

Terapi Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Ansietas pada Pasien Skizofrenia dengan Risiko Perilaku Kekerasan

Efita Noverizah¹, Sri Padma Sari²

^{1,2}Universitas Diponegoro

Corresponding Author: Sri Padma, sripadmasari@fk.undip.ac.id

Published: July, 2025

ABSTRAK

Skizofrenia adalah gangguan jiwa berat yang ditandai oleh gangguan pada pola pikir, emosi, dan perilaku. Salah satu gejala yang sering muncul adalah ansietas, yang jika tidak ditangani dapat meningkatkan risiko perilaku kekerasan. Terapi relaksasi otot progresif merupakan intervensi non-farmakologis yang efektif untuk menurunkan kecemasan dan meningkatkan kontrol diri. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan kecemasan dan peningkatan perilaku kontrol diri pada pasien skizofrenia dengan risiko kekerasan. Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan quasi-eksperimental (one group pre-test and post-test). Tiga pasien skizofrenia di RSJD Dr. Amino Gondohutomo Semarang yang mengalami kecemasan dan berisiko kekerasan diberikan intervensi terapi relaksasi otot progresif selama tiga hari berturut-turut, masing-masing 10–15 menit per sesi. Instrumen GAD-7 digunakan untuk mengukur ansietas dan SLKI untuk menilai kontrol diri. Hasil penelitian menunjukkan Seluruh pasien mengalami penurunan skor GAD-7 dari tingkat kecemasan sedang menjadi ringan, dengan rata-rata penurunan 54,2%. Peningkatan skor kontrol diri juga terjadi pada ketiga pasien, dengan rata-rata peningkatan 25,6%. Secara subjektif, pasien melaporkan rasa lebih tenang, kualitas tidur membaik, dan kemampuan mengendalikan emosi meningkat. Terapi relaksasi otot progresif terbukti efektif dalam menurunkan ansietas dan meningkatkan kontrol diri pada pasien skizofrenia dengan risiko perilaku kekerasan, serta layak dijadikan intervensi rutin dalam praktik keperawatan jiwa.

Kata Kunci: Skizofrenia, Ansietas, Kontrol Diri, Perilaku Kekerasan, Terapi Relaksasi Otot Progresif

ABSTRACT

Schizophrenia is a severe mental disorder characterized by disturbances in thought patterns, emotions, and behavior. One of the symptoms that often appears is anxiety, which if left untreated can increase the risk of violent behavior. Progressive muscle relaxation therapy is an effective non-pharmacological intervention to reduce anxiety and increase self-control. The purpose of this study was to determine the effect of progressive muscle relaxation therapy on reducing anxiety and increasing self-control behavior in schizophrenia patients at risk of violence. This study used a case study design with a quasi-experimental approach (one group pre-test and post-test). Three schizophrenia patients at Dr. Amino Gondohutomo Mental Hospital Semarang who experienced anxiety and were at risk of violence were given progressive muscle relaxation therapy intervention for three consecutive days, each session for 10–15 minutes. The GAD-7 instrument was used to measure anxiety and SLKI to assess self-control. The results showed that all patients experienced a decrease in GAD-7 scores from moderate to mild anxiety levels, with an average decrease of 54.2%. An increase in self-control scores also occurred in all three patients, with an average increase of 25.6%. Subjectively, patients reported feeling calmer, improved sleep quality, and increased ability to control emotions. Progressive muscle relaxation therapy has been shown to be effective in reducing anxiety and increasing self-control in schizophrenia patients at risk for violent behavior, and is worthy of being a routine intervention in psychiatric nursing practice.

