



Implementasi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Emosi Pasien Dengan Resiko Perilaku Kekerasan

Bonita Nurherawati^{1*}, Nur Afni Wulandari², Aziz Fahruji³

^{1,2,3} Fakultas Ilmu Kesehatan, Prodi D3 Studi Keperawatan

Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma, Jakarta 13610, Indonesia

Info Artikel	ABSTRAK
Histori Artikel: Diajukan: 26 Juli 2024 Direvisi: 19 Maret 2025 Diterima: 28 April 2025	Perilaku kekerasan adalah sebuah kondisi emosi dalam mengungkapkan suatu kemarahan yang dimanifestasikan dalam bentuk fisik. Penyebab resiko perilaku kekerasan dapat terjadi karena faktor predisposisi dan presipitasi. Salah satu teknik yang dapat dilakukan untuk mengontrol perilaku kekerasan adalah dengan cara melakukan relaksasi nafas dalam. Teknik relaksasi nafas dalam tidak hanya memberikan ketenangan secara fisik melainkan dapat menciptakan ketenangan jiwa. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perubahan tingkat emosi pasien dengan resiko perilaku kekerasan sebelum dan setelah dilakukan implementasi relaksasi nafas dalam. Metode penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus melalui teknik wawancara dan observasi. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini ada sebanyak 2 responden. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan tingkat emosi pasien sebelum dan setelah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam yang diukur menggunakan lembar observasi tanda dan gejala resiko perilaku kekerasan. Pada responden I sebelum dilakukan terapi relaksasi nafas dalam menunjukkan 15 tanda dan gejala lalu berkurang menjadi 13 tanda dan gejala sementara responden II sebelum dilakukan terapi relaksasi nafas dalam menunjukkan 11 tanda dan gejala lalu berkurang menjadi 9 tanda dan gejala resiko perilaku kekerasan. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa implementasi relaksasi nafas dapat membantu pasien dengan resiko perilaku kekerasan dalam mengontrol emosi.
Kata kunci: Relaksasi Nafas Dalam Resiko Perilaku Kekerasan Tingkat Emosi	
Keywords: <i>Deep Breath Relaxation Risk of Violent Behavior Emotional Level</i>	<i>Violent behavior is an emotional condition in expressing anger that is manifested in physical form. The cause of the risk of violent behavior can occur due to predisposition and precipitation factors. One technique that can be done to control violent behavior is by doing deep breathing relaxation. Deep breathing relaxation techniques not only provide physical calm but can create mental calm. The purpose of this study was to determine changes in the level of emotion of patients with a risk of violent behavior before and after the application of deep breathing relaxation. This research method is descriptive with a case study approach through interview and observation techniques. The subjects used in this study were 2 respondents. The results of the study showed differences in the level of emotion of patients before and after deep breathing relaxation therapy was measured using an observation sheet of signs and symptoms of the risk of violent behavior. In respondent I before deep breathing relaxation therapy showed 15 signs and symptoms then reduced to 13 signs and symptoms While respondent II before deep breathing relaxation therapy showed 11 signs and symptoms then reduced to 9 signs and symptoms of the risk of violent behavior. Thus it can be concluded that the application of breathing relaxation can help patients with a risk of violent behavior in controlling their emotions.</i>
Penulis Korespondensi: Bonita Nurherawati Email: bonitahrwt@gmail.com	Copyright © 2025 Author(s). All rights reserved

I. PENDAHULUAN

Perkembangan kehidupan sekarang banyak perubahan dari pola hidup, pola aktifitas dan pola perilaku dari masalah ekonomi sampai masalah keluarga yang menyebabkan berbagai macam masalah termasuk masalah kesehatan. Sehat bukan hanya masalah secara fisik yang hanya dapat terlihat oleh mata saja, tetapi juga sehat secara rohani, mental, jiwa, fisik dan psikologis, sehat dapat membuat manusia untuk berfikir positif terhadap dirinya sendiri dan orang lain, membantu mengembangkan potensi yang ada didirinya sendiri, mampu mengendalikan emosional pada dirinya, mampu menyelesaikan masalah yang terdapat di hidup yang mampu menerima kenyataan yang ada dan mampu beradaptasi dengan lingkungan sekitar (Sutejo, 2017).

