

PENERAPAN PROGRESSIF MUSCLE RELAXATION SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN TANDA DAN GEJALA PADA PASIEN DENGAN PERILAKU KEKERASAN DI UPT RSBL PASURUAN

Ade Irma Fibrikasari¹, Muhammad Ari Arfianto², Kukuh Pranadi³

adeirmafibrikasari@webmail.umm.ac.id¹, muhammad_ari@umm.ac.id²,
muhammad_ari@umm.ac.id³

Universitas Muhammadiyah Malang^{1,2}, UPT RSBL Pasuruan³

ABSTRAK

Gangguan jiwa merupakan masalah kesehatan yang berdampak pada individu, keluarga, dan lingkungan, salah satunya ditandai dengan perilaku kekerasan. Kondisi ini perlu mendapatkan penanganan tepat agar tidak membahayakan diri sendiri maupun orang lain. Salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat digunakan adalah Progressive Muscle Relaxation (PMR), yaitu teknik relaksasi otot bertahap untuk menurunkan ketegangan fisik dan emosional. Penelitian ini bertujuan menganalisis penerapan PMR dalam menurunkan tanda dan gejala perilaku kekerasan pada pasien di UPT RSBL Pasuruan. Metode yang digunakan adalah studi kasus pada satu pasien dengan diagnosis perilaku kekerasan, dilaksanakan selama empat hari, satu kali per hari selama 30 menit. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil menunjukkan adanya penurunan pada delapan tanda dan gejala perilaku kekerasan, yaitu verbalisasi ancaman kepada orang lain, verbalisasi umpatan, perilaku menyerang, perilaku melukai diri, perilaku merusak lingkungan, perilaku agresif/amuk, suara keras, dan bicara ketus.

Kata Kunci: Perilaku Kekerasan, Progressive Muscle Relaxation, Terapi Non-Farmakologis.

ABSTRACT

Mental disorders are health problems that affect individuals, families, and the environment, one of which is characterized by violent behavior. This condition requires proper management to prevent harm to oneself and others. One of the non-pharmacological interventions that can be applied is Progressive Muscle Relaxation (PMR), a step-by-step muscle relaxation technique aimed at reducing physical and emotional tension. This study aims to analyze the application of PMR in reducing signs and symptoms of violent behavior in patients at UPT RSBL Pasuruan. The research method used is a case study involving one patient diagnosed with violent behavior, conducted for four consecutive days, once a day for 30 minutes. Data were collected through observation, interviews, and documentation. The results showed a decrease in eight signs and symptoms of violent behavior, including verbal threats to others, verbal abuse, attacking behavior, self-harm, damaging the environment, aggressive or rage behavior, loud voice, and harsh speech.

Keywords: *Progressive Muscle Relaxation, Violent Behavior, Non-Pharmacological Therapy.*

PENDAHULUAN

Gangguan jiwa merupakan kondisi yang memengaruhi suasana hati, cara berpikir, dan perilaku seseorang secara signifikan (Vitoasmara et al., 2024). Individu dengan gangguan jiwa mengalami kesulitan dalam menjalankan fungsi kehidupan sehari-hari, baik secara sosial, ekonomi, maupun personal. Gangguan ini tidak hanya berdampak pada individu yang mengalaminya, tetapi juga berdampak pada keluarga, tenaga kesehatan, dan masyarakat luas (Ibad et al., 2021). Dalam praktik keperawatan, gangguan jiwa memerlukan pendekatan komprehensif, baik secara farmakologis maupun non-farmakologis, terutama dalam menghadapi gejala-gejala yang berisiko menimbulkan kekerasan.

Berdasarkan data World Health Organization (2022), diperkirakan lebih dari 970 juta orang di dunia mengalami gangguan mental, dan angka ini meningkat tajam pasca pandemi COVID-19. Di Indonesia, berdasarkan Riset Kesehatan Dasar 2018, prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk usia ≥ 15 tahun sebesar 9,8%, sedangkan gangguan jiwa berat

seperti Skizofrenia ditemukan pada 7 per 1000 rumah tangga. Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur (2022) mencatat peningkatan jumlah pasien gangguan jiwa berat yang dirawat di rumah sakit sebesar 58%. Hal ini menunjukkan urgensi dalam pengelolaan gangguan jiwa, khususnya terkait dengan risiko perilaku kekerasan.

