

**PENERAPAN *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* PADA
PASIEN RISIKO PERILAKU KEKERASAN**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Ners pada jenjang
Pendidikan Profesi Ners



Disusun oleh:

Nama : Amelia Dameyanti Siallagan
NIM : 2411412
Program Studi : Profesi Ners

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
KAMPUS SUMEDANG
2025**

**PENERAPAN *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* PADA
PASIEN RISIKO PERILAKU KEKERASAN**

Oleh :

Amelia Dameyanti Siallagan

2411412

Karya tulis ilmiah akhir ners dibuat untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Ners
pada Program Studi Profesi Ners

©NERS

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

KAMPUS SUMEDANG

JUNI 2025

Hak cipta dilindungi undang-undang

Karya tulis ilmiah ini tidak boleh diperbanyak seluruh atau sebagian dengan
dicetak ulang, difotokopi atau cara lainnya tanpa ada izin dari penulis dan Universitas
Pendidikan Indonesia.

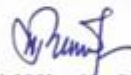
LEMBAR PESETUJUAN

Karya tulis ilmiah yang berjudul "**Penerapan *Progressive Muscle Relaxation* Pada Pasien Risiko Perilaku Kekerasan**", telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing Profesi Ners Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang untuk dipertahankan pada ujian sidang KIAN.

Hari, Tanggal : Selasa, 23 Mei 2025
Nama Mahasiswa : Amelia Dameyanti Siallagan
NIM : 2411412
Peminatan : Keperawatan Kesehatan Jiwa

Sumedang, 23 Mei 2025

Pembimbing Utama,



Reni Nurvani, M.Kep. Ns., Sp.Kep-J

NIP. 198012102008012008

LEMBAR PENGESAHAN

Karya tulis ilmiah disusun oleh Amelia Dameyanti Siallagan dengan NIM 2411412, dengan judul "**Penerapan *Progressive Muscle Relaxation* Pada Pasien Risiko Perilaku Kekerasan**", telah dipertahankan di depan dewan penguji Program Profesi Ners Universitas Pendidikan Indonesia Kampus di Sumedang pada tanggal 27 Mei 2025.

Dosen Penguji

Dosen Pembimbing



Ns. Sri Wulan Lindsari, M. Kep.

NIP. 920200119800831201



Reni Nurvani, M.Kep, Ns., Sp.Kep-J

NIP. 198012102008012008

Mengetahui
Kaprosdi Profesi Ners,



Reni Nurvani, M.Kep, Ns., Sp.Kep-J

NIP. 198012102008012008

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

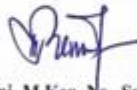
Nama : Amelia Dameyanti Siallagan
NIM : 2411412
Program Studi : Profesi Ners

TUGAS AKHIR TERSEBUT DI ATAS TELAH DICEK PLAGIASI OLEH TIM
TURNITIN PROGRAM STUDI, DISETUJUI OLEH PEMBIMBING, SERTA
DIPERKENANKAN UNTUK DILANJUTKAN PROSES CETAK DAN UNGGAH
MANDIRI.

Sumedang, 23 Mei 2025

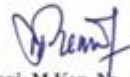
Mengetahui,
Kaprod Profesi Ners,

Pembimbing Utama,



Reni Nurvani, M.Kep, Ns., Sp. Kep.L

NIP. 198012102008012008



Reni Nurvani, M.Kep, Ns., Sp. Kep.L

NIP. 198012102008012008

Mahasiswa,



Amelia Dameyanti Siallagan

NIM. 2411412

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Amelia Dameyanti Siallagan
NIM : 2411412
Program studi : Profesi Ners
Judul KIA : Penerapan *Progressive Muscle Relaxation* Pada Pasien
Risiko Perilaku Kekerasan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pendidikan Indonesia Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

