

BAB IV

TEKNIK PENCARIAN JURNAL DAN ANALISIS JURNAL

A. Cara Mencari Jurnal

Situs database jurnal yang digunakan adalah *Google Scholar* dengan menggunakan kata kunci awal "Penerapan Relaksasi Otot Progresif terhadap Pasien Resiko Perilaku Kekerasan pada Pasien Skizofrenia". Pencarian jurnal dilakukan pada bulan Desember 2023 dengan menggunakan filter tahun pencarian maksimal 5 tahun. Dari 130 artikel yang ditemukan, penulis memilih satu jurnal utama sebagai bahan referensi dalam pembuatan karya ilmiah akhir ners.

B. Resume Jurnal

1. Judul : Penerapan Relaksasi Otot Progresif terhadap Tanda dan Gejala Pasien Resiko Perilaku Kekerasan di RSJ Daerah Provinsi Lampung
2. Nama Penulis : Ni Made Meta Destyany, Nury Lutfiyatil Fitri, Uswatun Hasanah
3. Waktu : Desember 2023
4. Tempat Penelitian : RSJ Daerah Provinsi Lampung
5. Sampel Penelitian : Sampel yang digunakan penelitian ini adalah 2 subjek, berjenis kelamin laki-laki, dan berusia 27 tahun serta 29 tahun. Subjek penelitian ini adalah pasien yang telah diseleksi dan diketahui memiliki permasalahan yang sama yaitu pasien skizofrenia dengan resiko perilaku kekerasan.

a. Pendahuluan (*Introduction*)

Skizofrenia, gangguan mental kronis, dapat meningkatkan resiko perilaku kekerasan melalui rentang emosi yang luas dan pengungkapan amarah fisik. Amarahlah cara seseorang menyampaikan pesan bahwa mereka tidak setuju, tersinggung, merasa diabaikan, atau diremehkan. Perilaku kekerasan terkadang dipicu oleh perasaan ditinggalkan oleh

seseorang yang dianggap penting dalam hidupnya, yang jika tidak diatasi dapat menurunkan harga diri dan kemampuan berinteraksi sosial. Ketidakmampuan ini dapat menyebabkan halusinasi yang mendorong individu melakukan kekerasan, berpotensi merugikan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan (Fhadilah, 2017).

Teknik relaksasi otot progresif, yang melibatkan gerakan mengencangkan dan melemaskan otot-otot tubuh secara berurutan, dapat membantu mengendalikan perilaku kekerasan (Yosep, 2014). Penelitian oleh Pangestika (2017) menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif efektif dalam mengontrol kemarahan pada pasien skizofrenia. Teknik ini dapat mengurangi ketegangan otot, menurunkan laju metabolisme, meningkatkan kebugaran fisik, konsentrasi, dan kemampuan menghadapi stres (Pangestika, 2017). Suryanti dan Ariani (2018) juga menemukan bahwa relaksasi otot progresif efektif dalam mengurangi gejala perilaku kekerasan pada pasien skizofrenia.

b. Metode Penelitian (*Method*)

Penelitian ini menggunakan sampel 2 subjek yang dilakukan di Ruang Kutilang Rumah Sakit Jiwa Daerah Provinsi Lampung dengan melaksanakan intervensi selama 4 hari pada tanggal 18-21 Mei 2022. Alat yang digunakan yaitu lembar observasi tanda gejala resiko perilaku kekerasan dengan memberikan tanda ceklist di lembar observasi. Analisa data dengan menganalisis perubahan tanda dan gejala resiko perilaku kekerasan dengan pemberian intervensi relaksasi otot progresif yang dilakukan 1 kali sehari selama 3 hari dengan durasi setiap latihan 25-30 menit.

c. Hasil Analisis (*Result Analysis*)

Hasil penelitian yang dilakukan sebelum dilaksanakan intervensi relaksasi otot progresif pada subjek I didapatkan 5 tanda gejala RPK sebesar (35,7%) dan di hari terakhir setelah dilaksanakan intervensi relaksasi otot progresif pada subjek I didapatkan 2 tanda gejala RPK sebesar (14,3%). Sedangkan, pada subjek II didapatkan 5 tanda gejala

RPK sebesar (35,7%) dan di hari terakhir setelah dilaksanakan intervensi relaksasi otot progresif pada subjek II didapatkan 1 tanda gejala RPK sebesar (7,1%).

d. Pembahasan (*Discussion*)

Relaksasi otot progresif memengaruhi sistem saraf simpatis dan parasimpatis. Melakukan relaksasi menghambat sistem saraf otonom dan pusat, serta meningkatkan aktivitas parasimpatis dengan menurunkan tonus otot, tonus otot jantung, dan fungsi neuroendokrin (Triyanto, 2014).