Salah satu gejala yang sering muncul pada pasien gangguan jiwa berat adalah perilaku kekerasan, yang dapat ditandai dengan marah berlebihan, bicara kasar, melawan perintah, merusak lingkungan, hingga menyakiti diri sendiri atau orang lain (Permani et al., 2023). Menurut Indriyanti et al. (2024), perilaku ini tidak hanya disebabkan oleh kondisi psikopatologis pasien, tetapi juga dipengaruhi oleh ketidakstabilan emosi, stres internal, dan respon lingkungan. Perawat jiwa menjadi salah satu profesi yang paling sering menghadapi risiko ini dalam keseharian praktiknya di rumah sakit jiwa maupun rumah sakit umum dengan ruang rawat kejiwaan.

Dampak dari perilaku kekerasan sangat luas. Bagi pasien, perilaku ini dapat memperburuk kondisi kejiwaan, memperpanjang masa rawat, dan meningkatkan risiko penggunaan restrain fisik atau farmakologis. Bagi tenaga kesehatan, terutama perawat, kejadian kekerasan dapat menyebabkan trauma psikologis, ketakutan saat memberikan asuhan, hingga cedera fisik (Putri et al., 2025). Lingkungan rumah sakit juga menjadi tidak kondusif ketika terjadi kekerasan yang meresahkan pasien lain dan keluarga. Oleh karena itu, intervensi untuk mencegah dan mengontrol perilaku kekerasan harus menjadi prioritas dalam pelayanan keperawatan jiwa.

Upaya untuk mengurangi perilaku kekerasan dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan non-farmakologis. Salah satu metode non-farmakologis yang terbukti efektif adalah Progressive Muscle Relaxation (PMR). PMR merupakan teknik relaksasi otot bertahap yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan fisik dan emosional melalui proses menegangkan dan merilekskan kelompok otot secara sistematis (Simangunsong et al., 2024). Teknik ini dapat menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan kemarahan yang menjadi pemicu utama perilaku kekerasan pada pasien.

Beberapa studi sebelumnya menunjukkan bahwa Progressive Muscle Relaxation (PMR) merupakan intervensi non-farmakologis yang efektif untuk menurunkan ketegangan fisik dan emosional pada pasien gangguan jiwa. Penelitian oleh Pratama et al. (2024) menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif mampu meningkatkan kemampuan mengontrol marah pada pasien risiko perilaku kekerasan di RSJ DR. Amino Gondohutomo Jawa Tengah. Hasil serupa ditemukan pada penelitian yang dilakukan oleh Vramudzi et al. (2024) yang menyatakan bahwa PMR efektif dalam menurunkan tanda dan gejala pada pasien perilaku kekerasan. Studi-studi tersebut menguatkan bahwa PMR dapat digunakan sebagai pendekatan suportif dalam mencegah perilaku kekerasan.

Di UPT RSBL Pasuruan, fenomena pasien dengan perilaku kekerasan masih sering dijumpai, terutama pada pasien dengan gangguan jiwa berat. Oleh karena itu, intervensi non-farmakologis seperti Progressive Muscle Relaxation perlu dioptimalkan sebagai bagian dari tindakan preventif dan terapeutik dalam pelayanan keperawatan jiwa.

Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik untuk meneliti "Penerapan Progressive Muscle Relaxation sebagai Upaya Menurunkan Tanda dan Gejala pada Pasien dengan Perilaku Kekerasan di UPT RSBL Pasuruan". Melalui penelitian ini, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi dasar pengembangan intervensi keperawatan jiwa berbasis bukti, serta mendorong perawat untuk menerapkan pendekatan holistik dalam menangani pasien yang berisiko melakukan kekerasan. Penelitian ini juga diharapkan dapat berkontribusi dalam menciptakan lingkungan perawatan yang aman dan suportif bagi pasien serta tenaga kesehatan.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus (case study) yang bertujuan untuk menganalisis penerapan Progressive Muscle Relaxation (PMR) dalam menurunkan tanda dan gejala perilaku kekerasan pada pasien dengan gangguan jiwa. Penelitian dilaksanakan di UPT Rehabilitasi Sosial Bina Laras (RSBL) Pasuruan, Jawa Timur, pada tanggal 27 Oktober–1 November 2025. Subjek penelitian adalah satu pasien dengan diagnosis gangguan jiwa yang menunjukkan perilaku kekerasan, dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria: kondisi stabil secara medis, mampu berkomunikasi verbal, dan dapat mengikuti instruksi selama intervensi.