Skizofrenia menempati urutan ke 4 dari 10 penyakit yang membebankan setelah unipolar, penggunaan alkohol dan bipolar. Sekitar 1 dari setiap 100 orang penduduk Amerika Serikat (2,5 juta) mengalami Skizofrenia (Stuart, 2016). Menurut data Departemen Kesehatan Republik Indonesia tahun 2017 jumlah penderita Skizofrenia di Indonesia mencapai 2,5 juta yang terdiri dari pasien perilaku kekerasan (Kemenkes, 2018). Menurut Atkinson, pasien dengan Skizofrenia akan menunjukkan perilaku berupa menarik diri, cemas, mengalami sulit tidur dan terisolasi sehingga akan berpengaruh terhadap kondisi mental klien (Nasar et al., 2023).

Salah satu gejala gangguan jiwa adalah timbulnya gejala yang tidak wajar dari biasanya seperti melakukan tindakan kekerasan atau perilaku kekerasan (Roufuddin & Hoiriyah, 2020). Seseorang yang mengalami resiko perilaku kekerasan sering menunjukkan tanda dan gejala seperti mengancam, gaduh, tidak bisa diam, mondar-mandir, gelisah, berbicara dengan suara keras, ekspresi tegang, bicara dengan semangat, agresif, nada suara tinggi, dan bergembira secara berlebihan adalah ciri-ciri umum orang yang mengalami resiko perilaku kekerasan. Adapun secara psikologis faktor yang menyebabkan seseorang mengalami resiko perilaku kekerasan dikarenakan memiliki kepribadian tertutup, pernah mengalami kehilangan, menjadi korban aniaya seksual, serta kekerasan dalam keluarga (Nuraeni et al., 2024).

Prevalensi pasien dengan resiko perilaku kekerasan di Indonesia mengalami peningkatan pada tahun 2018. Umumnya resiko perilaku kekerasan sering terjadi pada perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Perilaku kekerasan merupakan sebuah reaksi yang diakibatkan oleh adanya stressor yang dapat membahayakan diri sendiri, orang sekitar dan lingkungan. Penanganan pada pasien dengan perilaku kekerasan harus ditangani secara cepat dan tepat oleh tenaga yang profesional (Wardiyah et al., 2022).

Teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu cara untuk mengurangi ketegangan fisik dan mental yang dapat menciptakan ketenangan pada jiwa. Terapi relaksasi nafas dalam dapat juga menurunkan emosi marah dikarenakan dapat merangsang opioid endogen yaitu endorphen dan enkefalin sehingga dapat menjaga sel otak tetap muda, melawan penuaan, membuat daya tubuh semakin kuat, menimbulkan kepekaan terhadap hubungan manusia, serta kreativitas semakin bertambah (Sudia et al., 2021).

II. METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif menggunakan pendekatan studi kasus. Sampel diambil dengan menggunakan teknik purposive sampling yaitu 2 responden. Subjek studi kasus diambil dengan menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria inklusi yaitu bersedia untuk diberikan terapi relaksasi nafas dalam. Kriteria eksklusi responden yang masih dalam kondisi amuk, gaduh gelisah dan tidak kooperatif. Alat pengumpulan data dengan cara pengobservasi tanda dan gejala pada pasien resiko perilaku kekerasan. Proses studi kasus ini dilaksanakan dengan 3 kali pertemuan dengan durasi 5-10 menit lalu diulangi sampai 10 kali pada tiap responden. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya oleh (Safitri & Saswati, 2019) adalah metode penelitian sebelumnya menggunakan Pra Experiment dengan rancangan One Group Pretest Posttest design yang artinya pada penelitian ini tidak menggunakan kelompok pembandingan.

III. HASIL DAN DISKUSI

3.1 Hasil Penelitian

Hasil penelitian yang telah dilakukan diuraikan mulai dari karakteristik responden yang terdiri dari nama (inisial), usia, jenis kelamin, status perkawinan dan kemampuan mengontrol emosi melalui observasi tanda dan gejala resiko perilaku kekerasan.

