



Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam terhadap Perilaku Kekerasan pada Pasien Gangguan Jiwa di Wilayah Kerja Puskesmas Mandiangin Kota Bukittinggi Tahun 2025

The Effect of Deep Breathing Relaxation on Violent Behavior in Mentally Disordered Patients in The Working Area of Mandiangin Public Health Center, Bukittinggi City in 2025

Intan Idtra Yani^{1*}, Silvia Intan Suri², Engla Rati Pratama³

Universitas Mohammad Natsir Bukittinggi

Email: intanidtra2412@gmail.com¹, intan.yumnamazaya@gmail.com², englaratipratama@gmail.com³

Article Info

Article history:

Received : 02-07-2026

Revised : 04-07-2026

Accepted : 06-07-2026

Published : 08-07-2026

Abstract

Violent behavior in people with mental disorders is a serious condition that can threaten the lives of other people and themselves, so comprehensive efforts are needed to control and prevent violent behavior in sufferers. Around 35% of mental disorder patients in Indonesia are a group that exhibits violent behavior. Likewise, in the working area of the Mandiangin Community Health Center, it is the only Community Health Center that reports mental disorder patients with violent behavior in Bukittinggi City. This research aims to determine the effect of deep breathing relaxation on violent behavior in patients with mental disorders in the working area of the Mandiangin Health Center, Bukittinggi City in 2025. This type of research is pre-experimental with a one group pre test post test design approach. The population in this study were all mental disorder patients with violent behavior, namely 16 people. Sampling used a total sampling technique with a sample size of 16 respondents. Data collection used the RUFA instrument for violent behavior in mental disorder patients. Data analysis includes univariate analysis and bivariate analysis using paired t-test. The results showed that before the average RUFA score for respondents' violent behavior was 8.81 and after the intervention it fell to 6.37. There is a difference in average violent behavior between before and after intervention with an average difference of 2.44 and p value = 0.000 ($p < 0.05$). It was concluded that providing deep breathing relaxation had a significant effect on reducing violent behavior in patients with mental disorders. Therefore, it is hoped that all parties, especially health workers and family members, can apply deep breathing relaxation techniques to relieve anger and reduce the frequency of violent behavior in mental disorder patients.

Keywords: Deep Breathing Relaxation, Violent Behavior, Mental Disorders

Abstrak

Perilaku kekerasan pada penderita gangguan jiwa merupakan kondisi yang serius yang dapat mengancam jiwa baik orang lain maupun dirinya sendiri, sehingga dibutuhkan upaya yang komprehensif untuk pengendalian dan pencegahan perilaku kekerasan pada penderita. Sekitar 35% pasien gangguan jiwa di Indonesia merupakan kelompok yang menunjukkan perilaku kekerasan. Begitu juga di wilayah kerja Puskesmas Mandiangin sebagai satu-satunya Puskemas yang melaporkan pasien gangguan jiwa dengan perilaku kekerasan di Kota Bukittinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap perilaku kekerasan pada pasien gangguan jiwa di wilayah kerja Puskemas Mandiangin Kota Bukittinggi tahun 2025. Jenis penelitian ini adalah pra eksperimental dengan pendekatan one group pre test post test design. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh pasien gangguan jiwa dengan perilaku kekerasan yaitu sebanyak 16 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling dengan besaran sampel



sebanyak 16 responden. Pengumpulan data menggunakan instrumen RUFA perilaku kekerasan pada pasien gangguan jiwa. Analisis data meliputi analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan paired t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum rata-rata skor RUFA perilaku kekerasan responden adalah 8,81 dan setelah intervensi turun menjadi 6,37. Terdapat perbedaan rata-rata perilaku kekerasan antara sebelum dan sesudah intervensi dengan beda rata-rata 2,44 dan p value = 0,000 ($p < 0,05$). Disimpulkan bahwa pemberian relaksasi nafas dalam berpengaruh signifikan terhadap penurunan perilaku kekerasan pada pasien gangguan jiwa. Maka dari itu diharapkan kepada semua pihak terutama petugas kesehatan dan anggota keluarga untuk dapat menerapkan teknik relaksasi nafas dalam untuk meredakan marah dan menekan frekuensi perilaku kekerasan pada pasien gangguan jiwa.

