

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI TARIK NAFAS DALAM UNTUK
MENINGKATKAN KONTROL DIRI PADA PASIEN RISIKO
PERILAKU KEKERASAN DIRUANG CENDRAWASIH
RS RADJIMAN WEDIODININGRAT**

KARYA ILMIAH AKHIR



Oleh:

Bilal Rohmatu Wildan, S.Kep

NIM. 24101215

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

2025

LEMBAR PENGESAHAN

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI TARIK NAFAS DALAM
UNTUK MENINGKATKAN KONTROL DIRI PADA
PASIEEN RISIKO PERILAKU KEKERASAN DIRUANG
CENDRAWASIH RS RADJIMAN WEDIODININGRAT**

KARYA ILMIAH AKHIR

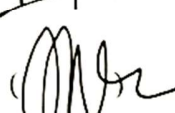
Disusun Oleh

Bilal Rohmatu Wildan

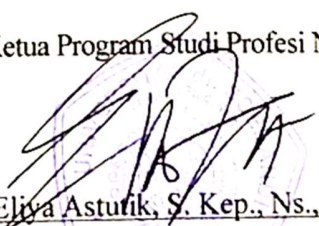
NIM. 24101215

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dalam ujian ilmiah akhir ners pada tanggal 07 Maret 2026 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

Ketua Penguji	: Wahyi Sholehah E.S., S.Kep., Ns., M.Kep	
NIDN	: 0710119002	
Penguji II	: Ns.Amalia Kusumaningsih.,S.Kep.,M.Kep	
NIP	: 197605172003122001	
Penguji III	: M.Elyas Arif Budiman.,S.Kep., Ns., M.Kep	
NIDN	: 0710029203	

Ketua Program Studi Profesi Ners


Emi Eliya Astutik, S. Kep., Ns., M. Kep

NIDN. 0720028703

ABSTRAK
PENERAPAN TERAPI RELAKSASI TARIK NAFAS DALAM
UNTUK MENINGKATKAN KONTROL DIRI PADA PASIEN
RISIKO PERILAKU KEKERASAN DIRUANG
CENDRAWASIH RS RADJIMAN
WEDIODININGRAT

Bilal Rohmatu Wildan¹, M. Elyas Arif Budiman²

Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas dr. Soebandi Jember

E-mail: info@uds.ac.id

Received:

Accepted:

Published

Abstrak

Pendahuluan: Risiko perilaku kekerasan (RPK) adalah seseorang yang menunjukkan perilaku marah atau rentan yang membahayakan dirinya, orang lain, atau lingkungannya disebut terlibat dalam perilaku kekerasan. **Tujuan:** Menganalisis penerapan terapi relaksasi napas dalam untuk meningkatkan kontrol diri pada pasien risiko perilaku kekerasan di Ruang Cendrawasih RS Radjiman Wediodiningrat. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain deskriptif analitik dengan pendekatan studi kasus. Intervensi dilakukan selama 2 minggu dimana dalam 1 minggu terdapat 3 kali pertemuan dengan durasi 30 menit setiap pertemuan. **Hasil:** Hasil penerapan terapi relaksasi tarik napas dalam pada Tn. F dengan Risiko Perilaku Kekerasan menunjukkan adanya peningkatan kontrol diri, penurunan ketegangan fisik dan psikologis. Dibuktikan dengan setelah terapi, pasien lebih tenang, frekuensi marah dan berbicara keras berkurang, kontak mata meningkat, lebih kooperatif, dan mampu mengendalikan emosi. **Kesimpulan:** Setelah diberikan terapi relaksasi tarik napas dalam selama 2 minggu dengan 6 kali pertemuan menunjukkan adanya perubahan kemampuan kontrol diri dan sikap kooperatif pada pasien.

Kata kunci : Terapi relaksasi tarik napas dalam, Risiko Perilaku Kekerasan.