Keywords: Schizophrenia, Anxiety, Self-Control, Violent Behavior, Progressive Muscle Relaxation Therapy

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Gangguan jiwa merupakan kondisi klinis yang memengaruhi pola pikir seseorang, menyebabkan penderitaan (distress), dan secara langsung mengganggu satu atau lebih fungsi kehidupan individu (Hendra, et., al., 2020). Salah satu gangguan jiwa berat adalah skizofrenia. Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2022, sekitar 24 juta orang di dunia mengalami skizofrenia sedangkan di Indonesia menurut data Riskedas 2018, kasus skizofrenia mencapai 6.7% (Riskedas, 2019). Skizofrenia merupakan gangguan yang memengaruhi fungsi otak dan menyebabkan munculnya pola pikir, persepsi, emosi, gerakan, serta perilaku yang tidak biasa dan mengganggu (Putri et., al., 2022). Skizofrenia ditandai oleh sejumlah gejala utama, termasuk halusinasi, delusi, gangguan dalam pola bicara dan perilaku, serta gangguan afek. Ansietas (kecemasan) merupakan salah satu gejala yang umum dialami oleh penderita skizofrenia (Yuniartika, 2019).

Kecemasan adalah perasaan khawatir yang bersifat tidak jelas dan menyebar, sering kali disertai dengan ketidakpastian serta rasa tidak berdaya. Kondisi ini umumnya muncul ketika individu menghadapi situasi yang menekan dan menimbulkan ketegangan (Maulana, dkk., 2023). Ansietas dapat memperburuk gejala psikotik seperti halusinasi dan delusi, serta meningkatkan risiko perilaku kekerasan terhadap diri sendiri maupun orang lain (Yuniartika, 2019). Perilaku kekerasan merupakan salah satu bentuk ekspresi dari kemarahan yang ditunjukkan melalui ancaman, tindakan menyakiti orang lain, atau merusak lingkungan sekitar (Pardede, 2020). Pasien skizofrenia yang sering mengalami gangguan regulasi emosi/ansietas yang tinggi dapat meningkatkan risiko munculnya perilaku kekerasan. Tingkat ansietas yang tinggi dapat menimbulkan agitasi, iritabilitas, dan peningkatan risiko impulsivitas yang berujung pada perilaku agresif. Perasaan tidak nyaman, ketegangan otot dan ketidakmampuan mengontrol impuls dapat memperburuk kondisi ini (Hartanti, 2023). Sehingga intervensi yang cocok yaitu terapi otot progresif.

Terapi relaksasi otot progresif merupakan teknik relaksasi yang dilakukan dengan cara meregangkan dan melemaskan otot-otot tubuh secara bergantian pada bagian-bagian tertentu untuk menciptakan rasa tenang dan rileks. Terapi relaksasi otot progresif bekerja dengan cara merangsang sistem saraf parasimpatis melalui siklus ketegangan dan pelepasan otot. Aktivasi sistem ini menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol, memperlambat denyut jantung, dan menciptakan respons relaksasi yang menurunkan ansietas. (Matsuura, dkk., 2016). Menurut penelitian Maulana, dkk. (2020) didapatkan hasil bahwa terapi otot progresif terbukti efektif dalam mengelola ansietas dan mengurangi perilaku kekerasan pada pasien skizofrenia (Maulana, dkk., 2020). Hal ini didukung juga oleh penelitian Martoenis, 2024 yang menunjukkan terjadinya perubahan positif dalam mengelola perilaku agresif dan menurunkan kecemasan (Marthoenis, 2024). Terapi otot progressif berpotensi menurunkan dorongan impulsif dan ambang agresi, sehingga menjadi strategi preventif yang penting di setting klinik jiwa. Dengan penurunan ansietas, pasien skizofrenia menjadi lebih stabil secara emosional, mampu merespons lingkungan dengan lebih adaptif, dan risiko terhadap perilaku kekerasan dapat diminimalkan (Sari et al., 2023).

Oleh karena itu, penulis tertarik untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi otot progresif untuk menurunkan ansietas dan meningkatkan perilaku kontrol diri pada pasien skizofrenia di RSJD Dr. Amino Gondohutomo Semarang.