Intervensi Progressive Muscle Relaxation diberikan selama empat hari berturut-turut, satu kali per hari selama 30 menit. Pelaksanaan terapi mengikuti prosedur dari Sovianti et al. (2024), meliputi tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi terhadap respon pasien.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, menggunakan lembar observasi tanda dan gejala perilaku kekerasan berdasarkan Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (SDKI) dan Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI). Analisis data dilakukan secara deskriptif komparatif, dengan membandingkan perubahan tanda dan gejala perilaku kekerasan sebelum dan sesudah terapi PMR.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian studi kasus ini dilakukan pada Tn. Y, laki-laki berusia 34 tahun dengan diagnosis perilaku kekerasan yang dirawat di UPT Rehabilitasi Sosial Bina Laras (RSBL) Pasuruan. Berdasarkan hasil pengkajian, pasien menunjukkan tanda-tanda perilaku kekerasan seperti mudah tersinggung, mengepalkan tangan saat marah, berbicara dengan nada tinggi, serta pernah melakukan kekerasan fisik terhadap teman satu ruangan.

Tabel 1. Hasil Observasi Tanda dan Gejala Perilaku Kekerasan Pada Tn. Y

No	Tanda dan Gejala	Tanggal			
		29/10/2025	30/10/2025	31/10/2025	1/11/2025
1.	Verbalisasi ancaman kepada orang lain	✓	✓	✓	—
2.	Verbalisasi umpatan	✓	✓	✓	✓
3.	Perilaku menyerang	✓	—	—	—
4.	Perilaku melukai diri	—	—	—	—
5.	Perilaku merusak lingkungan	✓	✓	—	—
6.	Perilaku agresif /amuk	✓	—	—	—
7.	Suara keras	✓	✓	✓	✓
8.	Bicara ketus	✓	✓	✓	✓

Hasil observasi menunjukkan penurunan signifikan pada tanda dan gejala perilaku kekerasan seperti verbalisasi ancaman kepada orang lain, perilaku menyerang, perilaku melukai diri, perilaku merusak lingkungan, perilaku agresif atau amuk. Pasien tampak lebih tenang, mampu mengontrol emosi, berinteraksi dengan baik, serta tidur lebih nyenyak. Secara keseluruhan, penerapan Progressive Muscle Relaxation terbukti efektif dalam menurunkan intensitas dan frekuensi perilaku kekerasan, serta meningkatkan kemampuan pasien dalam mengelola stres dan kemarahan secara adaptif.

Tn. Y, seorang pasien berusia 34 tahun dengan diagnosis perilaku kekerasan yang dirawat di UPT Rehabilitasi Sosial Bina Laras (RSBL) Pasuruan. Tujuan utama intervensi adalah membantu pasien mengontrol kemarahan dan menurunkan tanda serta gejala perilaku kekerasan melalui kombinasi strategi pelaksanaan (SP) keperawatan jiwa dan terapi tambahan Progressive Muscle Relaxation (PMR). Pada hari pertama, intervensi difokuskan pada pembinaan hubungan saling percaya, pengenalan penyebab kemarahan, serta latihan

teknik relaksasi napas dalam. Pasien mulai mampu mengenali tanda awal kemarahan dan mempraktikkan latihan dengan baik. Latihan ini terbukti menurunkan ketegangan fisik dan memberikan efek menenangkan, sesuai dengan pendapat Danismaya (2024) bahwa latihan napas dalam dapat merangsang pelepasan opioid endogen yang berfungsi menurunkan stres dan meningkatkan relaksasi.

Pada hari kedua, pasien diajarkan menyalurkan amarah dengan cara aman melalui latihan fisik memukul bantal atau kasur. Setelah latihan, pasien mengaku merasa lega dan tidak menunjukkan perilaku agresif. Intervensi ini efektif karena mengubah respons marah menjadi perilaku adaptif tanpa membahayakan diri maupun orang lain. Pada hari ketiga dan keempat, fokus intervensi adalah kepatuhan minum obat. Pasien dibimbing mengenali nama, dosis, serta manfaat obat Haloperidol dan Clobazam yang dikonsumsi. Hasilnya menunjukkan peningkatan kepatuhan terhadap pengobatan, pasien mampu menyiapkan obat sendiri dan meminumnya tepat waktu. Edukasi ini penting karena kepatuhan farmakoterapi berperan dalam menstabilkan fungsi neurotransmitter yang memengaruhi pengendalian emosi.

