PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN RISIKO PERILAKU KEKERASAN PADA PASIEN TN. Y DI RUMAH SAKIT JIWA DR. RADJIMAN WEDIODININGRAT LAWANG MALANG

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Oleh:
Enjelika Nikita Delvi, S. Kep
NIM. 25101136

PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2026

HALAMAN PENGESAHAN

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN RISIKO PERILAKU KEKERASAN PADA PASIEN TN. Y DI RUMAH SAKIT JIWA DR. RADJIMAN WEDIODININGRAT LAWANG MALANG

KARYA ILMIAH AKHIR

Oleh

Enjelika Nikita Delvi, S. Kep

NIM. 25101136

DEWAN PENGUJI

Penguji 1 : **Wahyi Sholehah E.S., S.Kep., Ns., M.Kep**
NIDN. 0710119002

Penguji 2 : **Amalia, S.Kep.Ns., M.Kep**
NIP. 197605172003122001

Penguji 3 : **Zidni Nuris Yuhbaba, S. Kep., Ns., M.Kep**
NIDN. 0728049001



Mengesahkan
Ketua Program Studi Profeis Ners
Universitas dr. Soebandi Jember

Roby Aji Permana, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN 07140669205

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN RISIKO PERILAKU KEKERASAN PADA PASIEN TN. Y DI RUMAH SAKIT JIWA DR. RADJIMAN WEDIODININGRAT LAWANG MALANG

Enjelika Nikita Delvi[1], Zidni Nuris Yuhbaba[2]
Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi
Email : info@uds.ac.id
**Korespondensi Penulis*: enjelikanikitadewi@gmail.com

Received: ***Accepted:*** ***Published:***

Abstrak

Latar Belakang: Risiko perilaku kekerasan merupakan masalah keperawatan yang sering ditemukan pada pasien skizofrenia akibat ketidakmampuan mengendalikan kemarahan dan berpotensi membahayakan diri, orang lain, serta lingkungan. Salah satu intervensi nonfarmakologis untuk membantu mengendalikan kemarahan dan menurunkan ketegangan emosional adalah terapi relaksasi otot progresif. **Tujuan**: Menganalisis penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan risiko perilaku kekerasan pada pasien Tn. Y di Rumah Sakit Jiwa Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang Malang. **Metode**: Penelitian ini menggunakan rancangan studi kasus (case report). Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan studi dokumentasi. Intervensi utama yang diberikan adalah terapi relaksasi otot progresif sebagai bagian dari penerapan Manajemen Pengendalian Marah (I.09290), yang dilakukan selama lima hari perawatan pada 13–17 Januari 2026. Terapi dilakukan dengan mengarahkan pasien menegangkan kelompok otot secara bertahap selama 5–10 detik kemudian merelaksasikannya selama 10–20 detik, disertai pengaturan napas secara perlahan dan teratur. **Hasil**: Tn. Y memiliki riwayat perilaku agresif, mudah marah, curiga berlebihan, ekspresi tegang, dan interaksi sosial terbatas. Setelah penerapan terapi relaksasi otot progresif selama lima hari, pasien tampak lebih rileks, ketegangan fisik dan emosional menurun, mampu mengenali pemicu kemarahan dan menggunakan teknik relaksasi untuk mengendalikan emosi. Selama observasi, tidak ditemukan perilaku agresif. **Kesimpulan**: Terapi relaksasi otot progresif dapat membantu menurunkan ketegangan fisik dan emosional serta meningkatkan kemampuan pasien dalam mengenali pemicu dan mengendalikan kemarahan, sehingga mendukung pengendalian risiko perilaku kekerasan pada pasien skizofrenia.

Kata Kunci: Risiko Perilaku Kekerasan, Terapi Relaksasi Otot Progresif, Skizofrenia