

**RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
KONTROL MARAH PASIEN RISIKO PERILAKU
KEKERASAN: *LITERATURE REVIEW***

NASKAH PUBLIKASI



Disusun oleh:
IFFAH QOIMATUN
(1710201193)



**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2021**

**RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
KONTROL MARAH PASIEN RISIKO PERILAKU
KEKERASAN: *LITERATURE REVIEW***

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana
Keperawatan
Program Studi Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta



**Disusun oleh:
IFFAH QOIMATUN
(1710201193)**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KONTROL MERAH PASIEN RISIKO PERILAKU KEKERASAN: *LITERATURE REVIEW*

NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh:
IFFAH QOIMATUN
(1710201193)

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui untuk Dipublikasikan
Program Studi Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing : SLAMET RIYANTO, S.Kep.,Ns
Tanggal : 08 September 2021 19:09:13



Tanda tangan :



**RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KONTROL MARAH
PASIEN RISIKO PERILAKU KEKERASAN: *LITERATURE REVIEW*** ¹
Iffah Qoimatun ², **Slamet Riyanto** ³

^{2,3} Jl. Siliwangi No. 63, Mlangi, Nogotirto, Gamping, Sleman, Yogyakarta. 55292,
Telepon: (0274) 4469199, Fax.: (0274) 4469204

² iffahqoimatun55@gmail.com, ³ Slametriyanto129@gmail.com

ABSTRAK

Risiko perilaku kekerasan (RPK) adalah tindakan seseorang yang berbahaya terhadap diri sendiri, orang lain, lingkungan sekitar pada saat merasa terancam. Relaksasi otot progresif merupakan terapi non-farmakologi yang efektif mengurangi respon fisik dan psikologi seseorang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui relaksasi otot progresif terhadap kontrol marah pasien RPK. Metode yang digunakan adalah *literature review*. *Keyword* menggunakan bahasa Indonesia yaitu relaksasi otot progresif, pasien RPK, skizofrenia, dan bahasa Inggris meliputi *progressive muscle relaxation, risk of aggressive behavior, schizophrenia*. *Database* yang digunakan adalah *Google Scholar* didapatkan 2721 artikel dan *ClinicalKey for Nursing* didapatkan 17 artikel dalam rentang 1 Januari 2016 sampai 31 Desember 2020, dengan menggunakan batasan *PICOST framework*, diseleksi menggunakan diagram prisma dan dilakukan uji kelayakan menggunakan *JBICritical Appraisal* studi *Quasy Experimental design* dan *Randomized Controlled Trial design*. Jumlah jurnal duplikasi didapatkan sebanyak satu artikel, jurnal tidak sesuai kriteria inklusi 2731 artikel, jurnal yang tidak lolos uji kelayakan berjumlah satu artikel, dan jurnal yang diterima adalah lima artikel. Hasil penelitian lima jurnal menyatakan relaksasi otot progresif efektif untuk mengontrol marah ditandai dengan menurunnya tanda gejala fisik dan psikologis pasien RPK yang diberikan selama tiga minggu dalam durasi 25-30 menit setiap sesinya. Kesimpulannya relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap kontrol marah pasien risiko perilaku kekerasan yang ditandai dengan perubahan pada gejala fisiologis, emosional dan perilaku, diharapkan dapat diaplikasikan perawat sebagai terapi non-farmakologi.

Kata kunci : Relaksasi Otot Progresif, Risiko Perilaku Kekerasan, Perilaku Agresif
Daftar Pustaka : 26 Buku, 23 Jurnal, 2 Website
Halaman : iii, 58 Halaman, 5 Tabel, 2 Gambar, 2 Lampiran

¹ Judul skripsi

² Mahasiswa PSK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

³ Dosen PSK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION ON ANGER CONTROL OF PATIENTS AT RISK OF AGGRESSIVE BEHAVIOR: A LITERATURE REVIEW ¹

Iffah Qoimatun ², Slamet Riyanto ³

^{2,3} Jl. Siliwangi No. 63, Mlangi, Nogotirto, Gamping, Sleman, Yogyakarta. 55292,
Telepon: (0274) 4469199, Fax.: (0274) 4469204

² iffahqoimatun55@gmail.com, ³ Slametriyanto129@gmail.com

ABSTRACT

The risk of aggressive behavior is someone's actions that are dangerous to themselves, others, and the environment when they feel threatened. Progressive muscle relaxation is a non-pharmacological therapy that is effective in reducing a person's physical and psychological responses. The purpose of this study is to determine the impact of progressive muscle relaxation on anger control in patients with risk of aggressive behavior. The study was a literature review study. Data search was using Indonesian keywords namely relaksasi otot progresif, pasien RPK, and skizofrenia. English keywords include progressive muscle relaxation, risk of aggressive behavior, and schizophrenia. The database for data search were that Google Scholar which obtained 2721 articles and ClinicalKey for Nursing which obtained 17 articles in the range of January 1, 2016 to December 31, 2020. The data were limited using the PICOST framework and selected using a prism diagram. The feasibility test employed JBI Critical Appraisal Quasy Experimental design and Randomized studies Controlled Trial design. The number of duplicated journals obtained was one article. Meanwhile, journals that did not meet the inclusion criteria are 2731 articles. Journals that did not pass the feasibility test was one article and accepted journals were five articles. The results of the study in five journals stated that progressive muscle relaxation was effective for controlling anger marked by a decrease in physical and psychological signs of patient's risk of violent behavior given for three weeks for a duration of 25-30 minutes each session. In conclusion, progressive muscle relaxation has an effect on controlling anger in patients at risk of violent behavior which is characterized by changes in physiological, emotional and behavioral symptoms. This intervention can be applied by nurses as non-pharmacological therapy.