Hari kelima dan keenam difokuskan pada latihan komunikasi verbal asertif. Pasien dilatih mengungkapkan perasaan dengan cara yang sopan, meminta dengan baik, dan menolak tanpa marah. Setelah dua hari latihan, pasien mampu berbicara dengan nada stabil dan mengontrol emosi ketika kesal. Hal ini sejalan dengan penelitian Naomi et al. (2022) yang menunjukkan bahwa komunikasi terapeutik asertif dapat mengurangi perilaku agresif pada pasien dengan gangguan jiwa. Selanjutnya, pada hari ketujuh dan kedelapan, pasien diarahkan untuk mengontrol emosi melalui kegiatan spiritual seperti doa dan dzikir. Pasien melaporkan perasaan damai dan tenang setelah berdoa. Menurut Fitriani (2022), terapi spiritual menurunkan kadar hormon stres dan meningkatkan endorfin alami yang berfungsi memberikan ketenangan batin serta menumbuhkan kesadaran diri.

Pada hari kesembilan hingga kedua belas, intervensi dilanjutkan dengan terapi tambahan Progressive Muscle Relaxation (PMR). Latihan dilakukan selama empat hari berturut-turut selama 30 menit per sesi, dimulai dari otot tangan, wajah, punggung, dada, perut, hingga kaki. Setelah terapi, pasien menunjukkan penurunan nyata pada delapan tanda dan gejala perilaku kekerasan, yaitu verbalisasi ancaman kepada orang lain, verbalisasi umpatan, perilaku menyerang, perilaku melukai diri, perilaku merusak lingkungan, perilaku agresif atau amuk, suara keras, dan bicara ketus. Pasien juga tampak lebih tenang, tidur lebih nyenyak, dan mampu mengontrol emosinya secara mandiri. Temuan ini mendukung penelitian Dayo & Kerangan (2024) yang menyatakan bahwa PMR efektif menurunkan ketegangan otot, stres psikologis, serta perilaku agresif pada pasien dengan risiko perilaku kekerasan.

Terapi Progressive Muscle Relaxation (PMR) merupakan salah satu terapi keperawatan mandiri yang bertujuan untuk menurunkan ketegangan otot, stres psikologis, dan meningkatkan kemampuan individu dalam mengontrol emosi serta perilaku agresif. Menurut Berger et al (2024), PMR dilakukan dengan cara menegangkan dan melemaskan kelompok otot tubuh secara bergantian untuk menciptakan sensasi rileks fisik dan mental. Terapi ini bekerja melalui mekanisme fisiologis dengan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis yang bertanggung jawab terhadap respons “fight or flight”, sehingga pasien dapat mencapai kondisi tenang dan mengurangi impuls kekerasan.

KESIMPULAN

Penerapan terapi Progressive Muscle Relaxation (PMR) terbukti efektif dalam menurunkan tanda dan gejala perilaku kekerasan pada pasien dengan gangguan jiwa di UPT RSBL Pasuruan. Setelah diberikan intervensi secara bertahap melalui strategi pelaksanaan

keperawatan (SP 1–4) dan dilanjutkan dengan terapi PMR selama empat hari, terjadi penurunan nyata pada delapan tanda dan gejala perilaku kekerasan, yaitu verbalisasi ancaman, umpatan, perilaku menyerang, melukai diri, merusak lingkungan, agresif atau amuk, suara keras, dan bicara ketus. Pasien menunjukkan perubahan perilaku yang lebih tenang, mampu mengontrol emosi, berkomunikasi dengan baik, serta mengikuti pengobatan secara teratur. Dengan demikian, kombinasi terapi keperawatan jiwa dan PMR memberikan efek terapeutik yang komprehensif baik secara fisik, emosional, maupun spiritual.

