

PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KEPERAWATAN PPNI JAWA BARAT

Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Pasien Perilaku Kekerasan

Dalam Menurunkan Perilaku Kekerasan

Rakha' Aghnia Sukma

117030

ABSTRAK

Perilaku kekerasan adalah suatu keadaan dimana seseorang berisiko melakukan tindakan yang dapat membahayakan diri sendiri, orang lain, ataupun lingkungan, baik secara fisik atau verbal. Marah merupakan perasaan jengkel yang timbul sebagai respons terhadap kecemasan (kebutuhan yang tidak terpenuhi) yang dirasakan sebagai ancaman. Mengekspresikan perasaan marah dengan perilaku agresif dan menentang dapat menimbulkan tingkah laku yang destruktif. Apabila pasien mengekspresikan marah dengan cara asertif akan memberikan ketenangan pada pasien. Tindakan keperawatan yang dapat dilakukan pasien untuk mengontrol marah salah satunya dengan latihan relaksasi otot progresif. Perawat mengobservasi kemampuan mengontrol marah pasien, kemudian perawat mengajarkan teknik relaksasi otot progresif. Dengan melakukan relaksasi otot progresif pasien mampu menurunkan perilaku kekerasan. Tujuan penelitian ini adalah untuk merangkum hasil penelitian-penelitian yang menjelaskan bahwa terapi relaksasi otot progresif mampu menurunkan perilaku kekerasan pada pasien perilaku kekerasan. Metode penelitian ini yang digunakan yaitu *literatur review* dengan jumlah tiga artikel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan perilaku kekerasan terhadap pasien perilaku kekerasan. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah dengan mengetahui adanya keefektifan terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan perilaku kekerasan terhadap pasien perilaku kekerasan menggunakan prosedur menurut Setyoadi (2010) dengan waktu 25-30 menit selama 2 sesi. Diharapkan praktisi dapat menjadikan terapi relaksasi otot progresif sebagai terapi untuk menurunkan perilaku kekerasan terhadap pasien perilaku kekerasan.

Pembimbing : Wini Hadiyani, S.Kp., M.Kep

Kata Kunci : Perilaku Kekerasan, Terapi Relaksasi Otot Progresif, Menurunkan perilaku kekerasan.