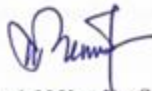
Penerapan *Progressive Muscle Relaxation* Pada Pasien Risiko Perilaku Kekerasan

berserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif ini, Universitas Pendidikan Indonesia berhak menyimpan, mengalih media format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Sumedang, 23 Mei 2025

Pembimbing Utama

Mahasiswa,



Reni Nuryani, M.Kep, Ns., Sp.KepJ

NIP. 198012102008012008



Amelia Dameyanti Siallagan

Ners NIM. 2411412

PENERAPAN *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* PADA PASIEN RISIKO PERILAKU KEKERASAN

ABSTRAK

Latar Belakang: Perilaku kekerasan merupakan suatu bentuk perilaku yang bertujuan untuk melukai seseorang secara fisik maupun psikologis. Salah satu aktivitas terarah yang dapat diajarkan kepada pasien dengan resiko perilaku kekerasan dalam mengendalikan marah adalah dengan menggunakan terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR). Teknik *Progressive Muscle Relaxation* (PMR), yaitu latihan relaksasi yang melibatkan penegangan dan pelepasan otot secara sistematis untuk menurunkan ketegangan fisik dan emosional. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui terapi *Progressive Muscle Relaxation* dalam menurunkan gejala pada pasien risiko perilaku kekerasan. Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan asuhan keperawatan berupa laporan kasus (*case report*) dengan subjek pada klien seorang pasien dengan risiko perilaku kekerasan di Rumah Sakit Jiwa Provinsi Jawa Barat. Terapi general dan Terapi PMR diberikan secara bersamaan selama 5 hari, dengan durasi 15–20 menit setiap sesi. Hasil: Hasil penerapan menunjukkan bahwa subjek adalah laki-laki berusia 38 tahun. Klien menunjukkan lima gejala risiko perilaku kekerasan, termasuk bicara ketus, kontak mata tajam, bingung, mudah tersinggung, dan postur tubuh kaku. Setelah intervensi sesuai SAK dan PMR ditambahkan, tanda dan gejala Risiko Perilaku Kekerasan Klien berkurang. Satu-satunya gejala yang masih ada adalah bingung saat diajak berkomunikasi. Kesimpulan: Terapi *Progressive Muscle Relaxation* dapat membantu mengurangi gejala risiko perilaku kekerasan. Penerapan PMR dapat menjadi salah satu intervensi andalan dalam praktik keperawatan jiwa di fasilitas pelayanan kesehatan.

Kata Kunci: Risiko Perilaku Kekerasan, *Progressive Muscle Relaxation* (PMR), Keperawatan Jiwa, Studi Kasus.

DAFTAR ISI

LEMBAR PESETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	iv
ABSTRAK	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
DAFTAR SINGKATAN.....	12
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	4
1.3. Tujuan Penelitian	4
BAB II TINJAUAN LITERATURE DAN PROTOKOL INTERVENSI .	5
2.1. Konsep Risiko Perilaku Kekerasan.....	5
2.1.1 Definisi Risiko Perilaku Kekerasan.....	5
2.1.2 Etiologi	5
2.1.3 Tanda dan Gejala	7
2.1.4 Proses Terjadinya Marah	8
2.1.5 Penatalaksanaan Medis.....	9
2.2. Konsep Asuhan Keperawatan	10
2.2.1. Pengkajian Keperawatan	10
2.2.2. Pohon Masalah	14
2.2.3. Diagnosa Keperawatan	14
2.2.4. Rencana Tindakan Keperawatan	15
2.3. Progressive Muscle Relaxation.....	17
2.3.1. Pengertian	17
2.3.2. Tujuan.....	18
2.3.3. Indikasi	18
2.3.4. Kontraindikasi	21
2.3.5. Teknik Progressive Muscle Relaxation	
BAB III METODE PENELITIAN	19
3.1. Jenis Penelitian.....	21

3.2.	Lokasi Penelitian.....	21
3.3.	Subjek Penelitian	21
3.4.	Instrumen Penelitian	21
3.5.	Pengumpulan data.....	22
3.6.	Teknik analisis	22
3.7.	Etika penelitian	23
<u>BAB IV</u> HASIL DAN PEMBAHASAN		24
4.1	Gambaran Kasus	24
4.2	Pembahasan.....	30
<u>BAB V</u> KESIMPULAN DAN SARAN.....		36
5.1	Kesimpulan	36
5.2	Saran	36
Daftar Pustaka		38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Struktur pohon masalah **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 2: Protokol Tindakan	41
Lampiran 3: Asuhan Keperawatan.....	Error! Bookmark not defined. 49
Lampiran 4: Hasil Uji Etik.....	75
Lampiran 5: Lembar Bimbingan.....	76
Lampiran 6: Hasil Uji Turnitin	77
Lampiran 7: Bukti Submitted.....	78
Lampiran 8: Artikel Submmited	79

DAFTAR SINGKATAN

SKI	: Survei Kesehatan Indonesia
PMR	: Progressive Muscle Relaxation
<i>ACTH</i>	: Adrenocorticotrophic Hormone
ECT	: Electroconvulsive Therapy
RS	: Rumah Sakit
RPK	: Risiko Perilaku Kekerasan
PK	: Perilaku Kekerasan
TAK	: Terapi Aktivitas Kelompok
SAK	: Standar Asuhan Keperawatan
SOP	: Standar Operasional Prosedur
CRH	: Corticotrophin Releasing Hormone

Daftar Pustaka

- Amidos, J., Sari, U., & Indonesia, M. (2020). *The Symptoms Of Risk Of Violence Behavior Decline After Given Prgressive Muscle Relaxation Therapy On Schizophrenia Patients berat dan kronis yang menyerang 20 juta. December*. <https://doi.org/10.32584/jikj.v3i2.534>
- Amino, R., Provinsi, G., Tengah, J., & Kunci, K. (n.d.). *Mengontrol Marah Pada Pasien Risiko Perilaku Kekerasan Di*. 46, 1–9.
- Aroviani, N. R. mega, & Niman, S. (2021). the Risk of Violent Behavior : a Case Study. *Jurnal Sahabat Keperawatan*, 3(2), 1–7.
- Azizah, M. lilik, Zainuri, I., & Akbar, A. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa Teori dan Aplikasi Praktik Klinik*. Indomedia Pustaka, 657.
- Budi Anna Keliat, P. D., S. Hamid, P. A. Y., & Eka Putri, Y. S. (2019). *Asuhan Keperawatan Jiwa* (P. D. Budi Anna Keliat (ed.); 1st ed.). Buku Kedokteran EGC.
- Bulan, S. S. (2019). *Pengkajian Keperawatan Dan Tahapannya Dalam Proses Keperawatan*.
- Fajariyah, N., & Tresna, D. A. (2023). Analisis Asuhan Keperawatan Jiwa dengan Resiko Perilaku Kekerasan melalui Intervensi Latihan Fisik 2: Terapi Pukul Bantal pada Nn A dan Nn D di Pandeglang Banten. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(4), 1687–1692. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i4.8893>
- Indrianingsih, F., Hasanah, U., Utami, I. T., Dharma, A. K., & Metro, W. (2023). Penerapan Terapi Spiritual Zikir Pada Pasien Risiko Perilaku Kekerasan Di Ruang Melati Rumah Sakit Jiwa Daerah Provinsi Lampung Application Of Spiritual Therapy Of Zikir In Patients At Risk Of Violence Behavior In Room Jasmine Psychiatric Hospital In Lampung Province. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2).
- Kurniawati, A. B., Rimayati, E., & Rahayu, Y. I. (n.d.). Emphaty Cons: Journal of Guidance and Counseling Efektivitas Teknik Progressive Muscle Relaxation Training (PMRT) Untuk Menurunkan Kecemasan Sebelum Pertandingan Pada Atlet Bola Voli Universitas Ivet Semarang. *Empathy Cons*, 5(2), 16–26. <https://doi.org/10.31331/emp.v2i1.kodeartikel>
- Kusumawati, F. , & H. Y. (2010). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Salemba Medika, 59-75., 59–75.
- Kuswa, Y. (2021). *Reduction of Anxiety Levels in Schizophrenia Patients Using Progressive Muscle Relaxation*.

- Made, N., Destyany, M., Fitri, N. L., Hasanah, U., Keperawatan, A., Wacana, D., & Kunci, K. (2023). Jurnal Cendikia Muda Volume 3 , Nomor 4 , Desember 38 2023 ISSN : 2807-3469 Destyany , Penerapan Relaksasi Otot Jurnal Cendikia Muda , Volume 3 , Nomor 4 , Desember 2023 Pendahuluan World Health Organization (WHO) mengungkapkan bahwa jenis gangguan jiwa kh. 3, 479–485.
- Makhruzah, S., Putri, V. S., & Yanti, R. D. (2021). Pengaruh Penerapan Strategi Pelaksanaan Perilaku Kekerasan terhadap Tanda Gejala Klien Skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa Daerah Provinsi Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 39. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.268>
- Miftah, W. (2020). *Penerapan Evaluasi Keperawatan Terhadap Asuhan Keperawatan Di Rumah Sakit*.
- Nuraini, B. A., & Priambodo, G. (n.d.). 2 Professional Nursing Program Faculty Of Health Sciences Kusuma Husada University Of Surakarta 2023 Application Of Progressive Muscle Relaxa Tion (Pmr) Therapy Towards Anger Control In Patients At Risk Of Violent Behavior In The Gatot Kaca Room Of Rsjd Dr. Arif Zainudin Surakarta.
- Prabowo, E. (2014). *Konsep & Aplikasi Asuhan Keperawatan Jiwa* (1st ed.). Nuha Medika.
- Rosdiana, & Cahyati. (2021). *Standar Operasional Prosedur (SOP) Progressive Muscle Relaxation*. 1, 78–87.
- Samosir, E. (2020). Standar Perencanaan dan Implementasi Keperawatan dalam Pemenuhan Kepuasan Pasien.
- Setyoadi dan Kushariyadi. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatik*. Jakarta: Salemba Medika
- Sulastri, Sasmita, H., Karlina, M. N., Arbaiyah, Harris, A., & Lestari, H. D. (2023). *Buku Ajar Jiwa DIII Keperawatan* (Tim MCU Grup (ed.); 1st ed.). Mahakarya
- Suryanti, & Ariani, D. (n.d.). *Pengaruh Relaksasi Progresif Terhadap Penurunan Perilaku Kekerasan Pada Pasien Skizofrenia Di Rumah Sakit Jiwa Daerah Klaten Suryanti, Dwi Ariani*.
- Sutejo. (2017). *Keperawatan Jiwa* (1st ed.). Pustaka Baru Press.
- Tombokan, M., Rahman, & Aminah, S. (2023). Perencanaan Pulang dan Peran Serta Keluarga Pasien Perilaku Kekerasan Pasca Perawatan Rumah Sakit. NEM.
- Tri Armelia. (2018). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kemampuan Mengontrol Marah Pada Pasien Risiko Perilaku Kekerasan Di Rsjd Dr. Amino Gondohutomo Provinsi Jawa Tengah*. <http://ejournal.stikestelogorejo.ac.id/index.php/jikk/article/view/676/673>

Untari, S. N. U., & Kartina, I. (2019). Asuhan Keperawatan Jiwa Pada Pasien Dengan Resiko Perilaku Kekerasan. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 2(3), 149.

Yusuf, A.H, F., & ,R & Nihayati, H. . (2015). Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa. Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa, 1–366. <https://doi.org/ISBN 978-xxx-xxx-xx-x>