Teknik relaksasi otot progresif mengurangi stres dan menciptakan keadaan rileks karena dominasi sistem parasimpatis. Hal ini mengakibatkan penurunan kecepatan kontraksi jantung dan meningkatkan sekresi insulin. Dominasi sistem parasimpatis juga merangsang hipotalamus untuk mengurangi sekresi *Corticotrophin Releasing Hormon* (CRH), yang pada gilirannya mengurangi sekresi *Adrenocorticotropic Hormon* (ACTH) dari adenohipofisis. Akibatnya, korteks adrenal dihambat dalam melepaskan hormon kortisol, yang merupakan hormon stres (Triyanto, 2014).

C. Aplikasi Jurnal pada Kasus

1. Penerapan Jurnal pada Kasus

Pengaplikasian jurnal EBN dilaksanakan pada 1 orang pasien. Kriteria inklusi penelitian ini adalah pasien yang terdiagnosa skizofrenia dengan risiko perilaku kekerasan dan mampu bersikap kooperatif. Kriteria eksklusi penelitian ini adalah pasien yang sedang gaduh dan tidak mampu bersikap kooperatif. Pemberian terapi teknik relaksasi otot progresif selama 3 hari berturut-turut. Intervensi dilaksanakan sebanyak 1 kali di setiap harinya dan dilanjutkan mandiri oleh pasien pada saat bangun dan sebelum tidur, merasa stres, cemas, dan tidak bisa tidur.

Sebelum intervensi penulis akan menjelaskan maksud dan tujuan serta SOP intervensi teknik relaksasi otot progresif pada pasien. Setelah itu, memberikan lembaran *informed consent* untuk menyatakan bahwa

pasien menyetujui dalam mengikuti proses intervensi teknik relaksasi otot progresif. Pemberian intervensi teknik relaksasi otot progresif berlangsung sesuai dengan 5 proses keperawatan yaitu dimulai dari pengkajian, diagnosa keperawatan, perencanaan, intervensi, implementasi dan evaluasi (Helmi, 2020). Sebelum dan setelah dilakukan terapi akan dilakukan pemantauan terhadap tanda dan gejala resiko perilaku kekerasan menggunakan instrument lembar observasi tanda dan gejala resiko perilaku kekerasan dengan skala Guttman terdiri dari 22 pertanyaan, dengan 6 pertanyaan kategori respon perilaku, 5 pertanyaan kategori respon verbal, 6 pertanyaan kategori respon emosi dan 5 pertanyaan kategori respon fisik. Instrument ini menggunakan skala Guttman yaitu “Ya” dan “Tidak” dengan semakin sedikit jumlah skor “Ya” menunjukkan bahwa responden mengalami penurunan tanda dan gejala resiko perilaku kekerasan. Instrument lembar observasi tanda dan gejala resiko perilaku kekerasan digunakan untuk mengukur tanda dan gejala resiko perilaku kekerasan dengan skor kategori 1-9 merupakan kategori ringan, skor 10-15 merupakan kategori sedang dan skor 16-22 merupakan kategori berat (Made et al., 2023). Selanjutnya, melakukan pengecekan tanda-tanda vital untuk mengetahui keefektifan terapi dalam menurunkan tanda dan gejala resiko perilaku kekerasan.