Keywords : Progressive Muscle Relaxation, Risk of Aggressive Behavior, Aggressive Behavior
References : 26 Books, 23 Journals, 2 Website
Number of pages : iii, 58 Pages, 5 Tables, 2 Figures, 2 Appendices

¹Title

²Student of Nursing Program Faculty of Health Sciences Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Lecturer of Nursing Program Faculty of Health Sciences Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) merupakan individu yang mengalami gangguan berfikir, berperilaku, dan berperasaan yang ditandai dengan sekelompok gejala dan/ atau perubahan perilaku yang bermakna, serta dapat menimbulkan penderitaan serta hambatan dalam menjalankan fungsi sebagai manusia (Undang-Undang RI Kesehatan Jiwa, 2014). Skizofrenia adalah salah satu dari gangguan jiwa, gangguan pada otak neurobiologis yang berat terjadi terus menerus sehingga dapat berakibat mengganggu pada kehidupan individu, keluarga dan masyarakat (Stuart, 2016). Permasalahan utama pada pasien skizofrenia adalah perilaku kekerasan (Kandar & Ismawati, 2019), karena pada skizofrenia memiliki risiko lebih tinggi berperilaku agresif dimana perubahan perilaku terjadi secara dramatis berberapa hari atau minggu (Pardede, *et.al*, 2020).

Prevalensi gangguan mental emosional di Indonesia yang ditunjukkan dengan gejala depresi pada rentang usia 15 tahun ke atas sekitar 6.1% dari jumlah penduduk Indonesia. Sedangkan prevalensi gangguan jiwa berat, seperti skizofrenia mencapai 450.000 orang atau sebanyak 7 per 1.000 penduduk (Kemenkes RI, 2018). Menurut data *World Health Organization* tercatat sebanyak 264 juta orang terkena depresi, 45 juta orang terkena bipolar, 20 juta terkena skizofrenia, serta 50 juta terkena dimensia (WHO, 2019).

Jumlah pasien RPK pada beberapa rumah sakit jiwa adalah sebagai berikut, data RSJD Dr. Amino Gondohutomo Jateng dimana hasil studi pendahuluan selama 3 bulan (sebelum Februari 2019) mayoritas diagnosa keperawatan adalah RPK (Suerni & PH, 2019); RSJD Dr. Amino Gondohutomo Jateng didapatkan data jumlah RPK pada Januari - September 2015 adalah 2258 orang (Pangestika, *et.al*, 2016); RSJD Dr. Amino Gondohutomo Jateng dengan jumlah RPK Januari - Desember 2014 adalah 3879 orang (Mandayati, *et.al*, 2015); RSJ Tampan Pekanbaru dengan jumlah pasien RPK yang tergolong skizofrenia paranoid pada 2015 sebanyak 497 orang, dan pada 2017 meningkat menjadi 690 orang (Putri, *et.al*, 2019) dan jumlah pasien skizofrenia dengan RPK di RSJ Prvoinsi Bali tahun 2019 mengalami peningkatan, pada Januari dari 130 pasien, 71 pasien adalah skizofrenia dengan RPK, Februari dari 131 pasien, 73 adalah pasien skizofrenia dengan RPK, dan pada Maret dari 212 pasien, 75 adalah skizofrenia dengan RPK (Jatmika, *et.al*, 2020). Data tersebut menunjukkan dalam rentang 2014 sampai dengan 2019 jumlah RPK diberbagai rumah sakit tergolong tinggi sehingga apabila tidak diatasi dapat menimbulkan dampak yang dapat membahayakan diri sendiri, orang lain dan lingkungan sekitar (Prabowo, 2014).

Upaya kesehatan jiwa menurut pemerintah dalam UU RI No. 18 Tahun 2014 pasal 1 ayat 3 adalah serangkaian kegiatan mewujudkan derajat kesehatan jiwa yang optimal untuk setiap individu, keluarga, dan masyarakat dengan cara promotif yaitu promosi kesehatan jiwa, preventif meliputi pencegahan terjadinya masalah kejiwaan dan gangguan jiwa, kuratif yang terdiri dari pemberian pengobatan dan/ atau pelayanan kesehatan jiwa, dan rehabilitatif merupakan pemulihkan fungsi sosial, okupasional secara menyeluruh, terpadu, serta berkesinambungan oleh Pemerintah, Pemerintah Daerah, dan/ atau masyarakat (Undang-Undang RI Kesehatan Jiwa, 2014). Adanya kebijakan terkait pelayanan kesehatan gangguan jiwa diharapkan masyarakat tidak lagi melakukan penelantaran, pemasungan dan mampu berpartisipasi dalam pemulihan fungsi sosial okupasional orang dengan gangguan

