

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gangguan jiwa merupakan kondisi yang ditandai oleh adanya gangguan pada aspek perilaku maupun psikologis yang memiliki makna klinis, yang ditandai dengan adanya distress, ketidakmampuan dalam menjalankan fungsi kehidupan sehari-hari, atau peningkatan risiko yang signifikan terhadap terjadinya kematian, penyakit, disabilitas, maupun kehilangan kebebasan individu (Sunarsih et al., 2021). Kondisi tersebut perlu mendapat perhatian karena dapat memengaruhi kesehatan serta fungsi kehidupan seseorang, salah satunya gangguan yang sering muncul yaitu risiko perilaku kekerasan.

Perilaku kekerasan merupakan salah satu bentuk tindakan agresif yang dapat mendorong pasien melakukan tindakan berbahaya, baik terhadap dirinya, orang lain, maupun benda-benda di sekitarnya. Perilaku ini umumnya ditandai dengan kemarahan yang meledak-ledak, gaduh, serta kegelisahan yang sulit dikendalikan. Perilaku kekerasan dapat muncul sebagai individu terhadap suatu stresor tertentu. Respons tersebut dapat menimbulkan berbagai dampak merugikan bagi individu, orang lain, maupun lingkungan di sekitarnya, oleh karena itu, kondisi ini perlu segera ditangani secara cepat dan tepat oleh tenaga profesional (Wenny, 2023).

Fenomena tersebut semakin penting diperhatikan seiring meningkatnya angka prevelensi gangguan jiwa.

Secara global, sekitar 970 juta orang mengalami gangguan jiwa, dengan jenis yang paling banyak adalah depresi dan kecemasan (World Health Organization, 2022). Hal ini membuktikan bahwa gangguan jiwa masih menjadi masalah kesehatan global yang perlu perhatian dan penanganan.

Di Indonesia, jumlah penderita gangguan jiwa menunjukkan peningkatan. Prevelensi rumah tangga yang memiliki anggota dengan gangguan jiwa berat sebesar 7 per mil, yang berarti dari setiap 1.000 rumah tangga terdapat sekitar 7 rumah tangga yang memiliki anggota dengan gangguan jiwa berat. Jumlah ini diperkirakan mencapai sekitar 450 ribu orang (Riskesdas, 2018). Data tersebut menunjukkan bahwa penanganan gangguan jiwa di Indonesia masih perlu ditingkatkan.

Kondisi juga serupa terjadi di Jawa Barat. Provinsi ini tercatat prevelensi depresi tertinggi di Indonesia sebesar 3,3%, dengan lebih dari 72.000 jiwa menderita gangguan jiwa berat (ODGJ) Dinas Kesehatan Jawa Barat (2024). Kondisi di atas menggambarkan bahwa kesehatan mental di Jawa Barat masih menjadi isu serius.

Sedangkan di Kabupaten Cirebon, data hingga juli 2024 mencatat sekitar 1.800 jiwa, yang menunjukkan tren penurunan dari tahun 2023 yang sempat mencapai 2.920 jiwa. Meskipun tercatat penurunan jumlah kasus, angka tersebut tetap mencerminkan perlunya intervensi yang

berkesinambungan dalam penanganan kesehatan jiwa di wilayah tersebut (Dinas Kesehatan Kota Cirebon, 2024).

Tabel 1 1
Data Jumlah Pasien di Panti Gramesia Tahun 2024-2025

Masalah Keperawatan	Jumlah Pasien	Presentasi
Halusinasi	101	41,39%
Perilaku Kekerasan	43	17,62%
Harga Diri Rendah	40	16,39%
Defisit Perawatan Diri	35	14,35%
Isolasi Sosial	25	10,25%
Jumlah	244	100%

Sumber: Rekam Medik Panti Gramesia, 2024-2025)

Berdasarkan data jumlah pasien di Panti Gramesia tahun 2024-2025 ada 244 pasien dengan gangguan jiwa, sebagian besar mengalami halusinasi sebanyak 101 orang (41,39%). Terdapat 43 orang (17,62%) mengalami risiko perilaku kekerasan, sebanyak 40 pasien mengalami masalah harga diri rendah (16,39%), sedangkan 35 pasien mengalami defisit perawatan diri (14,35%), dan isolasi sosial sebanyak 25 orang (10,25%). Data di atas menunjukkan bahwa perilaku kekerasan berada di posisi kedua, sehingga kondisi ini menunjukkan bahwa perilaku kekerasan sering terjadi dan diperlukan penanganan khusus untuk membantu pasien dalam mengontrol emosi dan menurunkan risiko perilaku kekerasan.

Tindakan keperawatan yang diterapkan pada pasien dengan masalah risiko perilaku kekerasan meliputi pelatihan pengendalian fisik seperti teknik tarik napas dalam serta menyalurkan emosi melalui memukul bantal atau kasur. Selain itu, pasien diberikan pendidikan kesehatan mengenai pentingnya kepatuhan minum obat. Pasien juga dilatih untuk

mengekspresikan keinginan dan penolakan secara verbal dengan cara yang tepat. Pengendalian amarah dilakukan melalui pendekatan spiritual seperti terapi murottal. Selain itu, intervensi lain yang diberikan meliputi terapi perilaku, komunikasi terapeutik, terapi psikoreligi, dan terapi aktivitas kelompok (Gibbran & Riyadi, 2023). Demikian intervensi ini menjadi salah satu bentuk pendekatan komprehensif dalam keperawatan jiwa untuk membantu pasien mencapai kestabilan emosi.

