



KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN PELAKSANAAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
PADA TN. DA DAN TN. DP DENGAN RISIKO PERILAKU
KEKERASAN DI PANTI GRAMESIA
KABUPATEN CIREBON**

Oleh:

DEA NURFADILLAH

NIM. P2.06.20.22.2086

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
CIREBON
2025**

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN PELAKSANAAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
PADATN. DA DAN TN. DP DENGAN RISIKO PERILAKU
KEKERASAN DI PANTI GRAMESIA
KABUPATEN CIREBON**

Diajukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat
Untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan
Pada Program Studi Keperawatan
Cirebon

Oleh:

DEA NURFADILLAH

NIM. P2.06.20.22.2086

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
CIREBON
2025**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN CIREBON**

Karya Tulis Ilmiah, Mei 2025

**Gambaran Pelaksanaan Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Tn. DA dan
Tn. DP Dengan Risiko Perilaku Kekerasan Di Panti Gramesia Kabupaten
Cirebon**

Dea Nurfadillah¹, Dwi Putri Parendrawati², Eyet Hidayat³

ABSTRAK

Latar Belakang: Risiko Perilaku Kekerasan (RPK) adalah gejala positif skizofrenia yang ditandai dengan reaksi agresif terhadap stres, baik terhadap diri sendiri maupun orang lain. Di Panti Gramesia, kasus RPK meningkat dari 11% (2023) menjadi 16% (2024) dan menduduki posisi ketiga kasus tertinggi. Pasien RPK berisiko kehilangan kontrol diri dan melukai diri sendiri atau orang lain. Terapi Relaksasi Otot Progresif dapat membantu mengurangi RPK dengan merilekskan ketegangan otot secara berurutan dari wajah hingga kaki, sehingga dapat mengontrol perilaku kekerasan dan meningkatkan kualitas hidup pasien. **Tujuan:** Mendapatkan gambaran implementasi pada pasien risiko perilaku kekerasan yang dilakukan terapi relaksasi otot progresif di Panti Gramesia Kabupaten Cirebon. **Metode:** Desain kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Subjek yang diteliti berjumlah 2 orang dengan pasien yang menderita RPK. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi. **Hasil Pembahasan :** Pasien 1 dan pasien II menunjukkan perubahan signifikan setelah dilakukan Terapi Relaksasi Otot Progresif. Sebelum terapi, keduanya menunjukkan gejala Risiko Perilaku Kekerasan (RPK). Setelah terapi, pasien 1 mampu melakukan terapi secara mandiri pada hari kedua, sedangkan pasien 2 pada hari ketiga. Perbedaan waktu pencapaian kemandirian antara kedua pasien dapat dipengaruhi oleh faktor individu dan diagnosa penyerta yang berbeda. Hasil ini menunjukkan bahwa Terapi Relaksasi Otot Progresif efektif dalam mengurangi gejala RPK dan meningkatkan kemampuan pasien dalam mengelola diri sendiri. **Kesimpulan :** Terapi relaksasi otot progresif dapat diaplikasikan sebagai terapi untuk merilekskan ketegangan otot pada pasien RPK serta dapat digunakan untuk mengontrol perilaku kekerasan. **Saran :** Pasien dapat terus berlatih menggunakan terapi relaksasi otot progresif yang telah diajarkan oleh penulis agar tanda dan gejala risiko perilaku kekerasan dapat berkurang.

Kata Kunci: Risiko Perilaku Kekerasan, Terapi Relaksasi Otot Progresif, Panti Gramesia

¹Mahasiswa Program Studi D III Keperawatan Cirebon, Politeknik Kesehatan Tasikmalaya.

^{2,3} Dosen Program Studi D III Keperawatan Cirebon, Politeknik Kesehatan Tasikmalaya

MINISTRY OF HEALTH OF THE REPUBLIC OF INDONESIA
THE MINISTRY OF HEALTH POLYTECHNIC OF TASIKMALAYA
DIPLOMA III NURSING STUDY PROGRAM CIREBON
Scientific Paper, May 2025

**Description of the Implementation of Progressive Muscle Relaxation Therapy
for Tn. DA and Tn. DP at Risk of Violent Behavior at Panti Gramesia
Cirebon Regency**

Dea Nurfadillah¹, Dwi Putri Parendrawati², Eyet Hidayat³

ABSTRACT

Background: Risk of Violent Behavior (RPK) is a positive symptom of schizophrenia characterized by aggressive reactions to stress, both towards oneself and others. At Panti Gramesia, cases of RPK increased from 11% (2023) to 16% (2024) and ranked third highest. RPK patients are at risk of losing self-control and hurting themselves or others. Progressive Muscle Relaxation Therapy can help reduce RPK by relaxing muscle tension sequentially from the face to the feet, so that it can control violent behavior and improve the patient's quality of life. **Purpose:** Obtaining an overview of the implementation of progressive muscle relaxation therapy in patients at risk of violent behavior at the Panti Gramesia, Cirebon Regency. **Methods:** Qualitative design with case study approach. The subjects studied were 2 people with patients suffering from RVB data were collected through interviews, observations. **Result Discussion:** Patient 1 and patient II showed significant changes after undergoing Progressive Muscle Relaxation Therapy. Before therapy, both showed symptoms of Risk of Violent Behavior (RPK). After therapy, patient 1 was able to perform therapy independently on the second day, while patient 2 was able to do the therapy on the third day. The difference in time to achieve satisfaction between the two patients may be influenced by individual factors and different comorbid diagnoses. These results indicate that Progressive Muscle Relaxation Therapy is effective in reducing RPK symptoms and improving patients' ability to regulate themselves. **Conclusion:** Progressive muscle relaxation therapy can be applied as a therapy to relax muscle tension in RPK patients and can be used to control violent behavior. **Suggestion:** Patients can continue to practice using progressive muscle relaxation therapy that has been taught by the author so that signs and symptoms of the risk of violent behavior can be reduced.

Keywords: Risk of Violent Behavior, Progressive Muscle Relaxation Therapy, Panti Gramesia

¹Students of the D III Nursing Study Program in Cirebon, Tasikmalaya Health Polytechnic.

^{2,3}Lecturers of the D III Nursing Study Program in Cirebon, Tasikmalaya Health Polytechnic.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga kami dapat menyelesaikan tugas Karya Tulis Ilmiah dengan judul “GAMBARAN PELAKSANAAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA TN. DA DAN TN. DP DENGAN RISIKO PERILAKU KEKERASAN DI PANTI GRAMESIA KABUPATEN CIREBON” ini tepat pada waktunya.

Penulis menyadari bahwa penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini bukanlah suatu hal yang mudah, sebab cukup banyak hambatan yang mengiringinya. Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis mendapatkan dukungan, motivasi dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep. Direktur Politeknik Kesehatan Tasikmalaya.
2. Bapak Ridwan Kustiawan, M.Kep, Sp. Kep.J, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Tasikmalaya.
3. Bapak Eyet Hidayat, Spd, M.Kep, Sp. Kep Jiwa selaku Ketua Program Studi DIII Keperawatan Cirebon, dosen pembimbing pendamping dan dosen penguji I Karya Tulis Ilmiah yang telah memberikan bimbingan, dan motivasi dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Bapak Hasan Machmudi, S,.H selaku Pembina Yayasan Bina Insan Mandiri Cirebon.
5. Ibu Ns. Rahayu, S. Kep selaku Clinical Inctructur Intership Nursing Keperawatan Jiwa.
6. Ibu Dr. Hj Dwi Putri P, SPd, M.Kep, Ns, Sp.Kep.Jiwa., selaku dosen pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan, arahan, dukungan dan motivasi dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah ini kepada penulis dengan penuh kesabaran yang luar biasa.
7. Bapak Syarif Zen Yahya, SKp, Mkep selaku dosen penguji II Karya Tulis

Ilmiah.

8. Bapak Ibu dosen dan tenaga kependidikan Prodi Keperawatan Cirebon Politeknik Kesehatan Tasikmalaya yang telah memberikan ilmu dan mendidik penulis selama mengikuti perkuliahan, serta bagian akademik, pengelola perpustakaan, dan karyawan yang telah membantu dalam kegiatan perkuliahan penulis. Seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan proposal keperawatan jiwa yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.
9. Kedua orang tuaku Bapak Ali Usman dan Ibu Susi Sukarsih. Terima kasih atas segala pengorbanan kalian dan kasih sayang yang diberikan. Mereka memang tidak merasakan pendidikan perkuliahan, namun mereka mampu senantiasa memberikan yang terbaik, tidak kenal lelah mendoakan serta memberikan perhatian serta dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai meraih gelar. Semoga bapa dan ibu sehat, panjang umur dan bahagia selalu.
10. Kepada adik saya tercinta Muzdalifah yang senantiasa turut memberikan semangat dan selalu membuat senang.
11. Angkatan Falangus 119 yang telah saling menguatkan dan bersama sama berjuang melewati 6 semester dengan suka dukanya masing-masing.

Penulis menyadari bahwa penelitian yang saya susun ini masih memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dan akan kami terima demi kesempurnaan proposal penelitian ini. Semoga karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat bagi pembaca pada umumnya, bagi Mahasiswa/i Poltekkes Kemenkes Tasikamalaya khususnya.

Cirebon, 02 Juni 2025

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	ii
HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR BAGAN	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus	7
1.4 Manfaat	7
1.4.1 Manfaat Teoritis	7
1.4.2 Manfaat Praktis	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Konsep Dasar Risiko Perilaku Kekerasan.....	9
2.2 Konsep Teori Terapi Relaksasi Otot Progresif	20
2.3 Kerangka Teori.....	27
2.4 Kerangka Konsep	28
BAB III METODE KARYA TULIS ILMIAH	29
3.1 Desain Karya Tulis Ilmiah	29
3.2 Subyek Karya Tulis Ilmiah	29
3.3 Definisi Operasional.....	30
3.4 Metoda dan Teknik Pengumpulan Data	31
3.5 Instrumen Pengumpulan Data	31
3.6 Lokasi dan Waktu	31
3.7 Prosedur Penyusunan Karya Tulis Ilmiah.....	32
3.8 Keabsahan Data.....	33
3.9 Analisa Data	34
3.10 Etika Penelitian	34
BAB IV HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN	36
4.1 Hasil Laporan Studi Kasus	36
4.2 Pembahasan.....	47
4.3 Keterbatasan Karya Tulis Ilmiah	56
4.4 Implikasi Karya Tulis Ilmiah	57

BAB V PENUTUP	58
5.1 Kesimpulan	58
5.2 Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN.....	64

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. 1 Data Pasien di Panti Gramesia Tahun 2023-2024	3
Tabel 3. 1 Definisi Operasional	30
Tabel 3. 2 Jadwal Penyusunan Karya Tulis Ilmiah.....	32
Tabel 4. 1 Gambaran Pasien I dan Pasien II.....	37
Tabel 4. 2 Proses Pelaksanaan Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	38
Tabel 4. 3 Respon Sebelum Dilakukan Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	42
Tabel 4. 4 Respon Pasien I dan Pasien II Setelah Dilakukan Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	43
Tabel 4. 5 Perbedaan Respon Setelah Dilakukan Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	46

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Rentang Respon Risiko Perilaku Kekerasan	14

DAFTAR BAGAN

	Halaman
Bagan 2. 2 Kerangka Teori	27
Bagan 2. 3 Kerangka Konsep	28

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Data Pasien Yang Dilakukan Terapi Relaksasi Otot Progresif	65
Lampiran 2 Penjelasan Sebelum Pelaksanaan KTI/TA	73
Lampiran 3 Informed Consent	74
Lampiran 4 Standar Operasional Prosedur Terapi Relaksasi Otot Progresif	76
Lampiran 5 Lembar Observasi	82
Lampiran 6 Lembar Konsultasi Bimbingan KTI	84
Lampiran 7 Hasil Turnitin.....	97