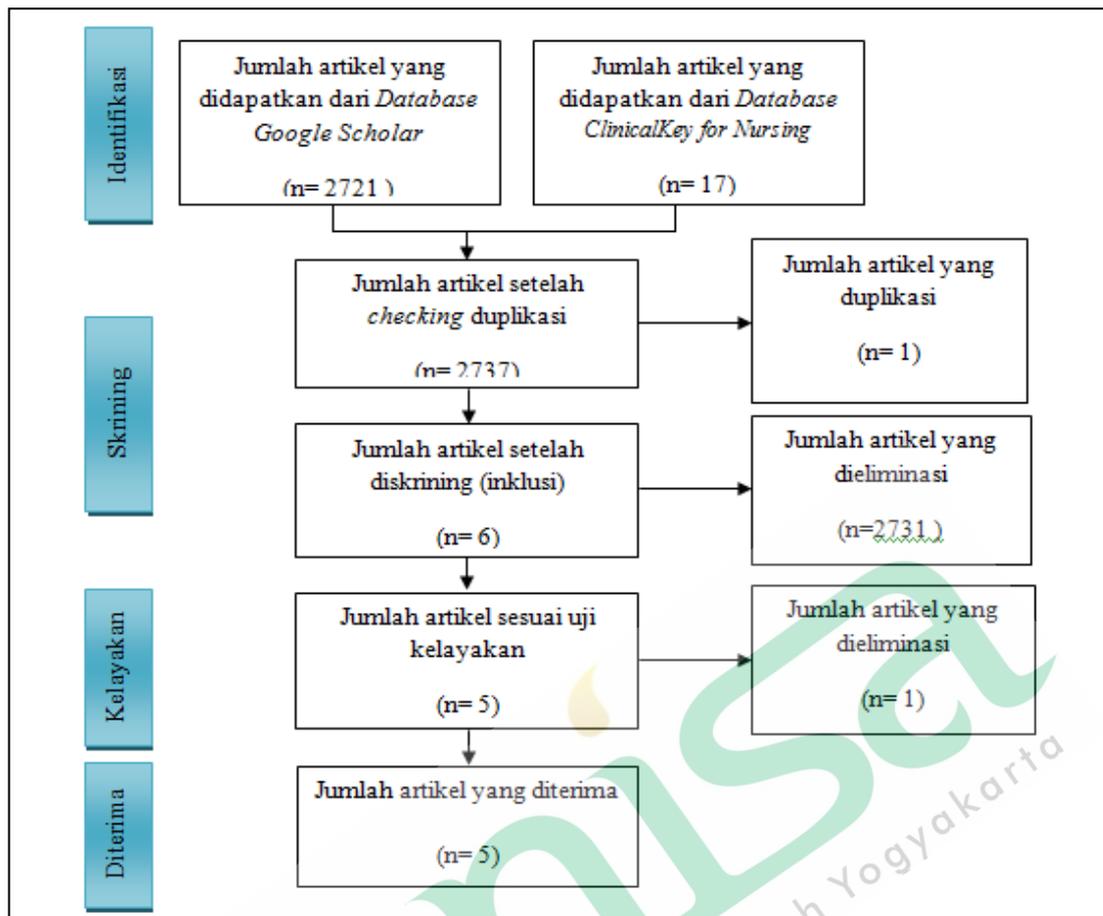
jiwa.

Tindakan keperawatan yang dapat digunakan untuk mengontrol marah pasien risiko perilaku kekerasan terdiri dari strategi pencegahan, strategi antisipasi dan strategi penahanan/ pengendalian (Stuart, 2016). Relaksasi adalah salah satu teknik dalam strategi pencegahan yaitu berupa pendidikan kesehatan yang diberikan kepada klien sehingga dapat digunakan untuk meminimalkan dan/ atau mencegah terjadinya risiko perilaku kekerasan (Stuart, 2016). Salah satu tindakan relaksasi yang dapat dilatihkan untuk mengontrol marah pasien risiko perilaku kekerasan adalah relaksasi otot progresif, karena relaksasi progresif merupakan suatu latihan memusatkan perhatian pada aktifitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan untuk mendapatkan perasaan relaks (Suryanti & Ariani, 2018). Hasil dari relaksasi otot progresif yaitu dapat meningkatkan keterampilan dasar relaksasi untuk mengontrol marah dan memperbaiki kemampuan mengatasi stress (Purwanto, 2013). Efektivitas relaksasi otot progresif dari lima jurnal dijelaskan berpengaruh baik terhadap beberapa topik penelitian di Indonesia. Berdasarkan jurnal yang didapatkan dari hasil studi literasi belum ada yang melakukan penelitian *literature review* tentang relaksasi otot progresif terhadap kontrol marah pasien risiko perilaku kekerasan, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hasil relaksasi otot progresif terhadap kontrol marah pasien risiko perilaku kekerasan berdasarkan penelusuran *literature*.

METODE

Analisis artikel dalam penelitian ini menggunakan metode *PICOS framework*. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien risiko perilaku kekerasan, intervensi yang digunakan adalah relaksasi otot progresif, tidak ada perbandingan tindakan atau perlakuan lain yang akan dianalisis dalam penelitian ini, *output* yang diharapkan adalah kemampuan pasien RPK dalam mengontrol marah, studi yang akan diteliti adalah jurnal yang menggunakan *study quasy experimental* dan *randomized controlled trial (RCT)* dalam rentang 1 Januari 2016 sampai dengan 31 Desember 2020.

Penelusuran *literature* dilakukan melalui *Database Google Scholar* dan *Clinicalkey For Nursing*. *Keywords* yang digunakan dalam Bahasa Indonesia meliputi “relaksasi otot progresif” DAN “pasien risiko perilaku kekerasan” DAN “skizofrenia” dan dalam Bahasa Inggris adalah “*progressive muscle relaxation*” AND “*risk of aggressive behavior*” AND “*schizophrenia*”. Penilaian kualitas *literature* menggunakan *Joanna Briggs Institute (JBI) Critical Appraisal* alat *quasy experimental study* dan *randomized controlled trial (RCT)*. Hasil penelusuran didapatkan 2738 artikel yang kemudian dilakukan skrining berdasarkan judul ($n= 8$), abstrak ($n= 6$) dan jurnal yang diterima ($n= 5$) sesuai dengan tema penelitian. *Assessment* yang dilakukan berdasarkan kelayakan terhadap kriteria inklusi dan eksklusi didapatkan sebanyak lima artikel. Proses penelusuran dan *review literature* dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1.