METODE

Partisipan Penelitian

Sampel dalam studi ini adalah pasien skizofrenia dengan risiko perilaku kekerasan yang mengalami kecemasan dan dirawat di RSJD Dr. Amino Gondohutomo Semarang. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, dengan jumlah partisipan sebanyak 3 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi: pasien skizofrenia dengan risiko perilaku kekerasan, kooperatif atau dalam kondisi stabil, dan bersedia mengikuti seluruh sesi terapi. Kriteria eksklusi: pasien dengan gangguan neurologis yang menghambat pelaksanaan terapi. Variabel independen dalam penelitian ini adalah terapi relaksasi otot progresif, sedangkan variabel dependennya adalah tingkat kecemasan (ansietas) dan perilaku kontrol diri pasien.

Tabel 1. Gambaran Kasus

No	Nama Pasien	Analisa Kasus
1.	Tn. W usia 40 tahun	Tn. W menderita gangguan jiwa sejak tahun 2019 sejak cerai dengan istrinya dan sudah 5 kali rawat inap di rumah sakit karena perilaku kekerasan. Terakhir klien mengamuk, akan memukul orang lain, dan mengancam akan membunuh kedua orang tuanya. Tn. W memiliki riwayat tidak rutin kontrol dan tidak minum obat. Saat ini klien sedang menjalani perawatan hari ke 16 dengan diagnosis medis skizofrenia tidak terinci (F20.3). Nilai Panss Ec klien 22. Tn. W memiliki riwayat tidak rutin kontrol dan tidak minum obat. Saat ini klien sedang menjalani perawatan hari ke 16. Klien memiliki pengalaman tidak mengenakan dimana klien selama ini di asuh oleh bibi dan paman, bercerai dengan istrinya, berpisah dengan kedua anaknya, dan usahanya bangkrut hingga rumahnya dilelang oleh bank. Saat dikaji klien mengeluhkan merasa cemas karena ingin cepat pulang, kangen anaknya, dan khawatir dengan usahanya. Obat antipsikotik yang diberikan adalah Clozapine 2x2 mg dan Risperidon 2x5 mg. Selain itu klien juga telah dilakukan tindakan ECT 3 kali.
2.	Tn. G usia 28 tahun	Tn. G menderita gangguan jiwa sejak bulan april 2023 dan 4 kali rawat inap di rumah sakit karena perilaku kekerasan. Terakhir klien marah-marrah, suka mengganggu temannya di Panti, dan membanting-banting barang. Nilai Panss Ec klien 17. Tn. G memiliki riwayat tidak rutin kontrol dan tidak minum obat. Saat ini klien sedang menjalani perawatan hari ke 15 dengan diagnosis medis skizofrenia tidak terinci (F20.3). Klien memiliki pengalaman tidak mengenakan dimana klien dibawa oleh keluarga untuk tinggal di Panti. Saat dikaji klien mengeluhkan merasa cemas karena ingin cepat pulang dan khawatir dengan orang tuanya karena sudah lama tidak bertemu. Obat antipsikotik yang diberikan adalah Clozapine 2x5 mg, Depacote 2x25 mg, Trihexyfenidil 2x2 mg, dan Aripiprazole 2x5 mg. Selain itu klien juga telah dilakukan tindakan ECT 3 kali.
3.	Tn. S usia 60 tahun	Tn. S menderita gangguan jiwa sejak tahun 2022 dan sudah 5 kali rawat inap di rumah sakit karena perilaku kekerasan. Terakhir klien marah-marrah, mengamuk, merusak barang-barang, dan memukul orang. Nilai Panss Ec klien 15. Tn. S memiliki riwayat tidak rutin kontrol dan tidak minum obat. Saat ini klien sedang menjalani perawatan hari ke 11 dengan diagnosis medis skizofrenia tidak terinci (F20.3). Klien mengatakan suka marah-marrah dan tidak bisa kontrol emosinya karena ada masalah terkait warisan dengan saudara. Saat dikaji klien mengeluhkan merasa cemas karena ingin cepat pulang, kangen dengan anaknya, dan khawatir jika anaknya melakukan perilaku kenakalan. Obat antipsikotik yang diberikan adalah Haloperidol 2x5 mg, Clozapine 1x5 mg, THP 2x2 mg, dan TFU 2x5 mg. Selain itu klien juga telah dilakukan tindakan ECT 3 kali.

Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2025 di RSJD Dr. Amino Gondohutomo Semarang. Penelitian dilakukan di ruangan yang kondusif dan tenang untuk mendukung pelaksanaan intervensi terapi relaksasi otot progresif.

Analisis Statistik

Penelitian ini merupakan studi kasus dengan pendekatan *quasi-eksperimen* menggunakan desain *one group pre-test and post-test*. Tujuan dari studi kasus ini adalah untuk menilai perubahan tingkat kecemasan dan perilaku kontrol diri pada pasien skizofrenia dengan risiko perilaku kekerasan setelah diberikan intervensi terapi relaksasi otot progresif selama tiga hari berturut-turut, masing-masing 10–15 menit per sesi. Instrumen penelitian meliputi kuesioner demografi, GAD-7 untuk mengukur tingkat kecemasan, dan SLKI untuk menilai kontrol diri. Instrumen GAD-7 telah terbukti valid

dengan nilai validitas sebesar 0,847 dan reliabilitas 0,867 (Larasari, 2017). Kuesioner GAD-7 terdiri dari 7 item yang masing-masing dinilai dengan skala 0–3, sedangkan kuesioner SLKI – Kontrol Diri menggunakan skala likert 1 sampai 5. Masing-masing responden dilakukan *pre-test dan post-test* untuk mengukur perubahan sebelum dan sesudah intervensi. Data dianalisis secara deskriptif, dengan perbandingan skor tingkat kecemasan dan kontrol diri sebelum dan sesudah terapi. Analisis dilakukan secara manual karena jumlah sampel yang kecil dan desain penelitian yang bersifat studi kasus.

HASIL PENELITIAN

Tabel 2. Data Demografi

No	Variabel	Tn. W	Tn. G	Tn. S
1.	Usia	40 tahun	28 tahun	60 tahun
2.	Jenis Kelamin	Laki-laki	Laki-laki	Laki-laki
3.	Pendidikan	S1 Elektro	S1 Pend. Sejarah	SD
4.	Status Pernikahan	Cerai Hidup	Belum Menikah	Sudah Menikah
5.	Pekerjaan	Wirausaha	Tidak Bekerja	Petani
6.	Lama Menderita Gangguan Jiwa	Sejak 2019	Sejak 2023	Sejak 2022
7.	Frekuensi Rawat	5 kali	4 kali	5 kali
8.	Terapi ECT	3 kali	3 kali	3 kali

Tabel 3. Respon Pasien terhadap Terapi Relaksasi Otot Progresif

Hari	Pasien	Respon
1	Tn. W	Subjektif - Klien mengatakan tadi malam tidak bisa tidur karena memikirkan kangen anak dan pengen cepat pulang - Klien mengatakan belum pernah melakukan terapi ini - Klien mengatakan merasa lebih rileks setelah diberikan terapi Objektif - Klien tampak lebih rileks setelah diberikan terapi - Klien tampak bisa mengikuti terapi dari awal hingga akhir
	Tn. G	Subjektif - Klien mengatakan tadi malam susah tidur karena memikirkan ibunya - Klien mengatakan belum pernah melakukan terapi ini - Klien mengatakan merasa lebih enakan setelah diberikan terapi Objektif - Klien tampak lebih rileks setelah diberikan terapi - Klien tampak bisa mengikuti terapi dari awal hingga akhir tapi sesekali terlihat sulit fokus
	Tn. S	Subjektif - Klien mengatakan tadi malam bisa tidur - Klien mengatakan belum pernah melakukan terapi ini - Klien mengatakan terapinya membuat badan saya enakkan - Klien mengatakan masih ada rasa cemas karena ingin pulang Objektif - Klien tampak lebih rileks setelah diberikan terapi - Klien tampak bisa mengikuti terapi dari awal hingga akhir