Tabel 4.1 Skor Kategori Lembar Observasi Skala Guttman

No	Rentang Skor	Kategori Skor
1.	Skor 1-9	Kategori ringan
2.	Skor 10-15	Kategori sedang
3.	Skor 16-22	Kategori berat

2. Prosedur Tindakan (SOP)

Tabel 4.2 SOP Teknik Relaksasi Otot Progresif

Standar Operasional Prosedur (SOP) Teknik Relaksasi Otot Progresif	
Pengertian	Teknik relaksasi otot progresif merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan yang dilakukan dengan cara menegangkan beberapa otot tertentu dan kemudian melemaskannya.
Tujuan	Membantu mengurangi ketegangan otot yang diakibatkan oleh kecemasan, stres, gangguan tidur, pikiran yang membebani, dan juga membangun emosi yang positif.
Manfaat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menenangkan system saraf sehingga klien lebih rileks 2. Meningkatkan sirkulasi darah 3. Mengurangi ketegangan otot
Indikasi	Klien yang mengalami cemas, gangguan tidur (insomnia), hiperaktivitas, perilaku kekerasan, depresi, nyeri leher, dan punggung, tekanan darah tinggi, fobia ringan, dan gagap/kesulitan bicara situasional.
Kontraindikasi	Kondisi psikosis aktif atau ketidakmampuan mengenal realita, penyakit lanjutan seperti kanker dan AIDS, cedera akut atau ketidaknyamanan musculoskeletal, dan penyakit jantung berat atau akut.
Prosedur	<p>A. Fase Preinteraksi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Membaca catatan medis 2. Persiapan diri, klien, dan alat 3. Lakukan cuci tangan <p>B. Fase Orientasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Berikan salam, panggil klien dengan Namanya 5. Perkenalkan diri 6. Jelaskan prosedur, tujuan dan lamanya tindakan 7. Berikan kesempatan klien untuk bertanya 8. Jaga privasi klien <p>C. Fase Kerja</p> <ol style="list-style-type: none"> 9. Posisikan klien senyaman mungkin: duduk bersandar di kursi atau tempat tidur 10. Instruksikan klien untuk tarik nafas dalam hingga kondisi rileks dan nyaman 11. Instruksikan klien untuk memejamkan mata dan focus pada terapi yang akan dilakukan 12. Gerakan 1: Otot dahi Mengerutkan dahi dan alis sekeras-kerasnya hingga kulit terasa mengerut. Lemaskan dahi dan alis secara perlahan hingga 10 detik lakukan kembali sekali lagi 13. Gerakan 2: Otot mata Diawali dengan memejamkan sekuat-kuatnya sehingga dapat dirasakan ketegangan disekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata. Lemaskan kedua mata secara perlahan hingga 10 detik, lakukan kembali sekali lagi 14. Gerakan 3: Otot rahang Mengatupkan mulut sambil menggigit gigi sekuat-kuatnya, sehingga terasa ketegangan disekitar otot-otot rahang. Lemaskan mulut secara perlahan hingga 10 detik lakukan kembali sekali lagi 15. Gerakan 4: Otot mulut Moncongkan bibir ke depan sekeras-kerasnya hingga terasa tegang di mulut. Lemaskan mulut dan bibir secara perlahan hingga 10 detik lakukan kembali sekali lagi 16. Gerakan 5: Otot leher belakang Menekuk atau turunkan dagu hingga menyentuh dada, kemudian pasien diminta untuk membenamkan dagu ke dadanya sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian depan seiring dengan tarikan nafas klien dipandu untuk

menekankan kepala ke arah punggung sedemikian rupa sehingga terasa tegang pada otot leher bagian belakang. Lemaskan leher secara perlahan hingga 10 detik lakukan kembali sekali lagi