Diagram Prisma

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelusuran artikel tentang relaksasi otot progresif terhadap kontrol marah pasien risiko perilaku kekerasan dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1

Rangkuman Hasil Pencarian *Literature Review*

No.	Penulis	Tujuan	Desain penelitian	Besaar sampel	Hasil
1.	(Pangestika, <i>et.al</i> , 2018)	Bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kemampuan mengontrol marah pada pasien RPK di RSJD Dr. Amino Gondohutomo Provinsi Jawa Tengah	<i>Quasi Eksperimen</i> dengan metode penelitian <i>One Group Pre Post test design</i>	(n: 53)	1. Nilai rata-rata kemampuan mengontrol marah pada pasien RPK <i>pre-test</i> 52.0 (rendah) 2. Nilai rata-rata kemampuan mengontrol marah pada pasien RPK <i>post-test</i> 60.23 (sedang).
2.	(Pardede, <i>et.al</i> , 2020)	Bertujuan untuk mengetahui pengaruh <i>PMRT</i> terhadap perubahan gejala risiko	<i>Quasi eksperimen</i> <i>pre post test</i>	(n: 18)	1. Nilai rata-rata gejala RPK <i>pre-test</i> kognitif (17.78), afektif (18.06), sosial (22.39),

	perilaku kekerasan pada pasien skizofrenia khususnya pada risiko perilaku kekerasan	<i>design</i>		perilaku (19.83) dan gejala komposit (78.06) 2. Nilai rata-rata gejala RPK <i>post-test</i> kognitif (10.56), afektif (12.17), sosial (12.28), perilaku (9.89) dan gejala komposit (44.9)
3.	(Lucya, <i>et.al</i> , 2019) Bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh relaksasi progresif terhadap penurunan tanda dan gejala agresi pada pasien risiko perilaku kekerasan	<i>Quasi-experiment al study was used with pre and post-test one group design</i>	(n: 16)	1. Nilai rata-rata tanda gejala RPK <i>pre-test</i> wajah memerah/tegang (50%), mata melotot/ penglihatan tajam (50%), mondar-mandir (31.2%) 2. Nilai rata-rata tanda gejala RPK <i>post-test</i> wajah memerah/tegang (43.7%), mata melotot/ penglihatan tajam (25%), mondar-mandir (12.5%)
4.	Fhadilah, <i>et.al</i> , 2017) Bertujuan mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap pasien resiko perilaku kekerasan di Rumah Sakit Jiwa Daerah Dr. Amino Gondohutomo Provinsi Jawa Tengah	<i>Quasi eksperimen t dengan rancangan one group pre test and post test design</i>	(n: 33)	1. Nilai rata-rata pengungkapan marah <i>pre-test</i> (51.18) 2. Nilai rata-rata pengungkapan marah <i>post-test</i> (45.64)
5.	(Kwak, <i>et.al</i> , 2020) Bertujuan untuk membandingkan efek <i>EFT</i> dan <i>PMR</i> pada pasien dengan Hwabyung.	<i>Randomize d Controlled Trial (RCT)</i>	(n: 20 eksperime n, n: 20 kontrol)	1. Gejala Hwabyung & VAS-HS: memperbaiki gejala Hwabyung (masing-masing 13,95% dan 11,46%), 2. <i>State-Trait Anxiety Inventory (STAI)</i> : kecemasan (masing-masing 12,57% dan 12,64%), 3. <i>Beck Depression Inventory (BDI)</i> : depresi (masing-masing 32,11% dan 18,68%) $p < 0,05$ untuk semua. 4. <i>State-Trait Anger Expression Inventory (STAXI)</i> : Sifat marah meningkat pada kelompok <i>EFT</i> (13,4%, $p = 0,004$). Tidak ada perbedaan signifikan antar kelompok ($p > 0,05$) kecuali untuk sifat marah pada pasca



Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

perlakuan ($p = 0,022$ untuk antar kelompok). Tidak ada efek samping yang dilaporkan selama penelitian.

Analisis lima jurnal pada tabel 1 didapatkan hasil bahwa relaksasi otot progresif efektif menurunkan tanda gejala dan meningkatkan kontrol marah pasien yang berisiko melakukan perilaku kekerasan. Efektifitas relaksasi otot progresif tersebut dibuktikan dengan adanya perbedaan rata-rata antara skor sebelum pemberian intervensi dan setelah pemberian intervensi. Hasil yang didapatkan sebelum pemberian relaksasi otot progresif pasien memiliki tanda gejala perilaku kekerasan yang tinggi dan kemampuan mengontrol marah yang rendah, sedangkan pada hasil setelah intervensi tanda gejala yang ditunjukkan menurun dan kemampuan mengontrol marah meningkat.