Hari	Pasien	Respon
2	Tn. W	Subjektif - Klien mengatakan tadi malam bisa tidur tapi tidak nyenyak - Klien mengatakan masih merasa cemas dan gelisah tapi sudah berkurang - Klien mengatakan kemarin saya di sela-sela waktu melakukan terapi itu secara mandiri sehingga rasanya sekarang lebih rileks daripada kemarin - Klien mengatakan sekarang merasa lebih rileks dan tenang dari sebelumnya setelah 2 kali melakukan terapi Objektif - Klien tampak lebih rileks setelah diberikan terapi - Klien tampak bisa mengikuti terapi dari awal hingga akhir
	Tn. G	Subjektif - Klien mengatakan tadi malam sudah bisa tidur walaupun terbangun di malam hari - Klien mengatakan pengen segera pulang mau bertemu ibu, takut kalau ibunya sakit - Klien mengatakan sekarang merasa lebih enak dari sebelumnya setelah 2 kali melakukan terapi - Klien mengatakan masih merasa cemas tapi sudah berkurang, lebih baik dari hari kemarin Objektif - Klien tampak lebih rileks setelah diberikan terapi - Klien tampak bisa mengikuti terapi dari awal hingga akhir
	Tn. S	Subjektif - Klien mengatakan tadi malam bisa tidur - Klien mengatakan kapan saya pulang, saya tidak sakit kenapa disini - Klien mengatakan hari ini perasaannya lebih tenang dari hari kemarin Objektif - Klien tampak lebih rileks setelah diberikan terapi - Klien tampak bisa mengikuti terapi dari awal hingga akhir
3	Tn. W	Subjektif - Klien mengatakan tadi malam sudah bisa tidur - Klien mengatakan cemasnya sudah berkurang, sekarang merasa lebih rileks dari hari sebelum-sebelumnya Objektif - Klien tampak lebih rileks setelah diberikan terapi hari yang ketiga - Klien tampak bisa mengikuti terapi dari awal hingga akhir - GAD-7 skor 5 (ansietas ringan)
	Tn. G	Subjektif - Klien mengatakan tadi malam bisa tidur - Klien mengatakan hari ini perasaannya lebih tenang dari hari-hari kemarin Objektif - Klien tampak lebih rileks setelah diberikan terapi - Klien tampak bisa mengikuti terapi dari awal hingga akhir - GAD-7 skor 8 (ansietas ringan)
	Tn. S	Subjektif Klien mengatakan tadi malam bisa tidur

Hari	Pasien	Respon
		Klien mengatakan hari ini perasaannya lebih tenang dan rileks dari hari-hari sebelumnya
	Objektif	- Klien tampak lebih rileks setelah diberikan terapi - Klien tampak bisa mengikuti terapi dari awal hingga akhir - GAD-7 skor 5 (ansietas ringan)

Tabel 3 menunjukkan variasi respon pasien selama 3 hari berturut-turut saat diberikannya terapi relaksasi otot progresif. Terapi ini diberikan dilingkungan yang aman, nyaman, dan kondusif, serta diberikan secara individu selama 10-15 menit.