Kata Kunci : Relaksasi Nafas Dalam, Perilaku Kekerasan, Gangguan Jiwa

PENDAHULUAN

Gangguan jiwa (Mental Disorder) merupakan salah satu dari empat masalah kesehatan utama di Negara-negara majurm modern dan Negara industry. Keempat masalah kesehatan utama tersebut adalah penyakit degenerative, kanker, gangguan jiwa dan kecelakaan (Radiani, 2019). Menurut laporan terbaru World Health Organization (WHO, 2023), diperkirakan sebanyak 649 juta di dunia hidup dengan gangguan jiwa yang meliputi 280 juta orang dengan gangguan depresi, anxiety disorder 301 juta orang, gangguan bipolar 40 juta orang dan skizofrenis sebanyak 24 juta orang. sedangkan gangguan jiwa pada anak dan remaja diperkirakan 1 dari 7 remaja (usia 10 – 19 tahun) mengalami gangguan mental, depresi, kecemasan dan gangguan perilaku (WHO, 2023).

Meskipun prevalensi skizofrenia tercatat dalam jumlah yang relatif lebih rendah dibandingkan prevalensi jenis gangguan jiwa yang lainnya, namun skizofrenia merupakan salah satu dari 15 penyebab besar kecacatan di seluruh dunia, orang dengan skizofrenia memiliki kecenderungan lebih besar untuk melukai diri sendiri atau orang lain hingga resiko bunuh diri karena resiko perilaku kekerasan (NIMH, 2019).

Di Indonesia, data Kementerian Kesehatan (2022) menunjukkan peningkatan prevalensi gangguan jiwa berat menjadi 9,8 per 1000 penduduk dengan kata lain setiap 1000 penduduk Indonesia terdapat 9 – 10 orang dengan gangguan jiwa berat dan sebesar 35% kasus memerlukan penanganan khusus terhadap perilaku kekerasan, sedangkan yang termasuk kelompok gangguan jiwa berat (skizofrenia/ psikosis) tercatat sebanyak 450.000 orang dan depresi sebanyak 12 juta orang (Kemenkes RI, 2022).

Sedangkan di Provinsi Sumatera Barat berdasarkan data hasil SKI 2023 prevalensi rumah tangga dengan anggota rumah tangga (ART) gangguan jiwa skizofrenia atau psikosis adalah sebesar 4,5 % dengan temuan sebesar 6.042 kasus, angka ini telah mengalami penurunan jika diandingkan dengan hasil riskesdas (2018) yaitu sebesar 9,3% namun secara frekuensi kasus di tahun 2023 cenderung menunjukkan peningkatan yaitu dari 5.184 kasus berdasarkan data riskesdas (2018) menjadi 6.042 kasus berdasarkan di tahun 2023 (SKI,2023).

Kota Bukittinggi sebagai salah satu Kota yang ada di Provinsi Sumatera Barat juga melaporkan data terkait permasalahan kesehatan yang berhubungan dengan gangguan jiwa, dari 7 wilayah kerja Puskesmas yang ada di Kota Bukittinggi tercatat Rekapitulasi temuan kasus gangguan jiwa berat (psikosis/ skizofrenia) di Kota Bukittinggi per April tahun 2025 adalah sebanyak 271 (Dinas Kesehatan Kota Bukittinggi, 2025). Dari 7 wilayah kerja puskesmas yang melaporkan masyarakat dengan gangguan jiwa, catatan data pasien gangguan jiwa dengan resiko perilaku



kekerasan (RPK) hanya ada di Puskesmas Mandiangin yaitu sebanyak 16 kasus (Puskesmas Mandiangin, 2025).

Perilaku kekerasan pada pasien dengan gangguan jiwa dapat membahayakan secara fisik, baik kepada diri sendiri maupun orang lain. Penyebab risiko perilaku kekerasan adalah dimana seseorang memiliki riwayat melakukan tindakan yang dapat membahayakan dirinya dan orang lain atau lingkungan sekitarnya baik fisik, emosional atau verbal (Agusmiasari & Sundari, 2023).

Terdapat empat cara pencegahan perilaku kekerasan sebagai strategi tindakan keperawatan, yaitu dengan cara fisik, cara verbal/sosial, cara spiritual dan patuh mengkonsumsi obat (Keliat, 2012). Sedangkan menurut Prabowo (2014) penatalaksanaan dan pencegahan perilaku kekerasan pada pasien dengan gangguan jiwa adalah dengan teknik farmakoterapi, terapi okupasi, peran serta keluarga, terapi somatik, psikoterapi dan terapi kejang listrik.

Dari beberapa teknik penatalaksanaan dan pencegahan perilaku kekerasan pada pasien gangguan jiwa, penerapan teknik relaksasi nafas dalam adalah salah satu intervensi non farmakologis pilihan yang dapat digunakan dalam penatalaksanaan perilaku kekerasan pada pasien gangguan jiwa, karena teknik relaksasi nafas dalam merupakan teknik yang paling mudah diterapkan karena bisa dilakukan dimana saja, kapan saja dan oleh semua orang yang sudah mendapatkan pelatihan dan tidak mempunyai kontra indikasi fisik untuk melaksanakannya (Ummah, 2020).

Keterkaitan antara intervensi relaksasi nafas dalam dengan perilaku kekerasan pada pasien gangguan jiwa juga telah dijelaskan oleh beberapa penelitian terdahulu, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Wardiah, dkk (2022) menyatakan bahwa penerapan teknik relaksasi nafas dalam secara efektif dapat menurunkan resiko perilaku kekerasan pada pasien gangguan jiwa, dimana penelitian ini menerapkan teknik relaksasi nafas dalam terhadap 3 orang pasien dengan resiko perilaku kekerasan dan secara keseluruhan responden mengalami penurunan resiko perilaku kekerasan setelah penerapan teknik relaksasi nafas dalam. Penelitian lain yang dilakukan oleh Priyanto (2019) yang mengemukakan bahwa pemberian latihan asertif dengan teknik relaksasi nafas dalam secara langsung mengurangi gejala risiko perilaku kekerasan, yang berdampak pada penurunan respons perilaku marah. Ini terbukti dengan penurunan skor respon fisik pada kelompok intervensi sebesar 3,65 dibandingkan dengan skor kelompok kontrol sebesar 2,47 secara signifikan ($p \text{ value} < 0,05$). Sesuai dengan hasil penelitian (Prabowo, 2018) menyatakan program pelatihan asertif sangat signifikan mampu menurunkan respons marah yang terlihat antara sebelum dan sesudah latihan asertif.

Survey awal yang telah peneliti lakukan terhadap 3 anggota keluarga pasien gangguan jiwa dengan perilaku kekerasan di wilayah kerja Puskesmas Mandiangin diperoleh informasi bahwa secara keseluruhan responden menyatakan anggota keluarga dengan gangguan jiwa sering menunjukkan perilaku kekerasan seperti marah-marah sendiri dan berkata-kata kasar (caci maki) serta terkadang juga mengamuk dengan memukul atau membanting benda-benda disekitarnya, secara keseluruhan responden menyatakan perilaku kekerasan dilakukan tidak dilakukan terhadap orang lain atau dirinya tapi terhadap benda yang ada disekitar serta berkata-kata kasar sendirinya sehingga menyebabkan keluarga merasa takut jika sewaktu-waktu pasien melakukan kekerasan terhadap orang lain atau anggota keluarga lain yang ada di rumah.



Lebih lanjut peneliti juga melakukan wawancara terhadap petugas kesehatan di Puskesmas Mandiangan terkait intervensi relaksasi nafas dalam pada pasien dengan RPK dan diperoleh informasi bahwa penerapan relaksasi nafas dalam pada dasarnya dapat memberikan efek positif terhadap penurunan resiko perilaku kekerasan, namun pelaksanaannya masih kurang maksimal karena keterbatasan sumber daya manusia di Puskesmas serta kurangnya peran aktif anggota keluarga, sedangkan untuk menurunkan resiko perilaku kekerasan penerapan teknik relaksasi nafas dalam harus dilakukan secara rutin dan berkesinambungan.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian yang berjudul “Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Perilaku Kekerasan pada Pasien Gangguan Jiwa di Wilayah Kerja Puskesmas Mandiangan Kota Bukittinggi tahun 2025”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah pra eksperimental dengan pendekatan one group pre test post test design, yaitu suatu jenis penelitian eksperimental yang melibatkan satu kelompok perlakuan dimana dilakukan observasi sebelum intervensi kemudian dilakukan observasi kembali setelah pemberian intervensi (Nursalam, 2020).

Instrument penelitian merupakan alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam sebuah penelitian (Sugiyonom 2017). Instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu observasi Skala RUFA yang diadopsi dari penelitian Kautsarotizzalfa (2024), instrument ini terdiri 23 gejala resiko perilaku kekerasan yang terbagi menjadi 4 indikator resiko perilaku kekerasan yaitu perilaku, verbal, emosi, fisik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Karakteristik Responden

Penelitian tentang pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap perilaku kekerasan pada pasien gangguan jiwa telah dilakukan terhadap 16 orang responden di wilayah kerja Puskesmas Mandiangan Kota Bukittinggi dengan gambaran karakteristik sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

(n = 16)

Karakteristik	f	%
Jenis Kelamin		
Perempuan	12	75
Laki-laki	4	25
Umur		
< 40 Tahun	9	56,3
> 40 Tahun	7	43,8
Pendidikan Terakhir		
SMA/Sederajat	12	75
Perguruan Tinggi	4	25

**Pekerjaan Terakhir**

Pelajar/Mahasiswa/Belum Bekerja	4	25
PNS	2	12,5
Wiraswasta	7	43,8
Tidak Bekerja	3	18,8

Status Perkawinan

Kawin (Menikah)	3	18,8
Cerai	7	43,8
Belum/Tidak Kawin	6	37,5

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 16 orang responden, terdapat sebagian besarnya yaitu sebanyak 12 orang (75%) responden adalah pasien laki-laki dan lebih dari sebagian yaitu sebanyak 9 orang (56,3%) responden adalah pasien berusia < 40 tahun. Dari segi pendidikan ditemukan sebagian besar (70%) responden dengan pendidikan terakhir SMA/Sederajat, pekerjaan terakhir tertinggi adalah wiraswasta yaitu sebesar 43,8% dan dari segi status perkawinan ditemukan status terbanyak adalah cerai yaitu sebesar 43,8%.

2. Analisa Univariat**a. Perilaku Kekerasan Sebelum Intervensi Relaksasi Nafas Dalam Pada Pasien Gangguan Jiwa**

Tabel 2. Rata-rata Perilaku Kekerasan pada Pasien Gangguan Jiwa Sebelum Intervensi Relaksasi Nafas Dalam di Wilayah Kerja Puskesmas Mandiangin Kota Bukittinggi Tahun 2025

Perilaku				
Kekerasan	N	Mean	SD	Min-Max
Pre Test	16	8,81	3,124	4-14

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum intervensi rata-rata perilaku kekerasan responden berdasarkan skor RUFA adalah 8,81 dengan standar deviasi 3,124. Skor perilaku kekerasan sebelum intervensi berkisar antara 4-14.

b. Perilaku Kekerasan Sesudah Intervensi Pemberian Relaksasi Nafas Dalam pada Pasien Gangguan Jiwa

Tabel 3. Rata-rata Perilaku Kekerasan pada Pasien Gangguann Jiwa Sesudah Intervensi Relaksi Nafas Dalam di Wilayah Kerja Puskesmas Mandiangin Tahun 2025

Perilaku				
Kekerasan	N	Mean	SD	Min-Max
Post Test	16	6,37	3,383	2-14

Tabel 3 menunjukkan bahwa sesudah intervensi rata-rata perilaku kekerasan responden skor RUFA adalah 6,37 dengan standar deviasi 3,383. Skor perilaku kekerasan sesudah intervensi berkisa antara 2-14.



3. Analisis Bivariat

Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Perilaku Kekerasan pada Pasien Gangguan Jiwa

Tabel 4. Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Perilaku Kekerasan Pada Pasien Gangguan Jiwa di Wilayah Kerja Puskesmas Mandiangin Kota Bukittingi Tahun 2025

Perilaku Kekerasan	N	Mean	SD	Mean Different	p value
Pre Test	16	8,81	3,124	2,44	0,000
Post Test		6,37	3,383		

Tabel 4 menunjukkan bahwa rata-rata skor perilaku kekerasan responden sebelum intervensi pelaksanaan relaksasi nafas dalam adalah 8,81 dengan standar deviasi 7,711 dan setelah intervensi turun menjadi 6,37 dengan standar deviasi 3,383. Terdapat perbedaan rata-rata skor perilaku kekerasan responden berdasarkan skor skala RUFA antara sebelum dan sesudah intervensi dengan beda rata-rata 2,44 dan $p \text{ value} = 0,000$, artinya pemberian teknik relaksasi nafas dalam berpengaruh signifikan terhadap penurunan perilaku kekerasan pada pasien gangguan jiwa dimana terjadi penurunan skor kala RUFA yang signifikan setelah intervensi.

Pembahasan

1. Analisis Univariat

a. Perilaku Kekerasan Sebelum Intervensi Relaksasi Nafas Dalam pada Pasien Gangguan Jiwa

Hasil penelitian pada tabel 5.2 menunjukkan bahwa sebelum intervensi rata-rata perilaku kekerasan responden berdasarkan skor RUFA adalah 8,81 dengan standar deviasi 3,124. Skor perilaku kekerasan sebelum intervensi berkisar antara 4 – 14. Sebelum intervensi perilaku kekerasan tertinggi terlihat pada kekerasan verbal, yaitu secara keseluruhan (100%) responden menunjukkan perilaku kekerasan berupa berbicara kasar dengan intonasi sedang hingga tinggi, sedangkan pada aspek perilaku juga ditemukan secara keseluruhan (100%) dengan mata melotot dan pandangan yang terlihat tajam.

Sejalan dengan penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Wardiyah, dkk (2022) tentang terapi relaksasi napas dalam pada pasien dengan resiko perilaku kekerasan di RS Jiwa Bandar Lampung. Yang menyatakan bahwa sebelum intervensi secara keseluruhan (100%) responden dengan resiko perilaku kekerasan termasuk kategori sedang.

Perilaku kekerasan adalah suatu bentuk perilaku yang bertujuan untuk melukai seseorang secara fisik maupun psikologis. Perilaku kekerasan dapat dilakukan secara verbal, diarahkan pada diri sendiri, orang lain dan lingkungan. Perilaku kekerasan dapat terjadi dalam 2 bentuk yaitu sedang berlangsung atau riwayat perilaku kekerasan (perilaku kekerasan terdahulu) (Nasar et al., 2023).

Asumsi peneliti bahwa mayoritas pasien gangguan jiwa dengan perilaku kekerasan yang menjalani perawatan di rumah di wilayah kerja Puskesmas Mandiangin adalah pasien



dengan perilaku kekerasan dalam kategori sedang. Hal ini ditandai dengan skala skor skala RUFA yang berkisar antara 4 – 14. Pada kelompok ini kondisi pasien gangguan jiwa dengan perilaku kekerasan yang sudah bisa dikontrol (meskipun tidak maksimal) dan sudah bisa diajak untuk berkomunikasi. Adapun bentuk perilaku kekerasan paling banyak yang menjadi temuan adalah perilaku kekerasan verbal yaitu berbicara kasar dengan intonasi sedang hingga tinggi. Gejala perilaku kekerasan juga ditemukan pada aspek perilaku, khususnya mata melotot dan pandangan yang tajam.

Temuan pada saat melakukan intervensi relaksasi nafas dalam dan observasi sebelum intervensi responden secara keseluruhan bisa berkomunikasi dengan peneliti, namun sebagian besar menunjukkan kondisi emosi yang cenderung labil, konsentrasi yang mudah teralih dan sebagian juga yang menunjukkan kondisi yang kesal, gelisah, tegang serta terkadang mengeluarkan kata-kata kasar saat intervensi.

Gejala-gejala perilaku kekerasan cenderung lebih banyak ditemukan pada saat setelah intervensi selesai dilakukan, peneliti menemukan pasien yang mengumpat dan berkata-kata kasar yang menunjukkan ketidaksukaan terhadap intervensi yang diberikan. Namun responden tetap mengikuti instruksi yang diberikan dengan sedikit paksaan dari anggota keluarga.

b. Perilaku Kekerasan Sesudah Intervensi Relaksasi Nafas Dalam pada Pasien Gangguan Jiwa

Hasil penelitian yang dilakukan pada di SMAN 1 Batipuh didapatkan bahwa setengah responden 41 (50.0%) berusia 17 tahun dan setengah responden berusia 18 tahun. Analisis siswa yang usianya 17 tahun ada 8 (9,8%) responden yang berperilaku pacaran berisiko, dan sebanyak 33 (40.2%) responden tidak berperilaku pacaran berisiko. Kemudian untuk responden yang berusia 18 tahun, didapatkan sebanyak 14 (17.1%) responden berperilaku pacaran berisiko dan sebanyak 27 (32.9%) tidak berperilaku pacaran berisiko. Hasil penelitian pada tabel 5.3 menunjukkan bahwa sesudah intervensi rata-rata perilaku kekerasan responden berdasarkan skor RUFA adalah 6,37 dengan standar deviasi 3,383. Skor perilaku kekerasan sesudah intervensi berkisar antara 2 – 14. Setelah intervensi perilaku kekerasan tertinggi masih terlihat pada kekerasan verbal yaitu secara keseluruhan (100%) responden masih berkata-kata kasar, namun intonasi verbal responden cenderung sudah lebih baik yaitu hanya sebagian kecil (25%) dengan intonasi yang masih tinggi dan sebagian besar (75%) dengan intonasi yang cenderung sedang. Kekerasan fisik berupa mata melotot dan pandangan tajam hanya ditemukan pada sebagian (50%) responden.