Tabel 2

Perubahan gejala RPK setelah terapi relaksasi otot progresif

No.	Jurnal	Fisiologis	Emosional	Perilaku
1.	Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kemampuan Mengontrol Marah pada Pasien Risiko Perilaku Kekerasan di RSJD Dr. Amino Gondohutomo Provinsi Jawa Tengah (Pangestika, <i>et.al</i> , 2018)	<ul style="list-style-type: none"> Kemampuan mengatur pernapasan 	<ul style="list-style-type: none"> Rasa rileks, Ketenangan dalam berfikir, Peningkatan kemampuan mengelola rasa marah 	-
2.	Gejala Risiko Perilaku Kekerasan Menurun Setelah diberikan <i>Progressive Muscle Relaxation Therapy</i> pada Pasien Skizofrenia (Pardede, <i>et.al</i> , 2020)	-	<ul style="list-style-type: none"> Berusaha mengingat hal positif pada dirinya saat marah Berusaha rileks saat sedang marah 	<ul style="list-style-type: none"> Mengalami penurunan gangguan pada aktivitas ditandai dengan pada saat marah tidak langsung membalas orang yang menyebabkan marah
3.	<i>Effectiveness of Progressive Relaxation Therapy among Clients with Risk of Violence Behavior in Indonesia</i> (Lucya, <i>et.al</i> , 2019)	<ul style="list-style-type: none"> Penurunan tanda gejala wajah merah/tegang, mata melotot/ penglihatan tajam dan mondar-mandir 	-	-
4.	Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Pasien Risiko Perilaku Kekerasan di RSJD Dr Amino Gondohutomo Provinsi Jawa Tengah (Fhadilah, <i>et.al</i> , 2017)	<ul style="list-style-type: none"> Penurunan ketegangan otot, Penurunan kelelahan 	<ul style="list-style-type: none"> Penurunan kecemasan, Peningkatan kontrol marah Perbaikan status mental 	-

5.	<i>Effect of the Emotional Freedom Techniques on anger symptoms in Hwabyung patients: A comparison with the progressive muscle relaxation technique in a pilot randomized controlled trial.</i> (Kwak, et.al, 2020)	<ul style="list-style-type: none"> • Perbaikan pada gejala fisik 	<ul style="list-style-type: none"> • Sifat cemas terdapat penurunan terus menerus • Penurunan signifikan sifat dan keadaan marah 	-
----	---	---	--	---

Berdasarkan analisis perubahan gejala marah pada pasien RPK setelah terapi relaksasi otot progresif pada tabel 4.2 didapatkan empat jurnal memaparkan perubahan fisiologis, empat jurnal memaparkan perubahan emosional dan satu jurnal memaparkan perubahan perilaku.

1. Perubahan fisiologis

Perubahan fisiologis terbagi dalam perbaikan kemampuan mengatur pernapasan, penurunan kelelahan, perubahan gejala fisik seperti ketegangan pada wajah, penurunan penglihatan tajam, penurunan mondar-mandir, dan penurunan kekakuan otot.

a. Kemampuan mengatur pernapasan

Penelitian Pangesti, *et.al*, (2018) didapatkan hasil adanya perbedaan kemampuan mengontrol marah dengan nilai *mean* dari *pre-test* 52.0 (rendah) menjadi *post-test* 60.23 (sedang) yang berarti terdapat peningkatan kemampuan mengontrol marah yang dirasakan responden setelah latihan relaksasi otot progresif dengan adanya kemampuan mengatur pernapasan.

Hasil di atas didukung oleh Marwati, (2020) bahwa latihan progresif dapat memberikan manfaat meminimalisir resistensi perifer, meningkatkan elastisitas pembuluh darah dan dapat memperlebar pembuluh darah lalu menurunkan tekanan darah secara langsung, sehingga sistem aliran darah akan lebih baik dalam mengambil dan mengedarkan oksigen. Menurut peneliti kemampuan mengatur pernapasan meningkat karena dalam pelaksanaan latihan relaksasi dikombinasikan dengan latihan napas dalam sehingga pernapasan responden mengalami perbaikan dan lebih teratur.

b. Penurunan tingkat kelelahan

Hasil *post-test* dalam penelitian Fhadilah, *et.al*, (2017) didapatkan keseluruhan 33 responden mengalami tingkat marah rendah. Penurunan tingkat marah tersebut ditandai salah satunya dengan menurunnya tingkat kelelahan responden.

Hasil tersebut didukung oleh penelitian Adinda, *et.al*, (2020) bahwa relaksasi otot progresif dapat meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan kelelahan akibat ketegangan otot terus menerus yang dialami petani karet dengan hasil uji *mann-whitney* mendapatkan *p-value* $0,000 < 0,05$. Pendapat peneliti penurunan tingkat kelelahan setelah pemberian intervensi karena dalam proses terapi relaksasi otot progresif ketegangan otot yang menyebabkan pasien lelah dapat dimanajemen dengan gerakan relaksasi yang akan melancarkan peredaran darah dan mengurangi ketegangan otot sehingga kelelahan yang dialami responden dapat teratasi.

c. Perubahan gejala fisik

Pemberian relaksasi otot progresif setelah dua hari dalam penelitian

Lucya, *et.al*, (2019) didapatkan 16 responden yang sering menunjukkan tanda atau gejala perilaku kekerasan telah mengalami penurunan wajah merah/tegang skor *pre-test* 50% menjadi *post-test* 43.7%, mata melotot/penglihatan tajam *pre-test* 50% *post-test* 25%, mondar-mandir *pre-test* 31.2% *post-test* 12.5%. Penurunan tingkat marah yang ditandai dengan penurunan ketegangan otot juga didapatkan dalam penelitian Fhadilah, *et.al*, (2017) yaitu hasil analisis uji *wilcoxon* menunjukkan nilai signifikansi *p-value*: 0.000 atau $p < 0.05$. Pada penelitian Kwak, *et.al*, (2020) juga memperoleh hasil bahwa terjadi perbaikan gejala fisik yang telah diukur menggunakan instrumen skala analog visual gejala hwabyung.

Asumsi peneliti ketegangan otot dan gejala fisik terjadi karena adanya amarah yang dipendam sehingga berdampak buruk terhadap respon fisiologis pasien risiko perilaku kekerasan. Upaya untuk meminimalisir perburukan fisiologis tersebut pasien dapat diberikan terapi relaksasi otot progresif karena intervensi tersebut dapat menyeimbangkan respon fisiologis dan emosional. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Aksu, *et.al*, (2018) bahwa relaksasi otot progresif bermanfaat membantu merelaksasikan otot tubuh yang tegang, menurunkan tekanan darah, mestimulasi sistem saraf parasimpatis dan mengurangi efek saraf simpatis.

2. Perubahan emosional

Hasil penelitian *literature review* relaksasi otot progresif juga ditunjukkan dalam perubahan gejala emosional meliputi peningkatan rasa rileks, ketenangan dan peningkatan dalam berfikir positif, kemampuan mengontrol marah, penurunan kecemasan, dan perbaikan status mental.

a. Peningkatan rasa rileks

Responden dalam penelitian Pangesti, *et.al*, (2018) menyatakan mengalami peningkatan rasa rileks setelah latihan relaksasi otot progresif yang dilakukan selama 21 hari. Hasil yang sama didapatkan dalam penelitian Pardede, *et.al*, (2020) *mean pre-test* 18.06 dan *mean post-test* 12.17 yang didukung dalam lembar kuesioner oleh responden bahwa terjadi peningkatan kemampuan mengontrol perilaku kekerasan pasien skizofrenia salah satunya dengan berusaha rileks saat sedang marah.

Dua hasil tersebut sesuai dengan Zarcone, *et.al*, (2010) bahwa perasaan rileks dan nyaman merupakan efek dari relaksasi otot progresif yang dilakukan dengan gerakan menegangkan sekelompok otot yang kemudian melemaskan kembali dan membedakan sensasi tegang serta rileks, sehingga seseorang tersebut dapat menghilangkan kontraksi otot. Opini peneliti adanya rasa rileks pasien risiko perilaku kekerasan karena latihan relaksasi dapat menstimulus produksi serotonin yang bermanfaat dalam pengelolaan mood seseorang.

b. Ketenangan dan peningkatan dalam berpikir positif

Pangesti, *et.al*, (2018) mengungkapkan bahwa ketenangan dalam berpikir dirasakan oleh responden setelah latihan relaksasi otot progresif. Pardede, *et.al*, (2020) juga mendapatkan hasil bahwa responden mengontrol perilaku kekerasan dengan berusaha mengingat hal positif pada dirinya yang dibuktikan dengan penurunan rerata gejala kognitif yaitu *mean pre-test* 17.78 dan *mean post-test* 10.56.

Hasil tersebut sesuai dengan manfaat relaksasi otot progresif oleh Soewondo, (2017) yaitu perbaikan suasana batin seseorang dan dapat mengurangi pikiran negatif akibat ketidakmampuan mengendalikan ego,

meningkatkan kontrol diri dan meningkatkan kesehatan jiwa seseorang setelah diberikan latihan relaksasi otot progresif. Asumsi peneliti efektifitas relaksasi otot progresif terhadap perbaikan berpikir positif pasien risiko perilaku kekerasan akan membantu dalam penerimaan diri dan membantu melihat potensi baik yang dapat dikembangkan dalam diri pasien sehingga mampu mencegah munculnya harga diri rendah.

c. Peningkatan kontrol marah

Penelitian Pangesti, *et.al*, (2018) mendapatkan hasil analisis menggunakan *paired t-test (dependent t-test)* dengan nilai t-hitung dan t-tabel yaitu $10.90 > 1.67$ ($t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$) dan nilai signifikansi ($p\text{-value}$) = $0.000 < 0.05$ yang berarti adanya pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kemampuan kontrol marah responden. Fhadilah, *et.al*, (2017) juga mendapatkan perubahan jumlah pasien yang berespon marah pada *pre-test* dari total 33 responden didapatkan 28 responden (84.8%) mengalami tingkat marah rendah dan lima responden (15.2%) mengalami tingkat marah sedang. Hasil yang sesuai diperoleh dalam penelitian Kwak, *et.al*, (2020) bahwa terjadi penurunan signifikan sifat dan keadaan marah pada responden.

Ketiga hasil di atas didukung oleh pendapat Purwanto, (2013) yang menjelaskan bahwa relaksasi otot progresif bermanfaat untuk meningkatkan keterampilan dasar relaksasi, untuk mengontrol marah dan memperbaiki kemampuan mengatasi stress, relaksasi otot progresif juga dapat meningkatkan produksi serotonin yang berkaitan dengan mood. Pendapat peneliti apabila pasien risiko perilaku kekerasan dapat mengontrol marah maka pasien akan mudah mengatasi stres dan meminimalisir perilaku kekerasan sehingga tidak akan menimbulkan masalah baru seperti kecemasan, rasa bersalah, frustrasi juga kecurigaan yang akan berakibat buruk terhadap dirinya sendiri dan hubungan dengan orang serta lingkungan sekitar.

d. Penurunan kecemasan

Penurunan kecemasan didapatkan dalam penelitian Fhadilah, *et.al*, (2017) yang memberikan intervensi selama dua hari dengan durasi 25-30 menit setiap perlakuan. Penelitian Kwak, *et.al*, (2020) juga mendapatkan hasil penurunan terus menerus sifat cemas pada responden.

Hal tersebut didukung oleh penelitian Abbasi, *et.al*, (2018) yang menjelaskan bahwa relaksasi otot progresif pada kelompok intervensi lebih efektif menurunkan ansietas ($p = 0.024$) dan depresi ($p = 0.011$). Opini peneliti kecemasan terjadi karena adanya tekanan baik dari dalam maupun luar yang berdampak pada emosional seseorang, sehingga pemberian relaksasi otot progresif dibutuhkan untuk menyeimbangkan respon fisiologis seperti pernapasan, tekanan darah, nadi dan merilekskan lalu meminimalisir emosional pasien.

e. Perbaikan status mental

Perbaikan status mental didapatkan dalam penelitian Fhadilah, *et.al*, (2017) bahwa responden mengalami perbaikan status mental setelah pemberian relaksasi otot progresif.

Hasil tersebut didukung oleh Lestiawati & Liliana, (2019) yang mengungkapkan bahwa relaksasi otot progresif bermanfaat untuk mengurangi rasa nyeri akibat ketegangan, memperbaiki mental, meminimalisir kecemasan meningkatkan aktifitas parasimpatis, mengatasi

insomnia, menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kerja fisik sehingga mempunyai efek berkepanjangan dalam peningkatan kualitas hidup seseorang. Perbaikan status mental pada pasien perilaku kekerasan menurut peneliti menandakan bahwa seseorang mampu mengendalikan pikiran, nafsu amarah dan perasaan secara positif.

3. Perubahan perilaku

Hasil penelitian *literature review* relaksasi otot progresif pada perubahan perilaku ditandai dengan penurunan gangguan pada saat aktivitas. Pardede, *et.al*, (2020) menjelaskan sebelum pemberian intervensi respon perilaku pasien tergolong tinggi dengan nilai *mean* 19.83 yang ditunjukkan dengan tanggapan responden bahwa aktivitasnya sering terganggu saat sedang marah, sedangkan setelah pemberian intervensi mengalami perbaikan respon perilaku dengan nilai *mean* 9.89 dalam lembar kuesioner mayoritas pasien risiko perilaku kekerasan mengalami penurunan gangguan pada aktivitas ditandai dengan ungkapan saat marah tidak langsung membalas orang yang menyebabkan marah.

Hasil tersebut dikuatkan oleh Alfarisi & Muhlisin, (2020) yang juga menjelaskan bahwa relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat stres dan memperbaiki respon psikologis yaitu peningkatan *self efficacy* sehingga berpengaruh terhadap daya tahan tubuh, kesehatan, dan aktivitas yang dilakukan pasien mengalami perbaikan. Menurut peneliti perbaikan suasana hati berpengaruh pada aktivitas sehari-hari karena pada saat perasaan sedang baik konsentrasi akan meningkat sehingga aktivitas akan terselesaikan dan berjalan maksimal.

SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian *literature review* ini adalah relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap kontrol marah pasien risiko perilaku kekerasan yang ditandai dengan penurunan pada gejala fisiologis, emosional dan perilaku.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbasi, B., Mirzakhany, N., Oshnari, L A., Irani, A., Hosseinzade, S., & Tabatabaei, S M. (2018). The effect of Relaxation Techniques on Edema, Anxiety and Depression in Post-Mastectomy Lymphedema Patients Undergoing Comprehensive Decongestive Therapy: A Clinical Trial. 13 (1), pp. 1–12.
- Adinda, W., Wuryaningsih, E. W., & Kurnyawan, E. H. (2020). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kelelahan dan Kualitas Tidur Petani Penyadap Karet di PTPN XII. *Konas XVI Keperawatan Kesehatan Jiwa*, 4(1). Available at: <https://journalpress.org/proceeding/ipkji/article/view/60>. Diakses pada Senin, 19 Juli 2021 (08:40 WIB)
- Aksu, N. T., Erdogan, A., & Ozgur, N. (2018). Effects of Progressive Muscle Relaxation Training on Sleep and Quality of Life in Patients with Pulmonary Resection. *Sleep and Breathing*. Sleep and Breathing, 22(3), pp. 695–702. doi: 10.1007/s11325-017-1614-2. Available at: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11325-017-1614-2>. Diakses pada Senin, 21 September 2020 (16:46 WIB).
- Alfarisi, N. R., & Muhlisin, A. (2020). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation (PMR) pada Pasien yang Dirawat di Intensive Care Unit : A Literature Review. Pp. 136–142. Available at: <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/xmlui/bitstream/handle/11617/12359/136->

[142.pdf?sequence=1&isAllowed=y.](#)

