disorders. Exercise intervention can be a non-pharmacological alternative to reduce tension and improve tension reduction in patients with risk of violent behavior. **Objective:** To analyze the effectiveness of exercise on tension reduction in patients with risk of violent behavior. **Methods:** A case study was conducted on Mrs. T (58 years old) with risk of violent behavior at a Psychiatric Hospital. Exercise intervention was performed for 3 consecutive days each morning using the validated Jacobson Tension Reduction Scale. **Results:** After implementing exercise for 3 days, there was a significant increase in the patient's tension reduction ability with scores increasing from 32 (tense category) to 68 (significantly experiencing tension reduction category). Observations showed decreased muscle tension, improved facial expression, and increased self-control ability. **Conclusion:** Exercise is effective in improving tension reduction in patients with risk of violent behavior and can be used as an independent nursing intervention.

Keywords: exercise, tension, risk of violent behavior, nursing intervention