Tabel 4. Perubahan Tingkat Kecemasan dan Perilaku Kontrol Diri Sebelum dan Sesudah Intervensi

Pasien	Outcome			
	GAD-7		Kontrol Diri	
	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>
Tn. W	13	5	19	23
Tn. G	14	8	18	23
Tn. S	12	5	18	23

Tabel 4 menunjukkan bahwa perubahan skor tingkat kecemasan dan perilaku kontrol diri terhadap perilaku kekerasan pada ketiga pasien sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Tn. W mengalami penurunan kecemasan sebesar 61,5% dan peningkatan perilaku kontrol diri sebesar 21,1%. Tn. G mengalami penurunan kecemasan sebesar 42,9% dan peningkatan perilaku kontrol diri sebesar 27,8%. Tn. S mengalami penurunan kecemasan sebesar 58,3% dan peningkatan perilaku kontrol diri sebesar 27,8%. Data ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif memberikan kontribusi positif yang bermakna terhadap penurunan ansietas dan peningkatan perilaku kontrol diri pada pasien skizofrenia dengan risiko perilaku kekerasan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh pasien adalah laki-laki, yang menurut penelitian Hartanti 2023, laki-laki memiliki risiko perilaku kekerasan lebih tinggi karena faktor biologis dan social (Hartanti, 2023). Ketiga pasien berada pada rentang usia dewasa produktif (28-59) dan usia lansia (60 tahun keatas). Walaupun ketiga pasien berada pada usia yang berbeda tetapi tetap menunjukkan respons positif terhadap terapi yang menandakan bahwa terapi ini dapat diterima baik oleh pasien dewasa maupun lansia (Matsuura, dkk., 2016).

Tingkat pendidikan ketiga pasien bervariasi ada yang SD dan SI. Namun ketiga pasien dapat mengikuti terapi dengan baik. Ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif sederhana dan mudah untuk diterapkan baik untuk tingkat pendidikan tinggi maupun rendah (Yosep, dkk., 2020). Seluruh pasien memiliki riwayat rawat nap berulang (4-5 kali) yang menunjukkan bahwa mereka merupakan pasien dengan relaps tinggi (Fitriyani & Suwandi, 2024). Namun, mereka tetap dapat menunjukkan penurunan kecemasan dan peningkatan perilaku kontrol diri setelah diberikannya intervensi. Serta ketiga pasien juga telah menjalani terapi ECT sebanyak 3 kali yang menunjukkan bahwa mereka telah menerima intervensi medis sebelumnya. Meskipun demikian, hasil terapi non-farmakologis ini tetap signifikan, memperkuat gagasan bahwa kombinasi terapi farmakologis dan non-farmakologis lebih optimal dalam menstabilkan kondisi pasien (Martoenis, 2024).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada *pre-test* ketiga pasien skizofrenia berada pada kategori kecemasan sedang berdasarkan skor GAD-7. Setelah diberikan intervensi terapi relaksasi otot progresif selama 3 hari berturut-turut tingkat kecemasan pada ketiga pasien mengalami penurunan menjadi kategori ringan. Hal ini sejalan dengan penelitian Fitriyani & Suwandi, 2024 yang menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif secara signifikan menurunkan skala GAD-7 pada pasien skizofrenia rawat inap hingga rata-rata 6 poin dalam jangka waktu 3 hari (Fitriyani &

Suwandi, 2024). Ini menunjukkan bahwa intervensi tersebut memberikan dampak positif dalam mereduksi gejala kecemasan.

Selain penurunan tingkat ansietas, terapi ini juga memberikan efek positif terhadap peningkatan skor perilaku kontrol diri pasien dalam perilaku kekerasan. Hal ini ditunjukkan oleh adanya peningkatan skor SLKI-Kontrol Diri pada seluruh pasien yang mengindikasikan membaiknya kemampuan dalam menahan dorongan agresif, mengelola emosi, dan merespons stress secara lebih adaptif.

Mekanisme kerja terapi relaksasi otot progresif terletak pada penurunan aktivasi system saraf simpatis dan peningkatan system saraf parasimpatis yang menyebabkan keadaan fisiologis tubuh menjadi lebih tenang. Teknik ini bekerja dengan menegangkan dan melemaskan otot secara berurutan yang terbukti dapat menurunkan ketegangan otot, memperlambat denyut jantung, menurunkan tekanan darah, dan kadar hormone kortisol (Matsuura, dkk., 2016 & Rachmawati, dkk., 2024). Aktivasi system saraf parasimpatis membantu menciptakan keadaan relaksasi yang mendalam dan mendukung stabilitas emosional.

Kecemasan adalah salah satu gejala afektif yang ada pada pasien skizofrenia dan sering muncul bersamaan dengan gejala psikotik seperti halusinasi atau delusi. Dalam penelitian ini, kecemasan yang dialami pasien sebagian besar bersumber dari kondisi social emosional seperti kerinduan terhadap keluarga, perasaan ingin cepat pulang, dan kekhawatiran terhadap kondisi di luar rumah sakit yang termanifestasi dalam bentuk gangguan tidur, ketegangan otot, perasaan cemas, dan gelisah. Hal ini sejalan dengan penelitian Ramadhani, 2017 yang menyatakan bahwa kecemasan pada pasien skizofrenia sering disertai keluhan somatic dan emosional seperti sulit tidur dan perasaan tidak nyaman.

Jika kecemasan tidak dikelola dengan tepat, maka dapat menurunkan kemampuan regulasi emosi dan meningkatkan risiko munculnya perilaku kekerasan. Menurut Herlina 2018, kecemasan dapat menurunkan ambang toleransi terhadap stress dan meningkatkan impulsivitas pada pasien skizofrenia sehingga memperbesar kemungkinan terjadinya perilaku agresif. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan *non-farmakologi* yang tepat dan mudah diterapkan seperti Terapi Relaksasi Otot Progresif.

Intervensi ini terbukti dapat memberikan hasil yang nyata dimana setelah diberikannya terapi selama 3 hari berturut-turut, seluruh pasien menunjukkan penurunan skor kecemasan dan peningkatan skor perilaku kontrol diri. Hal ini menunjukkan adanya perbaikan kapasitas internal pasien untuk merespons tekanan atau emosi dengan cara yang lebih tepat. Menurut penelitian Yosep 2020, dijelaskan bahwa perilaku kontrol diri mencakup kemampuan dalam mengenali emosi, menahan dorongan bertindak secara agresif, dan merespons situasi stress secara logis. Peningkatan skor perilaku kontrol diri yang diperoleh menunjukkan bahwa pasien menjadi lebih mampu menahan respons perilaku kekerasan dan merespons lingkungan secara adaptif.

Penelitian ini diperkuat oleh penelitian Martoenis 2024 yang menyatakan bahwa terapi relaksasi otot progresif terbukti dapat meningkatkan pengendalian emosi dan menurunkan agresivitas pada pasien skizofrenia. Terapi ini juga dinilai sebagai strategi yang aman dan dapat dijadikan bagian dari program terapi keperawatan jiwa dalam upaya pencegahan kekambuhan dan perilaku kekerasan.

KESIMPULAN

Pemberian terapi relaksasi otot progresif terbukti bermanfaat untuk menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan perilaku kontrol diri pada pasien skizofrenia dengan risiko perilaku kekerasan. Hasil pengukuran sebelum dan sesudah intervensi menunjukkan bahwa seluruh pasien mengalami penurunan skor GAD-7 yang mengindikasikan berkurangnya kecemasan serta peningkatan skor perilaku kontrol diri berdasarkan SLKI (Standar Luaran Keperawatan Indonesia) yang mengindikasikan meningkatnya perilaku kontrol diri pasien untuk mencegah perilaku kekerasan. Selain itu terapi ini juga berdampak positif terhadap kondisi fisiologis dan psikologis pasien seperti membaiknya kualitas tidur, berkurangnya ketegangan otot, dan meningkatkan ketenangan emosional.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing karena telah memberikan dukungan dan bimbingan dalam pelaksanaan penelitian ini. Penulis juga ingin berterima kasih kepada RSJD Dr. Amino Gondohutomo Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan asnietas pada pasien skizofrenia dengan risiko perilaku kekerasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitriyani, D., & Suwandi, T. (2024). *Therapeutic impact of muscle relaxation in managing generalized anxiety disorder symptoms in schizophrenic patients*. *Journal of Clinical Nursing Practice*. Vol. 8 (1). Hal. 22–29.
- Hartanti, Frediana. (2023). Gambaran tanda dan gejala resiko perilaku kekerasan pada pasien skizofrenia. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Hendra, Anju, dan Dedi. (2020). Sistem pakar untuk diagnosa penyakit kejiwaan dengan menggunakan metode teorema bayes. *Jurnal SIMIKA*. Vol. 3 (1). Hal. 94 - 108.
- Herlina. (2018). Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kontrol diri pasien dengan risiko kekerasan. *JOM Psikologi*. Vol. 5 (1). Hal. 95–102.
- Marthoenis, Cut, & Aiyub. (2024). Pendekatan terapi relaksasi otot progresif terhadap pasien risiko perilaku kekerasan. *Journal of Social Humanities*. Vol. 2 (2). Hal. 97-108.
- Martoenis, C. (2024). Pendekatan terapi relaksasi otot progresif terhadap pasien risiko perilaku kekerasan. *Journal of Social Humans*. Vol. 2 (2). Hal. 97-108.
- Matsuura, T., Kato, T. A., Sato-Kasai, M., et al. (2016). *Psychological effects of yoga on schizophrenia: a systematic review and meta-analysis*. *Psychiatry Research*. Vol. 246. Hal. 702–709.
- Maulana, Dwi, & Rahma. (2023). Kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa yang akan lulus kuliah: adakah peran kepercayaan diri?. *Journal of Psychological Research*. Vol. 2 (4). Hal. 882-889.
- Pardede, Galvani, & Rutkotae. (2020). Gejala risiko kekerasan menurun setelah diberikan *progressive muscle relaxation therapy* pada pasien skizofrenia. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*. Vol. 3 (2). Hal. 91-100.
- Putri, I. A., Amnan, A., & Maharani, B. F. (2022). Skizofrenia: suatu studi literatur. *Journal of Public Health and Medical Studies*. Vol. 1(1). Hal. 1–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.56282/jphms.v1i1.257>
- Ramadhani, A. (2017). Penurunan kecemasan pada pasien skizofrenia melalui relaksasi otot progresif. *Jurnal Keperawatan Jiwa*.
- Rachmawati, L., Suryanto, A., & Hartono, M. (2024). *Effect of progressive muscle relaxation on anxiety levels among psychiatric inpatients*. *International Journal of Psychiatric Nursing*. Vol. 6 (1). Hal 33–42.
- Riskesdas. (2019). Laporan nasional riskesdas 2018. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Jakarta. Hal. 222-223.
- Sari, Siti, Sadar, & Bayu. (2023). Literatur review: implikasi *acceptance and commitment therapy* (ACT) terhadap kecemasan pada pasien skizofrenia. *Jurnal Kesehatan*. Vol. 14 (1). Hal. 198-203.
- Yosep, I., & Hikmat, R. (2020). Penerapan terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan risiko kekerasan pada pasien skizofrenia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*. Vol. 23 (1). Hal. 14–21.
- Yosep, L. (2020). Pengendalian emosi pada pasien skizofrenia dengan pendekatan terapi *non-farmakologi*. *Jurnal Keperawatan Indonesia*.
- Yuniartika, Catur, & Nur. (2019). Penurunan kecemasan pada pasien skizofrenia di rumah sakit jiwa menggunakan terapi music. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*. Vol. 6 (1). Hal. 26-30.
- WHO. (2022). Skizofrenia. *World Health Organization*.