- Fhadilah, N. C., Adi, W. S., & Shobirun. (2016). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Pasien Resiko Perilaku Kekerasan di RSJD Dr Amino Gondohutomo Provinsi Jawa Tengah. Available at: <http://e-journal.poltekkes-palangkaraya.ac.id/jfk/article/view/90>. Diakses pada Senin, 21 September 2020 (17:26 WIB)
- Jatmika, D. G. P., Triana, K. Y., & Purwaningsih, N. K. (2020). Hubungan Komunikasi Terapeutik dan Risiko Perilaku Kekerasan pada Pasien Skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa Provinsi Bali. *Jurnal Keperawatan Raflesia*, 2(1), pp. 1–10. doi: 10.33088/jkr.v2i1.485. Available at: <http://www.jurnal.poltekkes-kemenkes-bengkulu.ac.id/index.php/jkr/article/download/485/262>. Diakses pada Senin, 18 Januari 2021 (20:58 WIB)
- Kandar., & Ismawati, D. I. (2019). Faktor Predisposisi dan Presipitasi Pasien Risiko Perilaku Kekerasan. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 2(3), pp. 149–156. Available at: <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj/article/download/226/260>. Diakses pada Senin, 21 September 2020 (16:50 WIB).
- Kemendes (2014) *Undang-Undang RI Kesehatan Jiwa*. Available at: <https://ipkindonesia.or.id/media/2017/12/uu-no-18-th-2014-ttg-kesehatan-jiwa.pdf>. Diakses pada Senin, 21 September 2020 (17:00 WIB)
- Kemendes RI. (2018). *RISKESDAS, Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*. doi: 10.1088/1751-8113/44/8/085201. Available at: https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf. Diakses pada Senin, 28 September 2020 (15:34 WIB)
- Kwak, H. Y., Choi, E J., Kim, J W., Suh, H W., & Chung, S Y. (2020). Effect of the Emotional Freedom Techniques on anger symptoms in Hwabyung patients: A comparison with the progressive muscle relaxation technique in a pilot randomized controlled trial. *EXPLORE*. Elsevier. Available at: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1550830719304501>.
- Lestiawati, E., & Liliana, A. (2019). Relaksasi Otot Progresif dan Autogenik Untuk Menurunkan Stres Remaja di SMKN 1 Depok Sleman Yogyakarta. Halaman 1–10.
- Lucya, V., Hadiyani, W., & Juniarni, L. (2019). Effectiveness of Progressive Relaxation Therapy among Clients with Risk of Violence Behavior in Indonesia. *KnE Life Sciences*. knepublishing.com. Available at: <https://knepublishing.com/index.php/KnE-Life/article/view/5264>.
- Mandayati, H. F. F., Rochmawati, D. H., & Sawab. (2015). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Resiko Perilaku Kekerasan di RSJ Provinsi Dr. Amino Gondohutomo Jawa Tengah. Available at: <http://182.253.197.100/e-journal/index.php/ilmukeperawatan/article/viewFile/481/480>. Diakses pada Senin, 21 September 2020 (16:55 WIB)
- Marwati, A., Rokayah, C., & Herawati, Y. (2020). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Skala Nyeri pada Pasien Post Sectio Caesaria. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(1), 59-64. doi: <http://dx.doi.org/10.32584/jikj.v3i1.472>
- Pangestika, A. T., Rochmawati, D. H., & Purnomo. (2016). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kemampuan Mengontrol Marah Pada Pasien Risiko Perilaku Kekerasan di RSJD Dr. Amino Gondohutomo Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 46, pp. 1–9. Available at: <http://ejournal.stikestelogorejo.ac.id/index.php/ilmukeperawatan/article/viewFile>

- [e/513/512](#). Diakses pada Rabu, 11 Maret 2020 (19:05 WIB)
- Pardede, J. A., Simanjuntak, G. V., & Laia, R. (2020). Gejala Risiko Perilaku Kekerasan Menurun Setelah Diberikan Progressive Muscle Relaxation Therapy pada Pasien Skizofrenia. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), pp. 91–100. doi: <http://dx.doi.org/10.32584/jikj.v3i2.534>. Available at: <https://core.ac.uk/download/pdf/327188771.pdf>. Diakses pada Senin, 12 Oktober 2020 (14:57 WIB).
- Prabowo, E. (2014). *Konsep & Aplikasi Asuhan Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Purwanto, B. (2013). *Herbal dan Keperawatan Komplementer*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Putri, J., Marni, E., & Adila, D. R. (2019). Hubungan Kunjungan Keluarga Terhadap Kesembuhan Pasien Risiko Perilaku Kekerasan di Rumah Sakit Jiwa Tampan Pekanbaru. *Jurnal Ners Indonesia*, 9(2), pp. 163–170. Available at: <https://jni.ejournal.unri.ac.id/index.php/JNI/article/download/7868/6779>. Diakses pada Senin, 18 Januari 2021 (20:57 WIB).
- Soewondo, S. (2017). *Stres, Manajemen Stres, dan Relaksasi Progresif*. Depok: LPSP3.
- Stuart, G. W. (2016). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart 1st Indonesia Edition*. 2nd edn. Edited by B. A. Keliat and J. Pasaribu. Indonesia.
- Suerni, T., & PH, L. (2019). Respons Pasien Perilaku Kekerasan. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 1(1), pp. 41–46. doi: 10.37287/jppp.v1i1.16. Available at: <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/download/16/24>. Diakses pada Senin, 18 Januari 2021 (20:46 WIB).
- Suryanti., & Ariani, D. (2018). Pengaruh Relaksasi Progresif Terhadap Penurunan Perilaku Kekerasan Pada Pasien Skizofrenia Di Rumah Sakit Jiwa Daerah Klaten. *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(1), pp. 67–74. doi: 10.37341/interest.v7i1.74. Available at: <https://core.ac.uk/download/pdf/288023497.pdf>. Diakses pada Senin, 12 Oktober 2020 (15:17 WIB)
- WHO. (2019). *Menthal Disorder*. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>. Diakses pada Senin, 21 September 2020 (20:21 WIB).
- Zarcone, P., Falke, R., & Anlar, O. (2010). Effect of Progressive Relaxation on Sleep Quality. *Neurosci*, 63, 221-222.