Tabel 1. Tabel Karakteristik Responden

Responden	Usia	Jenis Kelamin	Status Perkawinan
Responden I	21 tahun	Perempuan	Belum Kawin
Responden II	31 tahun	Perempuan	Belum Kawin

Berdasarkan Table 1, responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan, yang berumur 21 tahun dan 31 tahun, kedua responden berstatus belum menikah. Kekerasan yang dilakukan oleh wanita jauh lebih reaktif dibandingkan dengan laki-laki yang berarti wanita lebih memungkinkan untuk membalas perlakuan pasangannya yang diumpamakan seperti “melawan api dengan api”. Selain itu, seorang wanita yang memiliki ayah dengan sifat kasar hampir tiga kali lebih memungkinkan melakukan kekerasan terhadap pasangan (Megawati et al.,). Pada penelitian lain menyebutkan bahwa laki-laki justru lebih rentan mengalami gangguan jiwa dengan masalah resiko perilaku kekerasan, karena laki-laki memiliki tingkat emosi yang lebih tinggi. Pada pasien Skizofrenia dengan perilaku kekerasan berdasarkan hasil studi menyatakan bahwa salah faktor yang berkaitan dengan perilaku agresif salah satunya adalah faktor umur dengan rentang 18-59 tahun (Pertiwi et al., 2023).

Tabel 2 Tabel Tanda dan Gejala Sebelum Implementasi Relaksasi Nafas Dalam

No	Tanda dan Gejala RPK	Responden I	Responden II
1.	Menentang	✓	✓
2.	Mengancam	✓	✓
3.	Mata Melotot	✓	✓
4.	Bicara Kasar	✓	✓
5.	Intonasi Tinggi	✓	✓
6.	Menghina Orang Lain	✓	
7.	Menuntut	✓	
8.	Berdebat	✓	
9.	Labil	✓	
10.	Mudah Tersinggung	✓	
11.	Ekspresi Tegang		✓
12.	Marah-marah	✓	✓
13.	Dendam	✓	✓
14.	Merasa tidak aman		
15.	Muka merah	✓	✓
16.	Pandangan tajam	✓	✓
17.	Nafas Pendek		
18.	Keringat Bercucuran	✓	✓
19.	Tekanan Darah Meningkat		
Total		15	11

Pada Tabel 2 diketahui bahwa sebelum implementasi teknik relaksasi napas dalam, kedua responden menunjukkan berbagai tanda dan gejala risiko perilaku kekerasan (RPK) yang cukup signifikan. Responden I menunjukkan 15 dari 19 gejala yang diamati, sedangkan Responden II menunjukkan 11 gejala. Gejala yang muncul pada kedua responden sebagian besar mencerminkan ketegangan emosi dan potensi perilaku agresif, baik secara verbal, non-verbal, maupun fisiologis. Beberapa gejala yang sama-sama dialami oleh kedua responden antara lain menentang, mengancam, mata melotot, bicara kasar, intonasi tinggi, marah-marah, dendam, muka merah, pandangan tajam, dan keringat bercucuran. Responden I juga menunjukkan gejala lain seperti menghina orang lain, menuntut,

berdebat, labil, dan mudah tersinggung, yang menandakan ketidakstabilan emosi yang lebih kompleks dibandingkan Responden II. Sementara itu, Responden II menunjukkan ekspresi tegang yang tidak terlihat pada Responden I. Adapun beberapa gejala seperti merasa tidak aman, nafas pendek, dan tekanan darah meningkat tidak muncul pada kedua responden, kemungkinan karena sulit diamati secara langsung tanpa alat ukur khusus. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebelum dilakukan intervensi, kedua responden berada dalam kondisi emosional yang berpotensi tinggi terhadap perilaku kekerasan, sehingga diperlukan upaya untuk mereduksi gejala-gejala tersebut, salah satunya melalui implementasi teknik relaksasi napas dalam.

Tabel 3 Tanda dan Gejala Sebelum Implementasi Relaksasi Nafas Dalam

No.	Tanda dan Gejala RPK	Responden I	Responden II
1.	Menentang		
2.	Mengancam		
3.	Mata Melotot		✓
4.	Bicara Kasar	✓	✓
5.	Intonasi Tinggi	✓	✓
6.	Menghina Orang Lain		
7.	Menuntut	✓	
8.	Berdebat	✓	✓
9.	Labil		
10.	Mudah Tersinggung	✓	✓
11.	Ekspresi Tegang		✓
12.	Marah-marah	✓	✓
13.	Dendam		
14.	Merasa tidak aman		
15.	Muka merah	✓	✓
16.	Pandangan tajam	✓	✓
17.	Nafas Pendek		
18.	Keringat Bercucuran		
19.	Tekanan Darah Meningkat		
Total		8	9

Berdasarkan Tabel 3 diatas, didapatkan hasil nilai lembar observasi tanda dan gejala RPK sesudah dilakukan implementasi pada tanggal 15 Mei 2024 dari kedua responden responden 1 menunjukkan nilai 18, responden 2 menunjukkan nilai 19 dengan tingkat resiko perilaku ringan.

