

Penerapan Terapi Relaksasi Napas Dalam Pada Pasien Skizofrenia Dengan Risiko Perilaku Kekerasan: Studi Kasus

Aulia Dwi Pratiwi¹, Ririn Isma Sundari²

^{1,2} Universitas Harapan Bangsa

Email: sdwipratiwiaulia344@gmail.com

Abstrak

Skizofrenia merupakan gangguan jiwa yang dapat memengaruhi cara berpikir, berperilaku, dan mengendalikan emosi sehingga berisiko menimbulkan perilaku kekerasan. Risiko perilaku kekerasan perlu mendapatkan penanganan yang tepat agar pasien mampu mengendalikan emosinya dan mencegah terjadinya perilaku agresif. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan asuhan keperawatan dengan terapi relaksasi napas dalam pada pasien dengan risiko perilaku kekerasan. Penelitian menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan deskriptif pada satu pasien yang dirawat di Ruang Anggrek RSUD Prof. Dr. Margono Soekarno Purwokerto selama 2 × 24 jam. Data diperoleh melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, pemeriksaan status mental, dan telaah rekam medis. Berdasarkan hasil pengkajian, pasien mengalami risiko perilaku kekerasan yang ditandai dengan mudah marah, mudah tersinggung, memiliki riwayat melakukan kekerasan, serta mengalami halusinasi pendengaran. Intervensi yang diberikan berupa terapi relaksasi napas dalam. Setelah dilakukan tindakan keperawatan, pasien tampak lebih tenang, mampu mengendalikan emosinya, tidak lagi memiliki keinginan untuk melakukan tindakan kekerasan, serta mampu mempraktikkan teknik relaksasi napas dalam secara mandiri. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terapi relaksasi napas dalam dapat membantu meningkatkan kemampuan pasien dalam mengontrol emosi dan menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan pada pasien dengan risiko perilaku kekerasan.

Kata kunci: Risiko Perilaku Kekerasan, Skizofrenia, Terapi Relaksasi Nafas Dalam

Abstract

Schizophrenia is a mental disorder that affects a person's thoughts, behavior, and emotional control, increasing the risk of violent behavior. Appropriate management is needed to help patients regulate their emotions and prevent aggressive behavior. This study aimed to describe the implementation of nursing care using deep breathing relaxation therapy in a patient at risk of violent behavior. A descriptive case study was conducted on one patient treated in the Anggrek Ward of Prof. Dr. Margono Soekarno Hospital, Purwokerto, for 2 × 24 hours. Data were collected through interviews, observation, physical examination, mental status examination, and medical record review. The assessment revealed that the patient was at risk of violent behavior, characterized by irritability, anger, a history of violent acts, and auditory hallucinations. The intervention consisted of deep breathing relaxation therapy. Following the intervention, the patient appeared calmer, was able to control emotions more effectively, no longer expressed the desire to commit violent acts, and was able to perform the deep breathing relaxation technique independently. These findings indicate that deep breathing relaxation therapy can improve emotional control and may be used as a non-pharmacological nursing intervention for patients at risk of violent behavior.

Keywords: Risk Of Violent Behavior, Schizophrenia, Deep Breathing Relaxation Therapy

1. PENDAHULUAN

Gangguan jiwa adalah sindrom atau pola perilaku yang secara klinis bermakna yang berhubungan dengan distress atau penderitaan dan menimbulkan hendaya pada satu atau lebih fungsi kehidupan manusia (Pertiwi et al., 2023). Gangguan jiwa masih menjadi masalah kesehatan yang cukup besar di berbagai negara. Berdasarkan laporan World Health Organization (WHO) tahun 2023, sekitar 300 juta orang di seluruh dunia mengalami gangguan jiwa, seperti depresi, gangguan bipolar, demensia, dan sekitar 24 juta orang mengalami skizofrenia (Nay & Avelina, 2023). Di Indonesia, jumlah penderita gangguan jiwa berat pada

tahun 2023 diperkirakan mencapai sekitar 600.000 orang. Dari jumlah tersebut, sebagian di antaranya berisiko menunjukkan perilaku kekerasan, yaitu sekitar 3–7% dari total penderita gangguan jiwa berat. Sementara itu, berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2023, tercatat estimasi Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) sekitar 90.000 orang, dengan sekitar 45.000 orang mengalami gangguan jiwa berat dan 3–7% di antaranya memiliki risiko perilaku kekerasan (Laksmana et al., 2025).