Sejalan dengan penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Wardiyah, dkk (2022) tentang terapi relaksasi napas dalam pada pasien dengan resiko perilaku kekerasan di RS Jiwa Bandar Lampung. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa sesudah intervensi secara keseluruhan (100%) responden dengan resiko perilaku kekerasan termasuk kategori rendah.

Intervensi pada penelitian ini adalah memberikan latihan teknik relaksasi nafas dalam setiap hari selama 3 hari berturut-turut. Teknik relaksasi nafas dalam adalah salah satu intervensi non farmakologis pilihan yang dapat digunakan dalam penatalaksanaan perilaku kekerasan pada pasien gangguan jiwa, karena teknik relaksasi nafas dalam



merupakan teknik yang paling mudah diterapkan karena bisa dilakukan dimana saja, kapan saja dan oleh semua orang yang sudah mendapatkan pelatihan dan tidak mempunyai kontra indikasi fisik untuk melaksanakannya (Ummah, 2020).

Teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu bentuk terapi yang mengajarkan pasien bagaimana cara melakukan terapi relaksasi nafas dalam, lambat dan cara menghembuskan nafas secara perlahan. Tujuan relaksai nafas dalam yaitu untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelectasis paru, sedangkan tujuan utama untuk pasien gangguan jiwa dengan perilaku kekerasan adalah mengurangi stress maupun marah untuk mengendalikan atau menekan resiko perilaku kekerasan (Wardiyah, et. al., 2022).

Asumsi peneliti bahwa setelah 3 hari intervensi pelaksanaan teknik relaksasi nafas dalam gejala perilaku kekerasan yang ditunjukkan responden cenderung lebih rendah jika dibandingkan dengan sebelum intervensi. Pada hari ke 3 intervensi peneliti sudah dapat melakukan proses interensi penelitian tanpa didampingi secara ketat oleh anggota keluarga pada sebagian responden, sedangkan respon dari responden cenderung lebih baik, dimana peneliti sudah dapat berkomunikasi dengan lebih leluasa dan responde menunjukkan feedback dan respon yang lebih baik. Peneliti juga sudah dapat berkomunikasi dengan lebih leluasa dengan responden meskipun secara verbal mayoritas responden masih berkata kasar saat berkomunikasi.

2. Analisis Bivariat

a. Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Perilaku Kekerasan pada Pasien Gangguan Jiwa

Hasil penelitian pada Tabel 5.4 menunjukkan bahwa rata-rata skor perilaku kekerasan responden sebelum intervensi pelaksanaan relaksasi nafas dalam adalah 8,81 dengan standar deviasi 7,711 dan setelah intervensi turun menjadi 6,37 dengan standar deviasi 3,383. Terdapat perbedaan rata-rata skor perilaku kekerasan responden berdasarkan skor skala RUFA antara sebelum dan sesudah intervensi dengan beda rata-rata 2,44 dan p value = 0,000, artinya pemberian teknik relaksasi nafas dalam berpengaruh signifikan terhadap penurunan perilaku kekerasan pada pasien gangguan jiwa dimana terjadi penurunan skor kala RUFA yang signifikan setelah intervensi.

Sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Wardiah, dkk (2022) menyatakan bahwa penerapan teknik relaksasi nafas dalam secara efektif dapat menurunkan resiko perilaku kekerasan pada pasien gangguan jiwa, dimana penelitian ini menerapkan teknik relaksasi nafas dalam terhadap 3 orang pasien dengan resiko perilaku kekerasan dan secara keseluruhan responden mengalami penurunan resiko perilaku kekerasan setelah penerapan teknik relaksasi nafas dalam. Penelitian lain yang dilakukan oleh Priyanto (2019) yang mengemukakan bahwa pemberian latihan asertif dengan teknik relaksasi nafas dalam secara langsung mengurangi gejala risiko perilaku kekerasan, yang berdampak pada penurunan respons perilaku marah. Ini terbukti dengan penurunan skor respon fisik pada kelompok intervensi sebesar 3,65 dibandingkan dengan skor kelompok kontrol sebesar 2,47 secara signifikan (p value < 0,05).



Relaksasi napas dalam merupakan suatu Teknik relaksasi sederhana dimana paru-paru dibiarkan menghirup oksigen sebanyak mungkin. Napas dalam berbeda dengan hiperventilasi karena relaksasi nafas dalam merupakan gaya pernafasan yang pada dasarnya lambat dalam dan rileks yang memungkinkan seseorang merasa lebih tenang dan nyaman (Ummah, 2020).

Efek ketenangan dan kenyamanan yang terjadi setelah melakukan relaksasi nafas dalam dapat membantu seseorang menekan dan mengendalikan marah, sedangkan perilaku kekerasan pada pasien gangguan jiwa dipicu oleh situasi yang menyebabkan marah dan peningkatan emosi. Efek ketenangan dan kenyamanan yang timbul karena relaksasi nafas dalam terjadi akibat peningkatan sekresi opioid endogen yaitu endorphen dan enkefalin. Dilepaskannya hormone endorphen memberikan efek menunjang yang kondisi psikologis positif, memberikan efek ketenangan dan kenyamanan serta menekan tingkat stres dan marah (Abdillah & Ernawati 2021).

Asumsi peneliti bahwa pemberian relaksasi nafas dalam selama 7 hari berturut-turut berpengaruh signifikan terhadap penurunan perilaku kekerasan pada pasien gangguan jiwa dengan perilaku kekerasan, dimana dari hasil penelitian ditemukan adanya penurunan perilaku kekerasan yang signifikan setelah intervensi.

Sebelum intervensi secara keseluruhan responden menunjukkan perilaku kekerasan berupa kekerasan verbal yaitu berkata kasar dengan intonasi sedang hingga tinggi, mata melotot serta pandangan yang tajam. Pada intervensi pertama peneliti juga menemukan sebagian besar responden cenderung menunjukkan kekesalan berupa penolakan terhadap intervensi yang dilakukan, seperti menggerutu, mengumpat dan marah karena dipaksa oleh anggota keluarga untuk mengikuti proses penelitian.

Setelah intervensi secara keseluruhan responden masih menunjukkan perilaku kekerasan verbal berupa berkata-kata kasar, namun hanya sebagian kecil yang masih dengan intonasi yang tinggi dan sebagian besarnya cenderung dengan intonasi yang sedang. Setelah intervensi juga hanya ditemukan setengah (50%) dari responden dengan ekspresi mata melotot dan pandangan tajam. Setelah intervensi hari ke-3 peneliti, sebagian besar responden cenderung sudah menunjukkan penerimaan yang lebih baik dengan kehadiran peneliti serta jika dibandingkan dengan sebelum intervensi sehingga peneliti dapat berkomunikasi dan melakukan observasi dengan lebih leluasa tanpa harus diawasi secara ketat oleh anggota keluarga.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap perilaku kekerasan pada pasien gangguan jiwa di wilayah kerja Puskesmas Mandiangin Kota Bukittinggi Tahun 2025 dapat disimpulkan bahwa :

1. Sebelum intervensi rata-rata perilaku kekerasan responden berdasarkan skor skala RUFA adalah 8,81 dengan standar deviasi 3,124
2. Sesudah intervensi rata-rata perilaku kekerasan responden berdasarkan skor skala RUFA adalah 6,37 dengan standar deviasi 3,383



3. Pemberian intervensi relaksasi nafas dalam berpengaruh signifikan terhadap penurunan perilaku kekerasan pada pasien gangguan jiwa, dimana terjadi penurunan skor skala RUFA setelah intervensi sebesar 2,44 dengan $p\text{ value} = 0,000$..

DAFTAR PUSTAKA

- Agusmiasari, Wahidah., & Ririn Isma Sundari. 2023. Implementasi Teknik Relaksasi Napas Dalam pada Pasien dengan Risiko Perilaku Kekerasan di Rumah Sakit Prof. Dr. Soerojo Magelang. JCI. Jurnal Cakrawala Ilmiah Vol.2, No.11, Juli 2023.
- Camus, E. 2016. Occupational Therapy on a Forensic Ward., Thelancet.Psychiatry. Elsevier Ltd, 3(1), pp. 22–23. doi: 10.1016/S2215-0366(15)00572-6.
- Dinas Kesehatan Kota Bukittinggi. 2025. Laporan Keswa Kota Bukittinggi Tahun2025. Bukittinggi: Dinas Kesehatan.
- Dwi, & Wayan. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Pernafasan Dalam terhadap Perilaku Marah Pasien Skizofrenia di UPTD RSJ Provinsi Bali. Journal of Health (JoH), 9(1), 1–8. <https://doi.org/10.30590/joh.v9n1.287>.
- Hastono, Sutanto Priyo. 2018. Analisis Data Pada Bidang Kesehatan. Depok: Rajawali Pers.
- Kadji, Ramona Irfan. 2017. Pengaruh Latihan Asertif (Role Playing) Terhadap Kemampuan Mengendalikan Marah pada Klien Skizofrenia dengan Perilaku Kekerasan di Komunitas. Skripsi: Universitas Airlangga.
- Keliat, Budi Anna. 2019. Asuhan Keperawatan Jiwa. Jakarta: EGC.
- Kemenkes RI. 2018. Hasil Riskesdas Nasional Tahun 2018. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. 2022. Profil Kesehata Indonesia Tahun 2022. Jakarta: Kemenkes RI.
- Labella, M. H. and Masten, A. S. 2017. Family Influences on the Development of Aggression and Violence“, Current Opinion in Psychology. Elsevier Ltd, 19, pp. 11–16. doi: 10.1016/j.copsyc.2017.03.028.
- Laing, J. 2017. Preventing violence, exploitation and abuse of persons with mental disabilities: Exploring the monitoring implications of Article 16 of the United Nations Convention on the Rights of Persons with Disabilities“, International Journal of Law and Psychiatry. Elsevier Ltd, 53, pp. 27–38. doi: 10.1016/j.ijlp.2017.05.012.
- Muhith, A.2015. Pendidikan Keperawatan Jiwa: Teori dan Aplikasi. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Munandar Arif. 2020. Ilmu Keperawatan Jiwa. Jawa Barat: CV. Media Sains Indonesia.
- NANDA, I. 2019. Upaya Relaksasi Nafas Dalam untuk Mengontrol Marah Pada Pasien Resiko Perilaku Kekerasan. Jurnal Publikasi, 1, 6.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2018. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. 2013. Metodologi Penelitian Keperawatan Pendekatan Praktis. Jakarta: Salemba Medika
- Nursalam. 2017. Metodologi Penelitian Keperawatan Pendekatan Praktis. Jakarta: Salemba Medika
- Nursalam. 2020. Metodologi Penelitian Keperawatan Pendekatan Praktis. Jakarta: Salemba Medika



- Pertiwi, S., & Fitri, N. (2023). Penerpan Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tanda Dan Gejala Pasien Resiko Perilaku Kekerasan Di RSJ Daerah Provinsi Lampung. 3, 594–602.
- Prabowo, E. 2014. Konsep dan Aplikasi Asuhan Keperawatan Jiwa. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Priyanto, Budi., & Imam Permana. 2019. Pengaruh Latihan Asertif Dalam Menurunkan Gejala Perilaku Kekerasan Pada Pasien Skizoprenia : A Literature Review. Avicenna Journal of Health Research. Vol 2 No 2. Oktober 2019 (14 – 24 .
- Puskesmas Mandiangin. 2025. Laporan Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) Puskesmas Mandiangin Tahun 2025. Bukittinggi: Puskesmas Mandiangin.
- Radiani, W, A. 2019. Kesehatan Mental Masa Kini Dan Penanganan Gangguannya Secara Islami. Jurnal Of Islamic And Law Studies, 3(1), Hal. 87-113.
- Stuart, G. W. 2019. Principles And Practice Of Psychiatric Nursing (11th ed.). Elsevier.
- Sugiyono. 2017. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R&D. Jawa Barat: Alfabeta.
- Wardiyah, Aryanti., Teguh Pribadi., & Clara Santa Maria Yanti. T. 2022. Terapi Relaksasi Napas Dalam Pada Pasien Dengan Resiko Perilaku Kekerasan di RS Jiwa Bandar Lampung. Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), P-ISSN: 2615- 0921 E-ISSN: 2622-6030 Volume 5
- Nomor 10 Oktober 2022] HAL 3611-3626.
- World Health Organization (WHO). 2022. Mental health and substance use: Global statistics. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>.
- World Health Organization (WHO). 2023. World Mental Health Report. <https://www.who.int/publications>
- Yusuf, A., PK, R. F. and Nihayati, H. E. 2015. Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa. Jakarta: Salemba Medika.