Pada pasien dengan perilaku kekerasan akan menunjukan tanda dan gejala berupa pandangan mata tajam, mata melotot, mengatupkan rahang, mengepalkan tangan, wajah tegang dan memerah, postur tubuh kaku, mengumpat dengan kata-kata kotor, kasar, nada bicara keras, menyerang orang lain, amuk, agresif, melukai diri sendiri dan lingkungan (Nasar et al., 2023). Hal ini sesuai dengan tanda dan gejala pada responden I dan responden II. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Safitri & Saswati, 2019) dengan judul Teknik Relaksasi Nafas Dalam Berpengaruh Terhadap Kemampuan Mengontrol Marah Klien Skizofrenia pada 17 sampel terdapat perbedaan mengontrol marah sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi nafas dalam dengan nilai sig. 0,000. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Nuraeni et al., 2024) dengan judul studi kasus: Manajemen Marah Dan Teknik Relaksasi Klien Skizofrenia Denganresiko Perilaku Kekerasan Di Rumah Sakit Jiwa Provinsi Jawa Barat didapatkan hasil klien mampu mengendalikan amarahnya melalui teknik relaksasi napas dalam dengan beristigfar. Relaksasi napas dalam bukan hanya memberikan ketenangan secara fisik melainkan dapat menenangkan pikiran karena dengan melakukan relaksasi napas dalam akan membantu meningkatkan konsentrasi, pengendalian diri, menurunkan depresi dan emosi (Hastuti, 2017). Penelitian lain yang sejalan dilakukan oleh (Sudia et al., 2021) dengan judul Aplikasi Terapi Relaksasi Nafas Dalam terhadap Pengontrolan Marah pada Pasien Gangguan Jiwa Resiko Perilaku Kekerasan di Wilayah Desa Maleber

Kabupaten Cianjur selama 3 kali kunjungan dalam 3 hari dengan durasi 10 menit, pasien dapat mengontrol amarahnya.

Seseorang dapat memiliki perilaku kekerasan disebabkan oleh frustrasi, perasaan takut, manipulasi atau intimidasi emosi yang tidak terkontrol. Adapun faktor yang mempengaruhi perilaku kekerasan antara lain adanya faktor sosial atau lingkungan baik itu lingkungan terdekat atau lingkungan yang berada diluar, faktor psikologis berupa rasa cemas yang berlebihan, mood yang labil serta faktor keturunan. Berdasarkan teori biopsikososial perilaku kekerasan dapat muncul sebagai akibat interaksi yang kompleks antara faktor biologik, psikologik, dan sosiokultural (Roufuddin & Hoiriyah, 2020). Sebuah lingkungan dengan yang mencerminkan peristiwa – peristiwa tindakan kekerasan seperti pembunuhan, pemukulan, kerusuhan, pembakaran, dan penyiksaan akan meningkatkan terjadinya perilaku kekerasan (Wardiyah et al., 2022). Pola hidup yang sehat juga dapat memberikan pengaruh terhadap resiko terjadinya resiko perilaku kekerasan, bila seseorang malas berolahraga menimbulkan keluhan fisik, oleh karena itu relaksasi napas dalam dapat menurunkan ketegangan dan memberikan ketenangan (Manik et al., 2023).