Salah satu gangguan jiwa berat yang sering ditemukan adalah skizofrenia. Skizofrenia merupakan gangguan psikotik yang memengaruhi berbagai fungsi individu, seperti proses berpikir, persepsi, komunikasi, emosi, dan perilaku. Pasien skizofrenia sering menunjukkan gejala berupa gaduh gelisah, mudah marah, serta kesulitan mengendalikan emosi. Kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko munculnya perilaku kekerasan apabila tidak ditangani secara tepat (Aji et al., 2024).

Risiko perilaku kekerasan merupakan kondisi ketika individu memiliki kecenderungan atau dorongan untuk melakukan tindakan yang dapat membahayakan diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan. Perilaku kekerasan biasanya diawali oleh perasaan marah, frustrasi, atau ketidakmampuan individu dalam mengontrol emosi yang dirasakannya. Kondisi ini dapat dikenali melalui berbagai gejala yang muncul pada aspek kognitif, perilaku, afektif, dan fisiologis. Gejala kognitif perilaku kekerasan meliputi kebingungan, supresi pikiran, ketidakmampuan memecahkan masalah, dan gangguan penilaian (Nay & Avelina, 2023). Gejala perilaku ditandai dengan suara keras, mengepalkan tangan, serta tindakan kekerasan fisik terhadap orang lain maupun lingkungan. Gejala afektif meliputi perasaan tidak nyaman, suasana hati marah, mudah tersinggung, dan bermusuhan, sedangkan gejala fisiologis ditandai dengan ketegangan tubuh, wajah memerah, pandangan tajam, berkeringat, serta peningkatan tekanan darah. Jika tidak ditangani dengan baik, perilaku kekerasan dapat menimbulkan cedera fisik maupun psikologis pada diri sendiri maupun orang lain serta mengganggu keamanan dan keselamatan lingkungan sekitar (Sutinah et al., 2022).

Penanganan perilaku kekerasan dapat dilakukan melalui berbagai bentuk terapi, baik terapi individu maupun terapi kelompok yang keduanya memberikan manfaat bagi penderita gangguan jiwa. Beberapa terapi yang dapat diterapkan antara lain psikoterapi individu seperti terapi perilaku, psikoterapi kelompok seperti terapi seni kreatif dan terapi kerja, serta psikoterapi analitis. Selain itu, terapi relaksasi juga dapat digunakan sebagai salah satu pendekatan untuk membantu menurunkan perilaku kekerasan. Relaksasi merupakan bentuk terapi yang bertujuan meredakan ketegangan fisik maupun psikologis sehingga individu dapat mencapai kondisi yang lebih tenang (Habsyi & Zuhkri, 2023). Dalam praktik keperawatan jiwa, perawat memiliki peran penting dalam membantu klien mengendalikan emosi dan mencegah terjadinya perilaku kekerasan. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat diberikan perawat adalah teknik relaksasi napas dalam. Relaksasi napas dalam merupakan salah satu bentuk terapi yang dilakukan dengan mengatur pola pernapasan secara perlahan dan terkontrol untuk mengurangi ketegangan fisik maupun psikologis (Pertiwi et al., 2023).

Terapi ini membantu menurunkan aktivasi sistem saraf simpatis yang meningkat saat individu mengalami marah, cemas, atau stres. Dengan menurunnya aktivitas sistem saraf simpatis, detak jantung dan tekanan darah menjadi lebih stabil serta memberikan efek menenangkan pada kondisi psikologis individu. Selain itu, relaksasi napas dalam juga dapat meningkatkan kesadaran diri (self-awareness) dan kemampuan mengontrol impuls yang berperan penting dalam mencegah ledakan emosi yang dapat berujung pada perilaku kekerasan (Gustina et al., 2025).

Penelitian yang dilakukan oleh (Rofilla et al., 2024) tentang penerapan teknik relaksasi napas dalam pada pasien skizofrenia dengan risiko perilaku kekerasan menunjukkan bahwa

terdapat penurunan tanda dan gejala subjektif maupun objektif risiko perilaku kekerasan setelah diberikan intervensi relaksasi napas dalam. Perubahan tersebut terlihat pada evaluasi hari kedua, ketiga, dan keempat. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa teknik relaksasi napas dalam efektif dalam membantu mengendalikan risiko perilaku kekerasan pada pasien skizofrenia. Berdasarkan uraian tersebut, teknik relaksasi napas dalam dapat menjadi salah satu intervensi keperawatan yang efektif untuk membantu pasien dengan risiko perilaku kekerasan dalam mengendalikan emosi dan mencegah terjadinya perilaku agresif. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk menerapkan teknik relaksasi napas dalam pada pasien dengan risiko perilaku kekerasan sebagai bagian dari asuhan keperawatan guna membantu menurunkan tanda dan gejala perilaku kekerasan.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus (*case study*) dengan pendekatan deskriptif untuk menggambarkan penerapan asuhan keperawatan pada pasien dengan diagnosis medis *schizophrenia unspecified* yang mengalami masalah keperawatan risiko perilaku kekerasan melalui pemberian terapi relaksasi napas dalam. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 10–12 Maret 2026 di Ruang Anggrek RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto.

