

Terapi Relaksasi Nafas Dalam Pada ODGJ Yang Mengalami Perilaku Kekerasan Di Kota Bengkulu

Deep Breathing Relaxation Therapy For ODGJ Experienced Violent Behavior In Bengkulu City

Amrina Rosada^{1*}, Febina Roviyan², Evika Triani³, Hafiz Hafiz⁴, Hafizah Ramadani⁵, Nelsy Astika⁶, Ade Herman Sudereja⁷

¹⁻⁷ Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, STIKES Tri Mandiri Sakti, Bengkulu

*Korespondensi penulis: amrinar041@gmail.com

Article History:

Received: 18 Desember 2023

Accepted: 18 Januari 2024

Published: 29 Februari 2024

Keywords: Deep breath, Violent behavior, Relaxation Techniques

Abstract: Mental disorders are health conditions in which the individual experiences changes in thought patterns, emotions, or behavior or a combination of these three changes (American Psychological Association. 2015). Keliat (2012), states that violent behavior is a person who is ambiguous, always anxious, has a negative assessment of himself and others, is unable to solve problems well, so that violent behavior is one of the methods used by patients to solve problems. Violent behavior is a situation where a person carries out actions that can cause physical harm, both to himself and others, characterized by uncontrolled rage and restless noise (Dermawan, 2018). The method used by the author in this case study is the interview technique. The sample taken in this case study was one person with a mental disorder at risk of violent behavior in the Bengkulu City area. The results of research that has been carried out show that teaching deep breathing relaxation techniques can reduce violent behavior towards ODGJ patients.

Abstrak

Gangguan jiwa merupakan kondisi kesehatan dimana individu tersebut mengalami perubahan dalam pola pikir, emosi, atau perilaku maupun gabungan dari ketiga perubahan tersebut (American Psychiatric Association. 2015). Keliat(2012), menyatakan dengan perilaku kekerasan merupakan orang yang ambigu, selalu dalam kecemasan, mempunyai penilaian yang negatif terhadap diri-sendiri dan orang lain, tidak mampu menyelesaikan masalah dengan baik, sehingga perilaku kekerasan merupakan salah satu cara yang digunakan oleh pasien untuk menyelesaikan masalah. Perilaku kekerasan adalah keadaan dimana seseorang melakukan tindakan yang dapat membahayakan secara fisik, baik pada dirinya sendiri maupun orang lain, ditandai dengan amuk dan gaduh gelisah yang tak terkontrol (Dermawan, 2018). Metode yang digunakan oleh penulis dalam studi kasus ini adalah teknik wawancara. Sampel yang diambil dalam studi kasus ini adalah satu orang dengan gangguan jiwa risiko perilaku kekerasan di Wilayah Kota Bengkulu. Hasil penelitian yang sudah dilakukan didapatkan bahwa, dengan diajarkannya teknik relaksasi nafas dalam ini bisa mengurangi perilaku kekerasan terhadap pasien ODGJ.

Kata Kunci: Napas dalam, Perilaku kekerasan, Teknik Relaksasi.

PENDAHULUAN

Gangguan jiwa merupakan kondisi kesehatan dimana individu tersebut mengalami perubahan dalam pola pikir, emosi, atau perilaku maupun gabungan dari ketiga perubahan tersebut (American Psychiatric Association. 2015). Orang Dengan Gangguan Jiwa yang selanjutnya disebut ODGJ adalah seseorang yang mengalami gangguan dalam pikiran, perilaku dan perasaan yang termanifestasi dalam bentuk sekumpulan gejala dan atau perubahan perilaku yang bermakna, serta dapat menimbulkan penderitaan dan hambatan dalam menjalankan fungsi sebagai manusia (Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014).

* Amrina Rosada, amrinar041@gmail.com

Perilaku kekerasan merupakan hasil dari marah yang ekstrim (kemarahan) atau ketakutan (panik) sebagai respon terhadap perasaan terancam, baik berupa ancaman serangan fisik maupun konsep diri (Stuart, 2009; Stuart, 2013). Menurut Keliat(2012), perilaku kekerasan merupakan orang yang ambigue, selalu dalam kecemasan, mempunyai penilaian yang negatif kepada diri-sendiri dan orang lain, tidak bisa menyelesaikan masalah dengan baik, sehingga perilaku kekerasan menjadi salah satu cara yang digunakan oleh client untuk menyelesaikan masalah. Perilaku kekerasan adalah keadaan dimana seseorang melakukan tindakan yang dapat membahayakan secara fisik, terhadap dirinya sendiri maupun orang lain, ditandai dengan amukan yang gaduh, gelisah, dan tak terkontrol (Dermawan, 2018).