Teknik relaksasi napas dalam dapat meningkatkan ventilasi pada alveoli, menjaga pertukaran gas, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stress baik stress fisik maupun stress emosional, membantu menurunkan intensitas nyeri serta mengurangi cemas. Langkah-langkah dalam melakukan teknik relaksasi napas dalam adalah diawali dengan meletakkan satu tangan pada bagian abdomen dan tangan yang satu memegang bagian dada, kemudian lakukan tarik nafas dan tahan dalam 3 hitungan kemudian hembuskanlah napas secara perlahan kemudian rasakan kempisnya abdomen dari kontraksi otot (Manik et al., 2023). Pada penelitian ini terbukti bahwa relaksasi napas dalam mampu menurunkan tanda dan gejala perilaku kekerasan.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh kesimpulan bahwa terdapat perubahan pada kemampuan mengontrol emosi pada responden I dan responden II yang diobservasi melalui tanda dan gejala resiko perilaku kekerasan. Relaksasi napas dalam dilakukan selama 3 kali pertemuan dengan tiap sesinya berlangsung selama 5-10 menit lalu diulangi sebanyak 10 kali pada tiap responden. Disarankan kepada semua perawat agar melakukan pengkajian aspek emosional pada pasien dengan resiko perilaku kekerasan dan melatih pasien dengan resiko perilaku kekerasan dengan cara melakukan relaksasi napas dalam secara teratur.

DAFTAR PUSTAKA

- Hastuti, R. Y. (2017). Efektivitas Teknik Memukul Bantal Terhadap Perubahan Status Emosi : Marah Klien Skizofrenia. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 8 (9).
- Kemendes. (2018). *Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*. Kementerian Kesehatan RI.
- Manik, R. T. B., Eryanto, B., & Handayani, J. (2023). Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam terhadap Kemampuan Mengontrol Marah pada Pasien Risiko Perilaku Kekerasan. *MEJORA : Medical Journal Awatara*, 1(1), 1–10. https://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:hdjZ9RAds2kJ:scholar.google.com/+teknik+nafas+dalam+untuk+resiko+perilaku+kekerasan+pada+demensia&hl=en&as_sdt=0,5&as_vis=1
- Megawati, P., Anwar, Z., & Masturah, A. N. (n.d.). *Hubungan Regulasi Emosi dengan Perilaku Kekerasan dalam Berpacaran pada Mahasiswa Cognicia Cognicia*. 214–227.
- Nasar, R., Mustafa, M., & Angriani, S. (2023). Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Emosi Pasien Dengan Risiko Perilaku Kekerasan. *Jurnal Media Keperawatan*, 14 (1), 64–68.
- Nuraeni, N., Maulana, I., & Hidayati, N. O. (2024). Studi Kasus: Manajemen Marah Dan Teknik Relaksasi Klien Skizofrenia Dengan Resiko Perilaku Kekerasan Di Rumah Sakit Jiwa Provinsi Jawa Barat. *JINTAN: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 4(1), 133–143.
- Pertiwi, S., Fitri, N. L., & Hasanah, U. (2023). Penerapan Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tanda Dan Gejala Pasien Risiko Perilaku Kekerasan Di RSJ Daerah Provinsi Lampung. 3, 594–602.

- Roufuddin, R., & Hoiriyah, M. (2020). Perbedaan Perilaku Kekerasan Sebelum Dan Sesudah Terapi Relaksasi Nafas Dalam Pada Pasien Perilaku Kekerasan. *Indonesian Journal of Professional Nursing*, 1(1), 76. <https://doi.org/10.30587/ijpn.v1i1.2050>
- Safitri, R., & Saswati, N. (2019). *Teknik Relaksasi Nafas Dalam Berpengaruh Terhadap Kemampuan Mengontrol Marah Klien Skizofrenia Deep Breathing Relaxation Techniques Affect The Ability to Control Anger in Schizophrenic Patients*. 5(1), 45–55.
- Stuart, G. W. (2016). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Elsevier Health Sciences.
- Sudia, B. T., Kep, H. A. S., Hamidah, E., & Kep, M. (2021). *Aplikasi Terapi Relaksasi Nafas Dalam terhadap Pengontrolan Marah dengan Pasien Gangguan Jiwa Resiko Perilaku Kekerasan di Wilayah Desa Maleber Kabupaten Cianjur Abstrak Pendahuluan*. 4.
- Sutejo. (2017). *Konsep dan Praktik Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa: Gangguan Jiwa dan Psikososial*. PT.Pustaka Baru.
- Wardiyah, A., Pribadi, T., & Yanti Tumanggor, C. S. M. (2022). Terapi Relaksasi Napas dalam pada Pasien dengan Resiko Perilaku Kekerasan di Rs Jiwa Bandar Lampung. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 5(10), 3611–3626. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i10.7322>