Subjek penelitian adalah Ny.H berusia 44 tahun dengan diagnosis medis *schizophrenia unspecified* yang menunjukkan tanda dan gejala risiko perilaku kekerasan, seperti mudah tersinggung, sering marah, memiliki riwayat memukul orang tua, serta mengalami halusinasi pendengaran. Pemilihan subjek dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu berdasarkan kesesuaian karakteristik pasien dengan tujuan penelitian.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dengan pasien dan keluarga, observasi langsung terhadap kondisi pasien, pemeriksaan fisik, pemeriksaan status mental, serta telaah dokumentasi rekam medis. Asuhan keperawatan diberikan selama 2 × 24 jam dengan menerapkan terapi relaksasi napas dalam sebagai intervensi utama pada diagnosis risiko perilaku kekerasan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil studi kasus pada Ny. H berusia 44 tahun dengan diagnosis medis *schizophrenia unspecified* yang menjalani perawatan di Ruang Anggrek RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto menunjukkan adanya tiga diagnosis keperawatan, yaitu risiko perilaku kekerasan, isolasi sosial, dan harga diri rendah kronis. Berdasarkan hasil pengkajian, pasien masuk rumah sakit dengan keluhan sering marah, mudah tersinggung, mengalami halusinasi pendengaran berupa suara musik yang didengar hampir sepanjang hari, sulit tidur, serta terkadang tertawa sendiri tanpa sebab. Pasien juga mengatakan lebih sering menyendiri di kamar dan jarang berkomunikasi dengan anggota keluarga sejak bercerai dengan suaminya. Kondisi tersebut menyebabkan hubungan pasien dengan keluarga menjadi kurang baik sehingga pasien cenderung menghindari interaksi dengan lingkungan sekitarnya.

Berdasarkan data yang diperoleh selama pengkajian, diagnosis keperawatan yang menjadi prioritas adalah risiko perilaku kekerasan. Penetapan diagnosis tersebut didasarkan pada adanya riwayat pasien memukul orang tua, mudah tersinggung, sering marah, serta mengalami halusinasi pendengaran yang berpotensi menjadi faktor pencetus munculnya perilaku agresif. Selain diagnosis tersebut, pasien juga mengalami isolasi sosial yang ditandai dengan kecenderungan menyendiri, jarang berinteraksi dengan orang lain, serta tidak mengikuti kegiatan di lingkungan masyarakat. Diagnosis harga diri rendah kronis juga ditemukan berdasarkan pernyataan pasien yang merasa tidak berguna, malu terhadap kondisi kedua

tungkainya, dan memiliki keinginan untuk segera sembuh agar dapat kembali bekerja seperti sebelumnya.

Intervensi yang diberikan pada diagnosis prioritas adalah terapi relaksasi napas dalam sebagai salah satu terapi nonfarmakologis untuk membantu mengendalikan kemarahan pada pasien dengan risiko perilaku kekerasan. Terapi relaksasi napas dalam dilakukan melalui pengaturan pola napas secara perlahan, dalam, dan teratur sehingga dapat memberikan efek relaksasi pada tubuh dan pikiran. Relaksasi napas dalam membantu mengurangi ketegangan fisik maupun psikologis, meningkatkan rasa nyaman, serta membantu pasien mengendalikan respons emosi ketika menghadapi situasi yang memicu kemarahan (Pertiwi et al., 2023). Pelatihan relaksasi pernafasan dilakukan dengan mengatur mekanisme pernafasan baik tempo atau irama dan intensitas yang lebih lambat dalam keteraturan bernafas, menyebabkan sikap mental dan badan yang relaks sehingga menyebabkan otot lentur dan dapat menerima situasi yang merangsang luapan emosi tanpa membuat kaku (Manik et al., 2023).