17. Gerakan 6: Otot leher depan
Lemaskan dan angkat dagu secara perlahan hingga 10 detik lakukan kembali sekali lagi
18. Gerakan 7: Otot tangan bagian depan
Menggenggam tangan kiri sambil membuat suatu kepalan. Selanjutnya, pasien diminta membuat kepalan ini semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi. Pada saat kepalan dilepaskan, pasien dipandu untuk merasakan rileks selama 10 detik. Gerakan pada tangan kiri dilakukan dua kali sehingga pasien dapat membedakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan rileks yang dialami. Prosedur serupa juga dilatihkan pada tangan kanan
19. Gerakan 8: Otot tangan bagian belakang
Gerakan ini dilakukan dengan cara menekuk kedua pergelangan tangan ke belakang secara perlahan hingga otot-otot tangan bagian belakang dan lengan bawah menegang, jari-jari menghadap ke langit-langit. Lemaskan atau turunkan kedua tangan secara perlahan hingga 10 detik lakukan kembali sekali lagi
20. Gerakan 9: Otot lengan atau biceps
Gerakan ini diawali dengan menggenggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan kemudian membawa kedua kepalan ke pundak sehingga otot-otot lengan bagian dalam menegang. Lemaskan atau turunkan kedua tangan secara perlahan hingga 10 detik lakukan kembali sekali lagi
21. Gerakan 10: Otot bahu
Relaksasi untuk mengendurkan bagian otot-otot bahu dapat dilakukan dengan cara mengangkat kedua bahu secara perlahan hingga 10 detik lakukan kembali sekali lagi
22. Gerakan 11: Otot punggung
Mengangkat tubuh dari sandaran kursi, lalu busungkan dada dan dipertahankan selama 10 detik. Lemaskan punggung hingga 10 detik lakukan kembali sekali lagi. Pada saat rileks, letakkan tubuh kembali ke kursi, sambil membiarkan otot-otot menjadi lemas
23. Gerakan 12: Otot dada
Menarik nafas dalam sekuat-kuatnya dan tahan beberapa saat sambil merasakan ketegangan di bagian dada kemudian turun ke perut. Hembuskan nafas secara perlahan. Sebagaimana dengan gerakan yang lain, gerakan ini diulangi sekali lagi sehingga dapat dirasakan perbedaan antara kondisi tegang dan rileks
24. Gerakan 13: Otot perut
Menarik perut ke arah dalam sekuat-kuatnya. Tahan selama 10 detik hingga perut terasa kencang dan tegang. Lemaskan perut secara perlahan hingga 10 detik lakukan kembali sekali lagi
25. Gerakan 14: Otot kaki
Meluruskan kedua telapak kaki selama 10 detik hingga terasa tegang di kedua paha. Lemaskan kedua kaki secara perlahan hingga 10 detik lakukan kembali sekali lagi
26. Gerakan 15: Otot betis
Menarik kedua telapak kaki ke arah dalam sekuat-kuatnya hingga terasa tegang di kedua betis selama 10 detik. Lemaskan kedua kaki secara perlahan hingga 10 detik lakukan kembali sekali lagi
27. Akhiri dengan tarik nafas dalam dan buka mata perlahan-lahan

D. Fase Terminasi

28. Bereskan alat
 29. Evaluasi hasil kegiatan (respon subjektif dan objektif)
 30. Berikan reinforcement positif
-

-
31. Lakukan kontrak kegiatan selanjutnya
 32. Akhiri kegiatan
 33. Cuci tangan

E. Dokumentasi

34. Dokumentasi catatan keperawatan: hari, tanggal, nama pasien, tindakan, evaluasi, tanda tangan, nama terang perawat
-

Sumber: (NIC, 2013)

3. Observasi

Dalam karya ilmiah ini, penulis melakukan pengamatan terhadap perubahan tanda dan gejala resiko perilaku kekerasan yang dialami oleh pasien untuk mengetahui keefektifan terapi dalam mengontrol atau menurunkan tanda dan gejala resiko perilaku kekerasan. Sebelum dan sesudah teknik relaksasi otot progresif dilakukan observasi menggunakan lembar observasi resiko perilaku kekerasan dengan skala Guttman. Observasi dilakukan selama 3 hari dari tanggal 20-22 Desember 2023.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YAN
YOGYAKARTA

13.		Mudah tersinggung								
14.		Ekspresi tegang								
15.		Marah-marah								
16.		Dendam								
17.		Merasa tidak aman								
18.	Fisik	Muka merah								
19.		Pandangan tajam								
20.		Nafas pendek								
21.		Keringat bercucuran								
22.		Tekanan darah meningkat								
Total										
Persentase										

Sumber: (Made et al., 2023)

4. Hasil

Hasil dari intervensi non farmakologi yaitu penerapan relaksasi otot progresif terhadap tanda dan gejala pada pasien skizofrenia dengan resiko perilaku kekerasan di RSJD Dr. RM. Soedjarwadi Klaten diharapkan pasien dapat mengalami penurunan tanda dan gejala resiko perilaku kekerasan.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA