



TEKNIK MENGENDALIKAN MARAH BAGI PASIEN SKIZOFRENIA DENGAN RISIKO PERILAKU KEKERASAN

Agus Waluyo

Akademi Keperawatan Bunda Delima Bandar Lampung, Indonesia

Email : waluyoagus243@gmail.com

ABSTRAK

Salah satu bentuk perilaku maladaptif pada masa pemulihan pasien Skizofrenia adalah resiko marah. Perilaku ini bisa mengakibatkan perusakan benda, perampasan hak bahkan bisa menjadi kematian. Salah satu terapi yang digunakan untuk penanganan resiko marah yaitu terapi relaksasi nafas dalam. Tulisan ilmiah ini dilakukan dalam bentuk *literature review* dengan tujuan untuk menggambarkan penerapan terapi relaksasi nafas dalam pada pasien skizofrenia dengan resiko marah. Telusur artikel dilakukan melalui google scholar/google cendekia rentang waktu antara tahun 2012-2021 didapatkan 261 artikel selanjutnya direduksi/terpilih 5 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi. Hasil analisis data dan uji statistik menunjukkan bahwa latihan relaksasi nafas dalam dapat meningkatkan kemampuan pasien mengontrol marah dan menurunnya marah pada pasien, hal ini ditunjukkan adanya perbedaan kemampuan dan respon marah pasien pre dan post latihan serta nilai p value kurang dari 0,005. Terapi relaksasi nafas dalam efektif mengurangi resiko marah pada pasien skizofrenia.

Kata kunci : Relaksasi Nafas Dalam, Skizofrenia, Resiko Marah

ABSTRACT

One form of maladaptive behavior during the recovery period of Schizophrenia patients is the risk of anger. This behavior can result in the destruction of objects, deprivation of rights and even death. One of the therapies used to manage the risk of anger is deep breathing relaxation therapy. This scientific paper was conducted in the form of a literature review with the aim of describing the application of deep breathing relaxation therapy in schizophrenic patients at risk of anger. An article search was carried out through Google Scholar/Google Scholar, between the years 2012-2021, 261 articles were then reduced/selected 5 articles that matched the inclusion criteria. The results of data analysis and statistical tests showed that deep breathing relaxation exercises can improve the patient's ability to control anger and decrease anger in patients, this is indicated by differences in the ability and response to anger of pre and post-exercise patients and the p value is less than 0.005. Deep breathing relaxation therapy is effective in reducing the risk of anger in schizophrenic patients.

Keywords: Deep Breathing Relaxation, Schizophrenia, Anger Risk

PENDAHULUAN

Skizofrenia menjadi perhatian serius baik secara global maupun nasional.

World Health organization (WHO) 2016, terdapat sekitar 35 juta orang terkena depresi, 65 juta orang terkena bipolar, 21 juta orang terkena skizofrenia serta 47,5 terkena demensia.

Data Riskesdas tahun 2018 menunjukan bahwa, Indonesia memiliki rata-rata tinggi untuk gangguan jiwa mencapai 7.0 per mil skizofrenia yang berarti 7/1000 penduduk terkena skizofrenia, gangguan mental emosional (depresi dan kecemasan) sebanyak 9,8 per mil yang berarti 10/100 penduduk terkena gangguan mental.

Skizofrenia sebagai gangguan jiwa berat dengan angka ketiga terbesar diantara gangguan jiwa lainnya. Adanya pikiran curiga dan munculnya pikiran negatif mempermudah munculnya perilaku marah.

Menurut Arsyadu Subu, 2016. Perilaku kekerasan atau marah adalah efek stigmatisasi termasuk kekerasan atau marah pada diri sendiri, perilaku kekerasan atau marah pada keluarga, pada masyarakat dan kepada tenaga kesehatan. Dampak stigmatisasi dimanifestasikan dengan perilaku marah yang dilakukan oleh penderita, keluarga, staf rumah sakit, masyarakat dan aparat.

Stigmatisasi oleh masyarakat sekitar tempat tinggal pasien skizofrenia maupun masyarakat luas membuat pasien semakin tertekan dengan kondisi yang dialami dan memperbesar energi marah yang terpendam.

Salah satu teknik untuk mengurangi prilaku kekerasan adalah dengan teknik relaksasi. Teknik relaksasi adalah teknik peregangan berfungsi mengurangi tanda dan gejala ketidaknyamanan berupa nyeri, otot tegang dan cemas (SIKI, 2018).

Bentuk latihan relaksasi berupa latihan relaksasi nafas dalam, latihan ini dilakukan untuk mengontrol marah. Latihan ini juga bisa mengendurkan jiwa yang tegang, hasil dan prosesnya akan maksimal jika dilakukan dalam kondisi dan situasi yang relaks.

Terapi relaksasi ini bersifat olah nafas dengan mengatur aktivitas nafas. Latihan relaksasi pernafasan dilakukan dengan cara mengatur pola pernafasan secara tempo, irama dan ritme yang lebih lambat dan dalam.

Keteraturan dalam bernafas berefek pada sikap mental dan badan yang relaks selanjutnya menyebabkan otot lentur dan dapat menerima situasi luapan emosi tanpa membuatnya kaku (Wiramihardja, 2007 dan Nengah dkk, 2013)

Berdasarkan tingginya kejadian skizofrenia di Indonesia dan perilaku kekerasan yang mudah muncul membuat penulis tertarik untuk melakukan sistematik review tentang efektifitas terapi relaksasi nafas dalam pada pasien gangguan jiwa dengan resiko marah.

KAJIAN TEORI

Menurut Varcarolis, Carson, Shoemaker, 2006 dalam Erwina, 2012. Skizofrenia adalah penyakit kerusakan otak, berdampak pada kemampuan berfikir, bahasa, emosi, perilaku sosial, dan kemampuan untuk merasakan realita secara akurat.

Sekitar 50 % dari pasien dengan skizofrenia memiliki gangguan dengan penggunaan zat paling sering adalah alkohol dan ganja. Pasien ini sering memiliki gejala seperti; perilaku kekerasan, peningkatan rentang rawat inap, terlibat penipuan, tunawisma, dan ketidak patuhan terhadap pengobatan; serta respons yang buruk untuk pengobatan (Stuart, 2016).

NANDA (2018), menyatakan bahwa resiko perilaku kekerasan merupakan perilaku dimana seseorang individu membahayakan dirinya sendiri secara fisik, emosional, maupun seksual. Perilaku ini dapat membahayakan diri sendiri maupun orang lain.

Menurut Stuart (2009) dalam Satrio dkk, (2015). Secara umum penyebab marah adalah efek dari kebutuhan yang tidak terpenuhi, menyinggung harga diri dan kenyataan yang tidak sesuai dengan harapan pasien.

Faktor resiko terjadinya perilaku marah adalah adanya halusinasi, perasaan curiga pada orang lain dan adanya pemikiran waham, ada rencana untuk bunuh diri, kurang dukungan keluarga, penurunan fungsi kognitif, konfusi /disorientasi,

presepsi pada lingkungan tidak tepat, depresi, riwayat perilaku kekerasan pada hewan, lingkungan tidak mendukung, pengabaian/kekerasan anak, ada riwayat mengacam orang lain, riwayat perilaku merusak, emosi mudah muncul (SDKI, 2017).

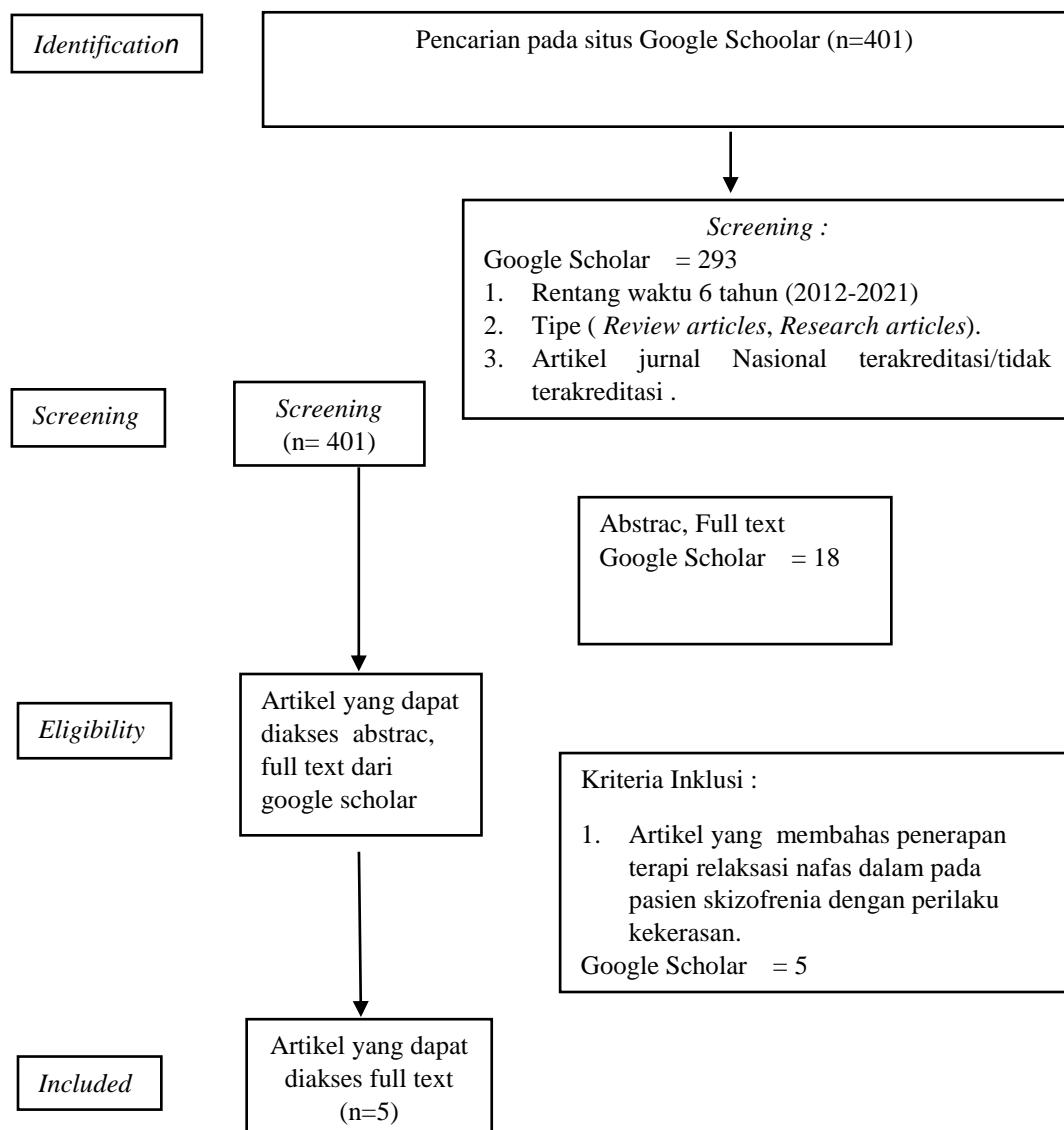
Relaksasi nafas dalam adalah salah satu tindakan untuk mengontrol marah. Tekniknya dilakukan secara sederhana berupa latihan nafas abdomen dengan frekuensi lambat dan berirama (Sutinah dkk, 2019).

Langkah untuk melakukan teknik relaksasi nafas dalam adalah buatlah diri nyaman, duduk dengan tegak atau sejajar sandaran kursi, kaki lurus kebawah, tangan diatas paha, mata boleh tertutup/terpejam, tarik nafas secara dalam melalui hidung sampai masuk ke abdomen (perut mengembung, dada bergerak sedikit), tahan selama 2-5 detik, hembuskan perlahan lewat mulut selama 5 detik/lebih lama sambil dirasakan mengalirnya udara lewat mulut seperti meniup secara perlahan.Tindakan bisa ulangi sampai 10/15 siklus. Hentikan tindakan jika tindakan dirasakan terasa berat/lelah.

METOLOGI

Karya ilmiah ini bertujuan untuk menilai efektif/tidaknya penerapan teknik relaksasi nafas dalam pada pasien skizofrenia dengan perilaku kekerasan yang dilakukan dengan pendekatan sistematis literatur.

Terapi Relaksasi Nafas Dalam pada Pasien Skizofrenia dengan Resiko Perilaku Kekerasan



Gambar. Prisma Flow Diagram

Kata kunci yang digunakan menggunakan bahasa Indonesia dan bahasa Inggris yaitu Relaksasi Nafas Dalam/ *Deep Breathing Relaxation*, Skizofrenia/ *Schizophrenia*, Resiko Perilaku Kekerasan/ *Risk of Violent Behavior*

Pencarian literature diproleh dari database elektronik Google Scholar sebanyak 401 artikel jurnal, setelah dilakukan *screening* dengan rentan waktu antara tahun 2012-2021, dan diseleksi lagi untuk artikel jurnal dalam bentuk Abstrac maupun full text yang sesui kata kunci didapatkan 393 artikel, selanjutnya artikel yang ditemukan disesuaikan dengan kriteria inklusi dan didapatkan 5 artikel.

Proses pemilihan artikel terlihat dalam bagan Prisma Flow Diagram

ULASAN HASIL

Hasil telusur didapatkan 261 artikel selanjutnya direduksi/terpilih 5 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi.

Artikel 1, penelitian yang dilakukan oleh Sutinah, Rika Safitri dan Nofrida Saswati, tahun 2019 dengan judul pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap kemampuan mengontrol marah klien skizofrenia. Kriteria pasien terdiagnosa medis skizofrenia, diruang rawat

inap Rumah Sakit Jiwa Daerah Jambi . Kelompok pasien berjumlah 17 orang. Penelitian menggunakan metode *pretest post test one grup design* dengan nilai p value 0.000. Nilai rata-rata kemampuan awal adalah 13,0588, standar deviasi 1,98339. Nilai terendah kemampuan mengontrol marah adalah 9 dan nilai tertinggi kemampuan mengontrol marah adalah 16. Akhir dilakukan latihan relaksasi nafas dalam, nilai rata-rata kemampuan adalah 22,0588, standar deviasi 1,08804. Nilai terendah kemampuan mengontrol marah adalah 20 dan nilai tertinggi kemampuan mengontrol marah adalah 24. Kesimpulan artikel jurnal 1 ada peningkatan kemampuan mengontrol marah responden awal dan akhir latihan.

Artikel 2, penelitian yang dilakukan oleh Ni Made Sumartyawati, I Made Eka Santosa, Devi Oktaviana tahun 2019, dengan judul pengaruh latihan fisik 1 dan 2 terhadap kemampuan mengontrol perilaku kekerasan. Kriteria pasien dengan diagnosa medis skizofrenia, masalah resiko perilaku kekerasan diruang rawat inap rumah sakit jiwa Mutiara Sukma, pasien perilaku kekerasan dalam rentang respon asertif -

agresif yang bersedia menjadi responden, dapat diajak berkomunikasi, Pasien perilaku kekerasan dalam rentan respon maladaptif (amuk) yang ditandai dengan munculnya perasaan marah.

Nilai p value = 0.000, hasil kemampuan pasien dalam mengontrol marah awal sebelum diberikan latihan fisik I dan II terbanyak adalah yang tidak mampu berjumlah 20 responden dengan presentase 67%. 33% sudah mampu. Kemampuan akhir pasien sesudah diberikan latihan fisik I dan II terbanyak sudah mampu mengontrol marah berjumlah 27 responden dengan presentase 90%.

Kesimpulan hasil artikel jurnal 2 terjadi peningkatan kemampuan mengontrol marah.

Artikel 3, penelitian yang dilakukan oleh I Nengah Sumirta, I Wayan Githa, Ni Nengah Sariyah tahun 2013 dengan judul relaksasi nafas dalam terhadap pengendalian marah klien dengan perilaku kekerasan. Kriteria pasien dengan diagnosa medis skizofrenia, ada masalah marah, dirawat diruang Bratasena RSJ provinsi Bali. Jumlah pasien adalah 34 responden.

Perlakuan terapi diberikan selama 3 hari dengan frekwensi terapi 3 kali sehari dan lama setiap terapi 15 menit. Hasil nilai p value : 0.000.

Hasil kemampuan awal diberikan perlakuan teknik relaksasi nafas dalam paling banyak dalam katagori rendah yaitu sebanyak 29 orang (85%). Setelah diberikan perlakuan terjadi

peningkatan kemampuan mengendalikan perilaku kekerasan yaitu pada tingkat sedang sebanyak 24 responden (71%).

Kesimpulan hasil artikel jurnal 3 terjadi peningkatan kemampuan mengendalikan marah pasien antara awal dan akhir.

Artikel 4, penelitian yang dilakukan oleh Roufuddin, Mutiatun Hoiriyah tahun 2020 dengan judul Perbedaan Perilaku Kekerasan Sebelum Dan Sesudah Terapi Relaksasi Nafas Dalam Pada Pasien Perilaku Kekerasan. Kriteria pasien dengan diagnosa medis skizofrenia dengan masalah resiko perilaku kekerasan selama 1 bulan terakhir yang dirawat di ruang Kenari rumah sakit jiwa Menur Surabaya, Jumlah pasien adalah 30 responden. Nilai p value = 0.000 .

Hasil penelitian menunjukkan perilaku kekerasan awal diberikan terapi relaksasi nafas berada pada katagori sedang sebanyak 24 pasien (80%). Diakhir program berada pada katagori ringan sebanyak 25 pasien (83,3%).

Kesimpulan hasil artikel jurnal 4 terjadi perubahan kategori, awal program terapi intervensi yaitu kategori sedang dan akhir program terapi dalam kategori ringan. Artikel 5, penelitian yang dilakukan oleh Zelianti, Nanny Dyah, Sujarwo, Hartono, Mugi, tahun 2012 dengan judul pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat emosi klien perilaku kekerasan dirumah sakit jiwa daerah Dr. Amino Gondohutomo Semarang,

Kriteria pasien dengan diagnosa medis skizofrenia dengan masalah resiko perilaku kekerasa. Jumlah sample yang digunakan adalah 30 responden yang tersebar diruang rawat inap dan UGD.

Nilai p value = 0.000 dengan hasil penelitian menunjukkan tingkat emosi awal program terapi terbanyak emosi tinggi 24 (80%) dan tingkat emosi akhir program terapi tingkat emosi rendah 23 (76,3%).

Kesimpulan hasil artikel jurnal 5 terjadi perubahan kategori tingkat emosi. Sebelum intervensi mayoritas tingkat emosi kategori tinggi, setelah intervensi mayoritas tingkat emosi rendah.

PEMBAHASAN

Skizofrenia adalah penyakit kejiwaan bersifat kronis sehingga dianggap sebagai disabilitas mental. Salah satu teori tentang patofisiologi skizofrenia yang paling mendasar adalah teori mengenai abnormalitas neurotransmitter dopamin, kadar dopamin tinggi akan mengganggu fungsi otak yang secara fisik maupun psikologis akan mempengaruhi pola perilaku, emosi dan perasaan pasien.

Pasien skizofrenia untuk menstabilkan neurotransmitter otak dopamin harus mengkonsumsi obat salah satunya obat antipsikotik, obat ini harus diminum untuk

waktu yang lama untuk menjaga pasien tidak kambuh. Adanya efek samping obat antipsikotik membuat pasien cenderung tidak patuh minum obat.

Gejala fisik dan psikologis yang muncul pada pasien juga menjadi beban psikologis, ditambah lagi coping individu pasien kurang baik serta pengetahuan maupun kemampuan keluarga merawat kurang sehingga pasien dianggap menjadi beban dan kurang mendapatkan perhatian.

Hal-hal diatas menjadi penyebab dan pemicu munculnya perilaku kekerasan dari pasien. Untuk meredakan emosi pasien yang labil, maka perlu terapi yang berguna untuk menyalurkan energi secara konstruktif yaitu dengan latihan cara fisik diantaranya dengan teknik latihan relaksasi nafas dalam.

Latihan relaksasi pernapasan (nafas dalam) dilakukan dalam posisi duduk dengan mengatur mekanisme pernapasan baik tempo atau irama dan intensitas yang lebih lambat dan dalam. Keteraturan dalam bernafas, menyebabkan sikap badan menjadi relaks/kendor sehingga dapat menerima situasi yang merangsang luapan emosi tanpa membuatnya kaku.

Tinjauan aspek spiritualitas tentang cara mengatasi marah yang bersumber dari Hadist Nabi Muhammad SAW. dalam Ruslan (2011), salah satu cara untuk mengurangi marah dengan latihan fisik juga yaitu ketika marah dengan cara dari posisi berdiri diminta untuk duduk, sampai berbaring. Ketika dengan duduk rasa marah masih ada maka diminta untuk berbaring.

Menurut Wigati, 2013. Dalam ayat-ayat al-Qura'an dan hadits dijelaskan tentang marah dan cara-cara mengendalikannya yaitu saat marah hendaknya duduk, jika tetap marah hendaknya berbaring, atau diam, atau bersikap tenang dan meninggalkan tempat tersebut, atau berwudhu, atau shalat, atau sadar ketika diingatkan, atau mengetahui akibat buruk sikap marah, atau berdoa, atau berzikir, atau mengetahui bahwa ada derajat yang tinggi/ kedudukannya istimewa yang akan diberikan Allah SWT pada orang yang bisa menahan dirinya dari marah.

Kesamaan latihan fisik secara spiritual dengan cara duduk atau berbaring dan teknik relaksasi nafas dalam yaitu dengan mengalihkan kepada aktivitas lain yang lebih relaks. Teknik relaksasi nafas dalam dapat membantu untuk mengendurkan ketegangan jasmaniah, yang pada akhirnya

akan berdampak pada penurunan ketegangan jiwa. Latihan fisik secara spiritual juga secara psikologis akan menenangkan ketegangan akal sehingga membuka kesempatan berpikir positif dan secara perlahan kemarahan menjadi reda, jadi keduanya mempunyai kesamaan untuk menurunkan emosi, menenangkan ketegangan jiwa, akal dan kemampuan berkonsentrasi.

Penelitian Sari dkk (2014) berupa studi kasus 2 orang pasien dengan pemberian *mindfulness calming technique* dengan pendekatan spiritual pada pasien skizofrenia, terapi ini memberikan efek menenangkan dan menurunkan resiko perilaku kekerasan.

KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat ditarik dari artikel-artikel jurnal yang di review, Teknik relaksasi nafas dalam efektif menurunkan emosi/marah pasien skizofrenia dengan resiko perilaku kekerasan. Teknik ini dapat dikombinasikan dengan pemahaman spiritual pasien bahwa marah adalah energi negatif yang muncul dalam diri pasien dan energi negatif ini harus dilepaskan secara perlahan. Cara-cara yang dilakukan adalah dengan duduk dan melakukan teknik

relaksasi nafas dalam, memahami akibat buruk dari sikap marah dan kedudukan yang tinggi di sisi Tuhan yang Maha Esa ketika kita mampu menahan marah.

DAFTAR PUSTAKA

- Erwina.I (2012). *Aplikasi Model Adaptasi Roy pada Klien Resiko Perilaku Kekerasan dengan Penerapan Asertiveness Training di RS Dr. H. Marzoeki Mahdi Bogor. Ners Jurnal Keperawatan, Vol 8, (No 1, hal 65-73)*
- Harmianto, (2017). *Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Pengendalian Marah Klien Dengan Perilaku Kekerasan Dirumah Sakit Jiwa Daerah Dr. Amino Gondohutomo Provinsi Jawa Tengah, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Semarang,* <http://reader.repository.unimus.ac.id/index.php/display/file/759/1/>
- Lelono, S.K. dkk. (2015). *Buku ajar keperawatanjiwa.Lampung* :Permata.net.
- NANDA-1 (2018). *International Nursing Diagnoses: Definitions and Clasification.* Jakarta : EGC
- Novalia V. dkk. (2020). *Analisis Faktor Predisposisi Dengan Kejadian Perilaku Kekerasan Pada Pasien Gangguan Jiwa di RSUD 45 Kabupaten Kuningan Tahun 2019.* (2020): *National Nursing Conference Vol. 1, No.1, Hal 6*
- Pardede, J.A, dkk. (2020). *Efektifitas Behaviour Therapy Terhadap Risiko Perilaku Kekerasan Pada Pasien Skizofrenia, Jurnal Mutiara Ners, Vol.3, No.1, Hal 8-14.*
- Rahayu,D.A (2019). *Konseling Islam Dengan Terapi Puasa Sunnah Dalam Mengendalikan Kemarahan Remaja Di Dusun Ketawang Desa Baureno Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro, Skripsi, UIN Sunan Ampel Surabaya,* http://digilib.uinsby.ac.id/38184/2/Dyah%20Arfiana%20Rahayu_B03216005.pdf
- Riskesdas. (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.*
- Roufuddin, Hoiriyyah, M (2020). *Perbedaan Perilaku Kekerasan Sebelum dan Sesudah Terapi Relaksasi Nafas Dalam pada Pasien Perilaku Kekerasan, Jurnal Keperawatan dan Profesi Ners IJPN, Vol. 1, No. 1, Hal. 76-83.*
- Ruslan, (2011). *Kualitas Hadis Nabi Tentang Penanggulangan Marah Dengan Cara Duduk Atau Berbaring, Skripsi, UIN Syarif Hidayatulloh Jakarta,* [https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/399.](https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/399)
- Sumitra, I.N, dkk. (2013). *Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Pengendalian Marah Klien Dengan Perilaku Kekerasan. Jurusan keperawatan Poltekkes Denpasar,* <http://www.poltekkes-denpasar.ac.id/files/JURNAL%20GEM A%20KEPERAWATAN/JUNI%20202014/Nengah%20Sumirta,%20dkk.pdf>
- Sari, S.P, Meidiana, D (2014). *Studi Kasus : Mindfullnes dengan Pendekatan Spiritual pada Pasien Skizofrenia dengan Resiko Perilaku Kekerasan.* Universitas Diponegoro, <http://eprints.undip.ac.id/44413/1/Konas.pdf>
- Subu, M.A dkk. (2016). *Stigmatisasi Perilaku Kekerasan Pada Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) di Indonesia, Jurnal Keperawatan Indonesia, Vol. 19, No. 3, Hal. 191-199.*
- Sumartyawati, M (2019). *Pengaruh Latihan Fisik I dan II Terhadap Kemampuan Mengontrol Perilaku Kekerasan pada Pasien Perilaku Kekerasan di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Jiwa Mutiara Sukma,Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*

- Stikes Mataram, Vol 5, No. 2, Hal. 44-51.*
- SDKI. (2016). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik*. Jakarta: PPNI.
- Stuart.G.W. (2016). *Prinsip dan Praktik Keperawatan kesehatan jiwa Jiwa Edisi Indonesia Pertama*, Jakarta : ELSEVIER
- Suerni T., Livana (2019). *Respons Pasien Perilaku Kekerasan, Jurnal Penelitian Perawat Profesional, Vol. 1, No. 1, Hal. 41-46.*
- Sutinah, dkk.(2019). *Teknik Relaksasi Nafas Dalam Berpengaruh Terhadap Kemampuan Mengontrol Marah Klien Skizofrenia., Journal Healthcare Technology and Medicine, Vol 5, No. 1, Hal. 45-55.*
- Wardhani,I.K dkk (2020). *Efektifitas Terapi Spiritual Wudhu Untuk Mengontrol Emosi Pada Pasien Resiko Perilaku Kekerasan.Trends of Nursing Sciene, Vol. 1, No. 1, Hal. 74-77.*
- Zeliantri, N.D (2012). *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Emosi Klien Perilaku Kekerasan di Rumah Sakit Jiwa Daerah Dr. Amino Gondohutomo Semarang.Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan, Vol. 1, No.1, Hal.55-59.*