

RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENGENDALIAN MARAH KLIEN DENGAN PERILAKU KEKERASAN

I Nengah Sumirta
I Wayan Githa
Ni Nengah Sariasih

Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar
Email : *mirtakumara@gmail.com*

Abstract : *The Relaxation of Breath In Control Against Angry Clients With Violent Behavior.* *The purpose of this research is to know the effect of relaxation techniques of breath In Control Against Angry clients with violent behavior. This type of research Pre Experimental design, This research using One Group Pre Test - Post Test Design, sampling technique used is the Total Sampling with a large sample of 34 people. The results showed that the ability to control anger in patients with violent behavior before it is given a treat is the most at low levels i.e. 29 people (85%) and after given a treat at the level being that as many as 24 people (71%). Test results Wilcoxon Sign Rank Test with p value = 0.000 & of 0.01 means that there is a very significance influence on relaxation therapy breath in response to control angry clients with violent behavior in space of Bratasena Bali Province Mental Hospital in 2013.*

Abstrak : Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Pengendalian Marah Klien dengan Perilaku Kekerasan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Pengendalian Marah Klien dengan Perilaku Kekerasan. Jenis Penelitian ini adalah *Pra Experimental* dengan rancangan penelitian *One Group Pre Test – Post Test Design*, teknik sampling yang digunakan adalah *Total Sampling* dengan besar sampel 34 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan mengendalikan marah pada pasien dengan perilaku kekerasan sebelum diberikan perlakuan adalah terbanyak pada tingkat rendah yaitu 29 orang (85%) dan sesudah diberikan perlakuan pada tingkat sedang yaitu sebanyak 24 orang (71%). Hasil uji *Wilcoxon Sign Rank Test* didapatkan $p\ value = 0,000 < 0,05$, berarti ada pengaruh yang signifikan terapi relaksasi nafas dalam terhadap pengendalian marah klien dengan perilaku kekerasan di Ruang Bratasena RSJ Propinsi Bali tahun 2013.

Kata kunci : Relaksasi, Nafas Dalam, Pengendalian Marah

Perilaku kekerasan yang ditunjukkan pasien gangguan jiwa sering dijumpai di praktik keperawatan jiwa. Perilaku kekerasan merupakan keadaan dimana seseorang melakukan tindakan yang membahayakan secara fisik, baik kepada diri sendiri, maupun orang lain (Stuart, 2007). Hal tersebut dilakukan untuk mengungkapkan perasaan kesal atau marah yang tidak konstruktif (Stuart, 2007). Faktor yang meningkatkan kemungkinan adanya perilaku kekerasan (amuk) yaitu agitasi, psikosis, riwayat adanya tindakan-tindakan

kekerasan di masa lalu adanya stres masa kini, intoksikasi obat dan alkohol, gejala abstinensi dari alkohol dan *hipnotik sedative* (Kaplan & Sadock, 1998).

Perilaku kekerasan sering dijumpai pada pasien Skizofrenia. Menurut Maramis (2005), Skizofrenia adalah gangguan jiwa psikotik paling lazim dengan ciri hilangnya perasaan afektif atau respon emosional. Sering kali diikuti dengan *delusi* (keyakinan yang salah), halusinasi (persepsi tanpa ada rangsang panca indra) dan perilaku kekerasan (*agitasi*). Skizofrenia merupakan

salah satu bentuk gangguan jiwa berat akibat gangguan fungsi otak yang terjadi karena ketidakseimbangan pada *dopamine* yaitu salah satu sel kimia dalam otak (Hawari, 2003). Perilaku kekerasan/amuk dapat disebabkan karena frustrasi, takut, manipulasi atau intimidasi. Perilaku kekerasan merupakan hasil konflik emosional yang belum dapat diselesaikan.

Studi pendahuluan yang dilakukan selama sebulan (bulan Oktober 2012), kasus klien dengan perilaku kekerasan yang dirawat di ruang Bratasena RSJ Propinsi Bali sebanyak 34 kasus. Hal tersebut menunjukkan bahwa klien dengan perilaku kekerasan merupakan masalah yang perlu ditangani secara komprehensif. Teknik yang dapat dilakukan untuk mengurangi perilaku kekerasan diantaranya adalah teknik relaksasi, alasannya adalah jika melakukan kegiatan dalam kondisi dan situasi yang relaks, maka hasil dan prosesnya akan optimal. Relaksasi merupakan upaya untuk mengendurkan ketegangan jasmaniah, yang pada akhirnya mengendurkan ketegangan jiwa. Salah satu cara terapi relaksasi adalah bersifat respiratoris yaitu dengan mengatur aktivitas bernafas. Latihan relaksasi pernafasan dilakukan dengan mengatur mekanisme pernafasan baik tempo atau irama dan intensitas yang lebih lambat dan dalam. Keteraturan dalam bernapas, menyebabkan sikap mental dan badan yang relaks sehingga menyebabkan otot lentur dan dapat menerima situasi yang merangsang luapan emosi tanpa membuatnya kaku (Wiramihardja, 2007).

Kustanti dan Widodo (2008) menyatakan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi terhadap perubahan status mental klien skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta dengan p value = 0,000. Hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa teknik relaksasi efektif untuk menurunkan keluhan fisik yang dialami oleh klien perilaku kekerasan. Relaksasi napas dalam dapat meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, memberikan perasaan tenang, mengurangi stress baik stress fisik

maupun emosional (Smeltzer & Bare, 2002). Teknik relaksasi juga dapat mengatur emosi dan menjaga keseimbangan emosi, sehingga emosi marah tidak berlebihan dan tidak terjadi pada tingkat intensitas yang tinggi (Goleman, 1997). Penelitian oleh Zelianti (2011) tentang pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat emosi klien perilaku kekerasan di Rumah Sakit Jiwa Daerah Dr. Amino Gondohutomo Semarang, menyatakan ada pengaruh yang signifikan antara teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat emosi klien perilaku kekerasan dengan nilai $p = 0,000$. Relaksasi napas dalam dipercaya dapat menurunkan ketegangan dan memberikan ketenangan. Relaksasi napas dalam merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen yaitu endorphen dan enkefalin. Dilepaskannya hormon endorphen dapat memperkuat daya tahan tubuh, menjaga sel otak tetap muda, melawan penuaan, menurunkan agresifitas dalam hubungan antar manusia, meningkatkan semangat, daya tahan, dan kreativitas (Smeltzer & Bare, 2002). Berdasarkan uraian tersebut, tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap pengendalian marah klien dengan perilaku kekerasan.

METODE

Penelitian ini termasuk Penelitian Pra Eksperimen, yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap pengendalian marah klien dengan perilaku kekerasan, rancangan penelitian *one group pre test dan post test disgn*. Penelitian ini mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan melibatkan satu kelompok subyek. Jumlah sampel yang digunakan adalah 34 responden dengan kriteria inklusi pasien perilaku kekerasan, pasien yang mudah marah, dan pasien yang sudah kooperatif. Perlakuan diberikan selama tiga kali selama tiga hari, setiap perlakuan diberikan selama 15 menit. Sebelum dan sesudah perlakuan dilakukan tes untuk mengukur tingkat pengendalian marah klien. Untuk mengetahui ada tidaknya

pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap pengendalian marah klien dengan perilaku kekerasan, digunakan nilai $p = 0,05$ (5%).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik subjek penelitian menurut umur dan pendidikan disajikan dalam tabel 1 dan 2.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur

Umur (tahun)	f	%
21-35	13	38
36-45	18	53
46-55	3	9
Total	34	100

Dari tabel 1 terlihat bahwa responden sebagian besar berada dalam rentang umur 36-45 tahun sebanyak 18 orang (53%)

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	f	%
SD	9	26
SMP	15	44
SMA	10	30
Total	34	100

Dari tabel 2 terlihat bahwa tingkat pendidikan responden terbanyak adalah SMP sebesar 15 orang (44%)

Hasil pengamatan tentang Tingkat Pengendalian Marah Klien dengan Perilaku Kekerasan disajikan dalam tabel 3, 4, dan 5.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pengendalian Marah Klien Perilaku Kekerasan Sebelum Dilakukan Teknik Relaksasi Nafas Dalam (*Pre Test*)

Tingkat Pengendalian Perilaku Kekerasan	f	%
Rendah (<56)	29	85
Sedang (56-75)	5	15
Tinggi (76-100)	0	0
Total	34	100

Dari tabel 3 terlihat bahwa sebelum dilakukan perlakuan, tingkat pengendalian

marah klien dengan perilaku kekerasan terbanyak adalah pada tingkat rendah sebanyak 29 orang (85%)

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengendalian Marah Klien Perilaku Kekerasan Setelah Diberikan Teknik Relaksasi nafas Dalam (*Post Test*)

Tingkat Pengendalian Perilaku Kekerasan	f	%
Rendah (<56)	0	0
Sedang (56-75)	24	71
Tinggi (76-100)	10	29
Total	34	100

Dari tabel 4 terlihat bahwa setelah dilakukan perlakuan tingkat pengendalian marah klien dengan perilaku kekerasan terbanyak pada tingkat sedang yaitu 24 responden (71%).

Tabel 5. Analisis Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Pengendalian Marah Klien Perilaku Kekerasan

Sebelum Perlakuan	Sesudah Perlakuan				Jumlah		<i>p</i> value <i>sig</i> (2-tailed)
	Sedang		Tinggi				
	f	%	f	%	f	%	
Rendah	24	70	5	15	29	85	0,000
Sedang	0	0	5	15	5	15	
Total	24	70	10	30	34	100	

Dari tabel 5 terlihat bahwa setelah diberikan perlakuan terjadi perubahan pengendalian tingkat pengendalian marah klien dengan perilaku kekerasan dari rendah menjadi sedang sebanyak 34 responden (70%) dan dari tingkat rendah maupun sedang masing-masing 5 responden (15%). Setelah dianalisis dengan *Wilcoxon Sign Rank Test*, *sig*.(2-tailed) Nampak *p* value = 0,000 atau $p < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Hasil penelitian yang menunjukkan terjadinya perubahan pengendalian marah klien dengan perilaku kekerasan pada gangguan jiwa skizofrenia disebabkan karena pemberian teknik relaksasi nafas

dalam dapat meningkatkan kemampuan mengendalikan respon marah. Seseorang akan dapat mengatur emosi atau mengelola keadaan. Menurut Smeltzer & Bare (2002), relaksasi napas dalam dapat meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, memberikan perasaan tenang, mengurangi stress baik stress fisik maupun emosional. Relaksasi napas dalam dipercaya dapat menurunkan ketegangan dan memberikan ketenangan. Relaksasi napas dalam merangsang tubuh untuk melepaskan *opioid endogen* yaitu *endorphin* dan *enkefalin*. Dilepaskannya hormon *endorphin* dapat memperkuat daya tahan tubuh, menjaga sel otak tetap muda, melawan penuaan, menurunkan agresifitas dalam hubungan antar manusia, meningkatkan semangat, daya tahan, dan kreativitas (Smeltzer & Bare, 2002).

Hasil penelitian Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Pengendalian Marah Klien dengan Perilaku Kekerasan dengan uji *Wilcoxon Sign Rank Test* menunjukkan $p\ value = 0,000$ atau $p < 0,05$. Hal ini menunjukkan ada pengaruh yang signifikan antara teknik relaksasi nafas dalam terhadap pengendalian marah klien dengan perilaku kekerasan. Penelitian sejenis yang dilakukan oleh Zelianti (2011) tentang pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat emosi klien perilaku kekerasan di Rumah Sakit Jiwa Daerah Dr. Amino Gondohutomo Semarang, menyatakan ada pengaruh yang signifikan dengan nilai $p = 0,000$. Kustanti dan Widodo (2008) juga menyatakan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi terhadap perubahan status mental klien skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta dengan $p\ value = 0,000$. Hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa teknik relaksasi efektif untuk menurunkan keluhan fisik yang dialami oleh klien perilaku kekerasan. Hal ini sesuai dengan pernyataan yang disampaikan oleh Goleman (1997) dan Smeltzer & Bare, (2002) bahwa teknik relaksasi dapat mengatur emosi dan menjaga keseimbangan emosi, sehingga emosi marah tidak berlebihan dan tidak

terjadi pada tingkat intensitas yang tinggi.

SIMPULAN

Kemampuan mengendalikan marah klien dengan perilaku kekerasan pasien gangguan jiwa sebelum diberikan perlakuan teknik relaksasi nafas dalam paling banyak dalam kategori rendah yaitu sebanyak 29 orang (85%). Setelah diberikan perlakuan terjadi peningkatan kemampuan mengendalikan perilaku kekerasan yaitu pada tingkat sedang sebanyak 24 responden (71%). Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh pemberian teknik relaksasi nafas dalam terhadap kemampuan pasien mengendalikan perilaku kekerasan di Ruang Bratasena RSJ Propinsi Bali dengan $p\ value = 0,000$. Hasil penelitian ini dapat digunakan diberbagai tempat pelayanan keperawatan kesehatan jiwa yang ada. Teknik Relaksasi Nafas Dalam dapat digunakan oleh praktisi di lapangan terutama di tatanan pelayanan kesehatan jiwa dalam memberikan asuhan keperawatan jiwa pada pasien dengan perilaku kekerasan sehingga klien dapat mengendalikan perilaku kekerasannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Goleman, 1997. *Social Intelegence, The New Science The Human Relathionship*, Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Hawari D, 2003. *Pendekatan Holistik Pada Gangguan Jiwa : Skizofrenia*, Jakarta : Balai Penerbit FKUI
- Kustanti dan Widodo, 2008. Pengaruh Teknik Relaksasi Terehadap Perubahan Status Mental Klien Skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta. *Skripsi*.
- Kaplan & Saddock, 1998. *Sinopsis Psikiatri, Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis*, Jakarta : Binarupa Aksara.
- Maramis W.F, 2005. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*, Surabaya, Airlangga University Press.
- Smeltzer S.C, Bare B.G, 2002. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*, Jakarta : EGC

Stuart G.W, 2007. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*, Jakarta : EGC

Wiramiharja, 2007. *Pengantar Psikologi Klinis*, Bandung : PT Rafika Adhitama

Zelianti, 2011. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Emosi Klien Perilaku Kekerasan di Rumah Sakit Jiwa Daerah Dr Amino Gondohutomo Semarang. *Skripsi*.