

# IMPLEMENTASI TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM UNTUK MENGONTROL MARAH PADA PASIEN DENGAN RISIKO PERILAKU KEKERASAN DI WISMA SRIKANDI RSJ GRHASIA YOGYAKARTA

Findi Restiani<sup>1</sup>, Sarka Ade Susana<sup>2</sup>

Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, 55293  
Jl. Tata Bumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta  
Email : [findirestiani@gmail.com](mailto:findirestiani@gmail.com)

## INTISARI

**Latar Belakang :** Risiko perilaku kekerasan (RPK) adalah suatu bentuk perilaku agresi atau kekerasan yang dilakukan secara verbal, fisik, ataupun keduanya dengan tujuan membahayakan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan. Diagnosis keperawatan risiko perilaku kekerasan dirumuskan jika pasien saat ini tidak melakukan perilaku kekerasan, tetapi pernah melakukan perilaku kekerasan dan pasien belum mampu mengendalikan perilaku tersebut. Relaksasi tarik nafas dalam merupakan salah satu strategi yang digunakan untuk mengurangi tanda dan gejala pada pasien risiko perilaku kekerasan, mengendurkan ketegangan jasmaniah, yang pada akhirnya mengendurkan ketegangan jiwa, salah satu cara terapi relaksasi adalah bersifat respiratoris, yaitu dengan mengatur aktivitas bernafas.

**Tujuan :** Melakukan pengkajian, merumuskan diagnosis, menyusun rencana, implementasi serta respon pasien sebelum dan sesudah implementasi dan evaluasi teknik relaksasi napas dalam untuk mengontrol marah pada pasien dengan risiko perilaku kekerasan di Wisma Srikandi RSJ Grhasia Yogyakarta.

**Metode :** Penelitian ini menggunakan metode studi kasus deskriptif. Subjek dalam studi kasus adalah dua pasien dengan risiko perilaku kekerasan berulang dengan kategori pencegahan sedang sampai berat yang menjalani perawatan di RSJ Grhasia Yogyakarta. Pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi, wawancara, pemeriksaan, studi dokumentasi, analisa data dan penulisan laporan.

**Hasil :** Penelitian menunjukkan bahwa implementasi teknik relaksasi napas dalam untuk efektif dalam menurunkan marah sehingga dapat meningkatkan kontrol marah pada kedua pasien antara lain verbalisasi ancaman kepada orang lain menurun, perilaku agresif/marah menurun, bicara ketus menurun.

**Kesimpulan :** Implementasi teknik relaksasi napas dalam untuk mengontrol marah pada pasien dengan risiko perilaku kekerasan efektif dalam menurunkan marah sehingga dapat meningkatkan kontrol marah pada pasien.

**Kata kunci :** skizofrenia, perilaku kekerasan, risiko perilaku kekerasan, menontrol marah, relaksasi napas dalam

---

<sup>1</sup>Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

<sup>2</sup>Dosen Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

**IMPLEMENTATION OF DEEP BREATHING RELAXATION  
TECHNIQUES TO CONTROL ANGER IN PATIENTS AT RISK OF  
VIOLENT BEHAVIOR AT WISMA SRIKANDI RSJ GRHASIA  
YOGYAKARTA**

Findi Restiani<sup>1</sup>, Sarka Ade Susana<sup>2</sup>  
Nursing Department, Health Polytechnic, Ministry of Health, Yogyakarta, 55293  
Jl. Earth System No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta  
Email: [findirestiani@gmail.com](mailto:findirestiani@gmail.com)

**ABSTRAK**

**Background:** Risk of violent behavior (RPK) is a form of aggressive or violent behavior carried out verbally, physically, or both with the aim of endangering oneself, others and the environment. A nursing diagnosis of risk of violent behavior is formulated if the patient is not currently engaging in violent behavior, but has previously engaged in violent behavior and the patient has not been able to control this behavior. Deep breathing relaxation is one of the strategies used to reduce signs and symptoms in patients at risk of violent behavior, relax physical tension, which ultimately relaxes mental tension. One method of relaxation therapy is respiratory, namely by regulating breathing activities.

**Objective:** To conduct an assessment, formulate a diagnosis, develop a plan, implement and respond to patients before and after implementing and evaluating the deep breathing relaxation technique to control anger in patients at risk of violent behavior at Wisma Srikandi RSJ Grhasia Yogyakarta.

**Methods:** This research uses a descriptive case study method. The subjects in the case study were two patients at risk of repeated violent behavior in the moderate to severe prevention category who were undergoing treatment at RSJ Grhasia Yogyakarta. Data collection was carried out by means of observation, interviews, examination, documentation studies, data analysis and report writing.

**Results:** Research shows that the implementation of deep breathing relaxation techniques is effective in reducing anger so that it can increase anger control in both patients, including decreased verbalization of threats to other people, decreased aggressive/angry behavior, decreased harsh speech.

**Conclusion:** Implementation of deep breathing relaxation techniques to control anger in patients at risk of violent behavior is effective in reducing anger so that it can increase anger control in patients.

**Key words:** schizophrenia, violent behavior, risk of violent behavior, controlling anger, deep breathing relaxation

---

<sup>1</sup>Students at the Yogyakarta Ministry of Health Polytechnic

<sup>2</sup>Lecturer at the Yogyakarta Ministry of Health Polytechnic