Selama pelaksanaan intervensi, pasien menunjukkan sikap kooperatif dan mampu mengikuti setiap tahapan latihan yang diajarkan. Pada awal tindakan, pasien mengatakan masih sulit mengendalikan rasa marahnya. Setelah dilakukan terapi relaksasi napas dalam selama 2 × 24 jam, pasien menunjukkan perubahan kondisi yang positif. Pasien mengatakan sudah tidak memiliki keinginan untuk memukul maupun melempar barang ketika merasa marah. Pasien juga mengungkapkan bahwa ketika mulai merasakan emosinya meningkat, ia berusaha melakukan terapi relaksasi napas dalam disertai mengucapkan istigfar sehingga perasaannya menjadi lebih tenang. Hasil observasi menunjukkan bahwa pasien mampu mempragakan kembali teknik relaksasi napas dalam secara mandiri sesuai dengan langkah-langkah yang telah diajarkan serta tampak lebih tenang selama berinteraksi.

Hasil studi kasus ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Aji et al., 2024) yang menunjukkan bahwa penerapan latihan tarik napas dalam efektif dalam menurunkan tanda dan gejala risiko perilaku kekerasan serta meningkatkan kemampuan pasien dalam mengendalikan emosi marah. Terapi relaksasi napas dalam membantu pasien mencapai kondisi relaks sehingga ketegangan fisik maupun psikologis berkurang. Kondisi relaksasi tersebut membuat pasien lebih mampu mengendalikan respons terhadap stresor yang memicu kemarahan sehingga risiko munculnya perilaku kekerasan dapat diminimalkan. Setelah diberikan intervensi, pasien menjadi lebih tenang, mampu mengontrol perilaku agresif, serta dapat menerapkan teknik tarik napas dalam secara mandiri ketika mulai merasakan kemarahan.

4. KESIMPULAN

Penerapan terapi relaksasi napas dalam pada pasien skizofrenia dengan risiko perilaku kekerasan menunjukkan hasil yang positif dalam membantu pasien mengendalikan emosi dan menurunkan kecenderungan munculnya perilaku kekerasan. Setelah diberikan intervensi, pasien tampak lebih tenang, mampu mengontrol kemarahan, serta dapat mempraktikkan teknik relaksasi napas dalam secara mandiri ketika mulai merasakan emosi meningkat. Hasil studi kasus ini didukung oleh penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa terapi relaksasi napas dalam merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam meningkatkan kemampuan pasien mengendalikan emosi dan mencegah terjadinya perilaku kekerasan.

5. DAFTAR PUSTAKA

Aji, A. B., Makualaina, F. N., & Rainuny, Y. R. (2024). Penerapan Latihan Tarik Nafas Dalam Pada Tn . J Dengan Masalah Resiko Perilaku Kekerasan Di Ruang Kronis Pria 1 Rumah Sakit Jiwa Daerah Abepura. *Journal of International Multidisciplinary Research*, 2(1),

469–477.

- Gustina, E., Silalahi, M. K. P., & Af'idah, H. (2025). Pengaruh Terapi Relaksasi Napas Dalam Terhadap Kemampuan Mengendalikan Amarah Pada Pasien Dengan Gangguan Jiwa Yang Memiliki Risiko Perilaku Kekerasan. *Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal)*, 14(1), 98–103.
- Habsyi, A. A. Al, & Zuhkri, S. (2023). Pengaruh Latihan Regulasi Emosi Dengan Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Skor Agresif Risiko Perilaku Kekerasan Pada Pasien Skizofrenia Di Rsjd Dr Rm Soedjarwadi. *Health And Social Humaniora*, 4, 225–232.
- Laksmiana, P., Ita, W., Arni, A., & Rahmawati, N. (2025). Penerapan Teknik Relaksasi Napas Dalam pada Pasien Risiko Perilaku Kekerasan di Soerojo Hospital Magelang. *Jurnal Multi*, 4(2), 2021–2025.
- 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.
- Nay, A., & Avelina, Y. (2023). Intervensi Relaksasi Napas Dalam Dan Pukul Bantal Dalam Mengurangi Gejala Risiko Perilaku Kekerasan. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 7(1), 231–235.
- 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. *Jurnal Cendikia Muda*, 3, 594–602.
- Rofilla, R., Rafiyah, I., Hidayati, N. O., & Sutini, T. (2024). Penerapan Teknik Relaksasi Napas Dalam Pada Pasien Skizofrenia Dengan Resiko Perilaku Kekerasan. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 3(8), 3872–3880.
- Sutinah, Safitri, R., & Saswati, N. (2022). *Teknik Relaksasi Nafas Dalam Berpengaruh Terhadap Kemampuan Mengontrol Marah Klien Skizofrenia*. 5(1), 45–55.