Perilaku kekerasan timbul karena adanya ancaman atau kebutuhan, individu menjadi cemas, perasaan tidak adekuat, kemudian marah. Kemarahan diungkapkan secara agresif sehingga muncul perilaku kekerasan. Dalam perilaku kekerasan bisa membahayakan orang lain dan diri sendiri sebagai akibat kemarahan yang muncul, sebagai respon terhadap kecemasan yang dirasakan oleh individu. Perasaan marah akan diekspresikan dengan perilaku kekerasan sehingga menimbulkan kemarahan yang berkepanjangan, selain itu juga dapat menimbulkan perilaku destruktif, seperti kekerasan terhadap orang lain maupun lingkungan (Suharsono (2014).

Salah satu tindakan yang bisa mengatasi perilaku kekerasan ini yaitu teknik relaksasi napas dalam. Menurut (Sari(2019) teknik relaksasi adalah upaya untuk mengurangi ketegangan jasmaniah sehingga dapat mengurangi ketegangan jiwa. Teknik relaksasi napas dalam yaitu suatu bentuk terapi yang mengajarkan pasien bagaimana cara melakukan napas dalam, napas lambat(menahan inspirasi secara maksimal)dan cara menghembuskan napas secara perlahan. Tujuan teknik napas dalam yaitu untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas,mencegah atelectasis paru, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stress maupun kemarahan (Ulya et al. (2018).

METODE

Penelitian ini memakai teknik wawancara. Contoh kasus yang diambil dalam studi kasus ini satu orang dengan gangguan jiwa risiko perilaku kekerasan di Wilayah Kota Bengkulu. Penelitian ini memakan waktu 3 bulan, sedangkan lamanya tindakan relaksasi napas dalam diulang sebanyak 2 kali kunjungan dengan waktu kurang lebih 10 menit dengan frekuensi 3 kali. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, melakukan wawancara langsung kepada klien, dan dokumentasi.

HASIL

Sebelum dilakukan nya teknik napas dalam terhadap client dengan perilaku kekerasan pasien tambah marah, muka merah, mata melotot dan tangan mengepal. Setelah dilakukannya teknik relaksasi napas dalam ini pasien tampak sedikit rileks/terdapat perubahan emosional.



KESIMPULAN

Disimpulkan hasil penelitian yang sudah dilakukan didapatkan bahwa, dengan diajarkannya teknik relaksasi nafas dalam ini bisa mengurangi perilaku kekerasan terhadap pasien ODGJ.

PENGAKUAN

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang membantu dalam pembuatan karya ilmiah ini khususnya dosen pembimbing mata kuliah keperawatan jiwa II dan ODGJ dengan perilaku kekerasan yang sudah bersedia untuk di wawancarai.

DAFTAR REFERENSI

- American Phsychiatric Association. 2015. What is mental illness [Internet]. Diakses di <https://www.psychiatry.org/patients-families/what-is-mental-illness>
- Kemkumham (2014) Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa
- Stuart,G.W. (2009). Principles and Practice of Psychiatric Nursing. 8thedition. Missouri: Mosby
- Hidayat,E., Keliat., B., A., & Wardani, I., Y (2012).Pengaruh cognitive behavior therapy(CBT) dan rational emotive behavior therapy (REBT) terhadap pasien perilakukekerasan dan harga diri rendah di RS Dr. H. Marzoeki Mahdi Bogor. FIK UI : Depok
- Dermawan, (2018). Modul Laboraturium Keperawatan Jiwa.Yogyakarta: Gosyeng Publising
- Suharsono, S. (2014). Pengaruh Terapi Perilaku Terhadap Kemampuan Mengontrol Perilaku Kekerasan Pada Klien Riwayat Perilaku Kekerasan Di Rsj Prof. Dr. Soeroyo Magelang. Jurnal Kebidanan.
- Sari, R. D. (2019). Upaya Relaksasi Nafas Dalam Untuk Mengontrol Marah Pada Pasien Resiko Perilaku Kekerasan. Diii Keperawatan.
- Ulya, Z., Iskandar, A., & Triasih, F. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Poster Terhadap Pengetahuan Manajemen Hipertensi Pada Penderita Hipertensi. Jurnal Keperawatan Soedirman, 12(1), 38-46.