DAFTAR PUSTAKA

- Ari Pratama, A., Wardana, K. E. L., Arsami, P. S., & Wijaya, I. G. A. S. (2024). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kemampuan Mengontrol Marah pada Pasien Resiko Prilaku Kekerasan di Rumah Sakit Jiwa Provinsi Bali. *Bali Health Published Journal*, 6(2), 108–118. <https://doi.org/10.47859/bhpj.v6i2.570>
- Berger, S., Grzonka, P., Frei, A. I., Hunziker, S., Baumann, S. M., Amacher, S. A., ... Sutter, R. (2024). Violence against healthcare professionals in intensive care units: a systematic review and meta-analysis of frequency, risk factors, interventions, and preventive measures. *Critical Care*, 28(1), 1–15. <https://doi.org/10.1186/s13054-024-04844-z>
- Danismaya, I. (2024). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Dengan Pursued Lips Breathing Terhadap Fatigue dan Depresi. *Cindoku : Jurnal Keperawatan Dan Ilmu Kesehatan*, 1(1), 50–57. Retrieved from <https://jurnal.alahyansukabumi.com/index.php/cindoku/article/view/181>
- DAYO, S. D., & Kerangan, J. (2024). Asuhan Keperawatan Jiwa : Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Tn. I.S Dengan Resiko Perilaku Kekerasan (RPK) Di Ruangn UPIP Laksmana Pria RSJ Dr. H. Marzoeqi Mahdi Bogor. Retrieved from <https://digilib.unikadelasalle.ac.id/>
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. (2022). Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2022. Surabaya: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur
- Ibad, M. R., Fikri, Z., Arfianto, M. A., Nazarudin, Indri Oktavia Sinta Putri Rumah, D. I. (2021). Stigma keluarga dalam merawat orang dengan gangguan jiwa di rumah, 9(3), 637–644.
- Indriyanti, D., Sutini, T., Hernawaty, T., & Rafiyah, I. (2024). Masalah Risiko Perilaku Kekerasan Pada Pasien Skizoafektif Di Rsj Cisarua: Laporan Kasus. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 3(6), 2961–2969. <https://doi.org/10.55681/sentri.v3i6.2990>
- Kevin Vitoasmara, Fadillah Vio Hidayah, Nofita Ika Purnamasari, Riska Yuna Aprillia, & Liss Dyah Dewi A. (2024). Gangguan Mental (Mental Disorders). *Student Research Journal*, 2(3), 57–68. <https://doi.org/10.55606/srjyappi.v2i3.1230>
- Permani, N., Apriliani, I., & Dewi, F. K. (2023). Asuhan Keperawatan Jiwa Masalah Utama Resiko Perilaku Kekerasan dengan Diagnosa Medis Skizofrenia pada Pasien Gangguan Jiwa. *Journal of Management Nursing*, 2(2), 191–195. <https://doi.org/10.53801/jmn.v2i2.81>
- Putri, E., Yani, E., Irfan, M. Z., & Hendra, D. (2025). Asuhan Keperawatan Jiwa dengan Penerapan Breathing Exercise Pranayama pada Pasien Risiko Perilaku Kekerasan di Rumah Sakit Jiwa Tampan Provinsi Riau Mental Health Nursing Care with the Application of Pranayama Breathing Exercises for Patients at Risk of V, 1(3), 101–107.
- Simangunsong, R. K., Gustina, E., & Pangaribuan, R. (2024). Asuhan Keperawatan Jiwa Pada Pasien Resiko Perilaku Kekerasan Dengan Terapi Relaksasi Otot Progresif Di Rumah Sakit Jiwa Prof. Dr. Muhammad Ildrem. *EMPIRIS : Jurnal Sains, Teknologi Dan Kesehatan*, 1(4), 271–283. <https://doi.org/10.62335/dwhyj71>
- Sovianti, V., Jona, R. N., Juwariyah, S., & Septianingtyas, M. C. A. (2024). Progressive Muscle Relaxation Therapy in Patients at Risk of Violent Behavior: A Case Study. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 12(2), 429. <https://doi.org/10.26714/jkj.12.2.2024.429-436>
- Vramudzi, D. O. A., Hasanah, U., & Utami, I. T. (2024). Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tanda Gejala Pada Pasien Risiko Perilaku Kekerasan Di Ruang Nuri Rsj Daerah Provinsi Lampung. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(4), 526–532.
- Wardiyah, A., Pribadi, T., & Yanti Tumanggor, C. S. M. (2022). Terapi Relaksasi Napas dalam pada Pasien dengan Resiko Perilaku Kekerasan di Rs Jiwa Bandar Lampung. *Jurnal Kreativitas*

Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm), 5(10), 3611–3626.
<https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i10.7322>

World Health Organization. (2022). World Health Statistics 2022: monitoring health for the SDGs, 2022 edition. Geneva: World Health Organization.