Kemampuan klien dalam mengendalikan emosi pada individu yang mengalami perilaku agresif merupakan cara untuk mengatur emosi kemarahan serta mengekspresikannya secara asertif. Salah satu metode penanganan yang dapat dilakukan adalah latihan relaksasi otot progresif, yang terbukti membantu meningkatkan kemampuan pasien dalam mengendalikan kemarahan dan mengatasi stres (Pratama et al., 2024). Maka salah satu cara untuk membantu pasien menurunkan emosi melalui terapi nonfarmakologis yaitu dengan menggunakan teknik relaksasi otot progresif

Pardede et al (2020) mengatakan selain terapi farmakologis dengan konsumsi obat secara teratur, penderita skizofrenia juga dapat menjalani penatalaksanaan nonfarmakologis, salah satunya dengan *Progressive Muscle Relaxation Therapy* (PMRT). Terapi relaksasi otot progresif merupakan teknik relaksasi yang menitikberatkan pada pengencangan dan pelepasan otot untuk mengurangi ketegangan fisik. Terapi ini mudah dipelajari, dapat dilakukan kapan saja tanpa keterbatasan waktu, serta efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan dan depresi.

Selain itu, terapi relaksasi otot progresif mampu meningkatkan kontrol diri, memperbaiki kemampuan koping terhadap stress, serta membantu pasien menjadi lebih tenang sehingga dapat mencegah munculnya risiko perilaku kekerasan. Terapi ini juga bersifat ekonomis karena dapat dilakukan secara mandiri tanpa biaya tambahan. Dengan demikian, terapi ini bisa meningkatkan kualitas hidup serta mendukung keberhasilan proses pemulihan pasien.

Perawat sebagai tenaga kesehatan memiliki peran penting dalam memberikan asuhan keperawatan secara komprehensif, termasuk dalam membantu pasien mengatasi permasalahan psikologis seperti risiko perilaku kekerasan. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan adalah melalui penerapan terapi relaksasi otot progresif, yaitu suatu teknik yang dilakukan dengan cara menegangkan dan melemaskan kelompok otot secara bertahap untuk mengurangi ketegangan fisik maupun emosional. Melalui latihan ini, pasien diharapkan mampu mengenali perbedaan antara kondisi tegang dan rileks, sehingga dapat meningkatkan kemampuan dalam mengontrol emosi, khususnya kemarahan dan perilaku agresif. Dalam pelaksanaannya, perawat berperan sebagai edukator, fasilitator, dan motivator yang membimbing serta mendorong pasien agar mampu melakukan teknik relaksasi secara mandiri. Pelaksanaan terapi yang dilakukan secara rutin dan berkesinambungan diharapkan dapat membantu menurunkan tingkat kemarahan serta mencegah terjadinya perilaku kekerasan (Rahmawati & Liliana, 2023).

Penelitian Khoirunnisa et al (2025) menunjukkan bahwa penggunaan teknik relaksasi otot progresif mampu mengurangi risiko munculnya perilaku agresif pada pasien skizofrenia. Setelah diberikan terapi selama 6 hari, pasien mengalami peningkatan kontrol diri yang ditandai dengan berkurangnya perilaku agresif, ancaman verbal, amarah, dan suara keras, serta menjadi lebih tenang dan mampu mengendalikan emosi. Hasil penelitian (Adiziz et al., 2024) membuktikan bahwa dapat menurunkan tanda gejala kekerasan. Presentase gejala pada pasien pertama menurun dari 88,9% menjadi 22,2% sedangkan pada pasien kedua dari 100% menjadi 55,5%, sehingga terapi ini dinilai mampu membantu pasien mengontrol emosi dan mengurangi perilaku kekerasan. Berdasarkan uraian diatas, sangat penting untuk peneliti lebih lanjut mengenai efektifitas latihan relaksasi otot progresif dalam menurunkan risiko perilaku kekerasan pada pasien gangguan jiwa.

Berbagai peneliti sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan teknik relaksasi otot progresif cukup efektif untuk membantu menurunkan risiko munculnya perilaku agresif pada penderita skizofrenia. Namun, peneliti tersebut umumnya berfokus pada pengukuran hasil terapi secara kualitatif, sehingga pelaksanaan teknik relaksasi otot progresif dalam praktik keperawatan pada individu belum tergambarkan secara mendalam. Oleh karena itu, diperlukan studi kasus untuk menggambarkan pelaksanaan relaksasi otot progresif serta respons pasien yang memiliki risiko perilaku kekerasan dalam keperawatan jiwa.

Berdasarkan di atas, peneliti bertujuan untuk menggambarkan penerapan teknik relaksasi otot progresif sebagai intervensi nonfarmakologis dalam pemberian asuhan keperawatan pada pasien yang mengalami risiko perilaku kekerasan. Oleh karena itu, peneliti menyusun Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Gambaran Terapi Relaksasi Otot Progresif pada Pasien dengan Risiko Perilaku Kekerasan di Panti Gramesia Cirebon”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam karya tulis ilmiah ini adalah: “Bagaimanakah Gambaran Terapi Relaksasi Otot Progresif pada Pasien dengan Risiko Perilaku Kekerasan di Panti Gramesia Cirebon?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui bagaimana penerapan terapi relaksasi otot progresif pada pasien yang memiliki risiko perilaku kekerasan di Panti Gramesia Cirebon.

2. Tujuan Khusus

Setelah melaksanakan implementasi relaksasi otot progresif penulis mampu menggambarkan:

- a. Mengidentifikasi kondisi awal pasien yang mengalami risiko perilaku kekerasan sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif.

- b. Menggambarkan pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif pada pasien dengan risiko perilaku kekerasan.
- c. Menggambarkan perubahan tanda serta gejala risiko perilaku kekerasan setelah pasien mendapatkan terapi relaksasi otot progresif.
- d. Menganalisis kesenjangan respons antara kedua pasien dengan risiko perilaku kekerasan setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Karya Tulis Ilmiah ini diharapkan mampu memberikan tambahan pemahaman serta referensi akademik dalam bidang praktik kesehatan jiwa, terutama terkait penggunaan teknik relaksasi otot progresif secara bertahap sebagai pendekatan nonfarmakologis untuk membantu menurunkan tanda dan gejala risiko perilaku kekerasan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pasien

Terapi relaksasi otot progresif diharapkan dapat membantu pasien mengendalikan emosi, menurunkan ketegangan, serta mengurangi risiko perilaku kekerasan sehingga pasien menjadi lebih tenang dan mampu beradaptasi dalam aktivitas sehari-hari.

b. Bagi Penulis

Melalui penyusunan karya ilmiah ini, penulis diharapkan dapat memperoleh peningkatan pengetahuan, pengalaman praktik, serta keterampilan dalam pelaksanaan asuhan keperawatan jiwa, khususnya dalam penggunaan terapi relaksasi otot progresif pada pasien dengan potensi perilaku kekerasan.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penulisan ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan rujukan dan sumber pembelajaran bagi mahasiswa keperawatan dalam mengembangkan ilmu keperawatan jiwa, terutama mengenai intervensi nonfarmakologis pada pasien yang mengalami risiko perilaku kekerasan.

d. Bagi Panti Gramesia Cirebon

Penyusunan proposal ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi tenaga kesehatan dalam upaya meningkatkan kualitas pelayanan keperawatan jiwa dengan memanfaatkan terapi relaksasi otot progresif sebagai intervensi untuk mengurangi risiko munculnya perilaku kekerasan.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1 2
Keaslian Penelitian

Nama peneliti	Judul	Metode	Hasil	Persamaan dan Perbedaan:
Khoirunnisa et al (2025)	Efektivitas terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan risiko perilaku kekerasan	metode: kualitatif Desain: studi kasus Subjek: 2 pasien Frekuensi: 1x/6 hari Durasi: 10-15 menit	Terjadi peningkatan kontrol diri dan penurunan tanda dan gejala risiko perilaku kekerasan setelah 6 hari terapi	Persamaan: - Metode kualitatif - Subjek 2 pasien - Desain studi kasus Perbedaan: - Frekuensi selama 6 hari - Durasi 10-15 menit - Tempat: wilayah binaan Puskesmas Temanggun g (desa banyurip dan Kayogan Maron)
Adiziz et al (2024)	Penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap tanda gejala pada pasien Risiko perilaku kekerasan di ruang Nuri RSJ Provinsi Lampung	Metode: kualitatif Desain: studi kasus Subjek: 2 pasien Frekuensi: 1x/3 hari Durasi: tidak dicantumkan	Menunjukkan berkurangnya tanda dan gejala risiko perilaku kekerasan pada kedua pasien, yang ditunjukkan oleh penurunan persentase dari 88,9% menjadi 22,2% dan dari 100% menjadi 55,6%	Persamaan: - Metode kualitatif - Desain studi kasus - Subjek 2 pasien Perbedaan: - Frekuensi 1x/3 hari - Durasi tidak dicantumkan - Tempat: RSJ Daerah Provinsi

				Lampung di Ruang Nuri
Penelitian yang akan dilakukan	Gambaran terapi relaksasi otot progresif pada pasien dengan gangguan Risiko perilaku kekerasan di Panti Gramesia Cirebon	Metode: kualitatif Desain: studi kasus Subjek: 2 pasien Frekuensi: 1x/5 hari Durasi: 15-20 menit	Diharapkan menunjukkan gambaran pelaksanaan serta perubahan kondisi pasien yang ditandai dengan berkurangnya tanda dan gejala risiko perilaku kekerasan	Persamaan: - Metode kualitatif - Desain studi kasus - Subjek 2 pasien Perbedaan: - Frekuensi 1x/5 hari - Durasi 15-20 menit - Tempat: di Panti Gramesia Kabupaten Cirebon