

KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP PENURUNAN PERILAKU KEKERASAN
DI RSJ PROF. DR M ILDREM MEDAN



IRMA YANTI BR TARIGAN
P07520122015

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D-III KEPERAWATAN
TAHUN 2025

KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP PENURUNAN PERILAKU KEKERASAN
DI RSJPROF. DR. M. IIDREM MEDAN

Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar
Ahli Madya Keperawatan (A.Md. Kep) pada Program Studi
D-III Keperawatan Medan Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



IRMA YANTI BR TARIGAN
P07520122015

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA POLITEKNIK
KESEHATAN MEDAN JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D III KEPERAWATAN MEDAN
TAHUN 2025

**LEMBAR PERSETUJUAN
KARYA TULIS ILMIAH**

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP PENURUNAN PERILAKU KEKERASAN
DI RSJ PROF. DR M ILDREM MEDAN**

Diusulkan Oleh

**Irma Yanti Br Tarigan
P07520122015**

**Diterima dan disetujui untuk diseminarkan dihadapan penguji
Medan, 17 Juni 2025**

Menyetujui

Pembimbing Utama



**Dr. Johani Dewita Nasution, SKM,M.Kes
NIP: 196505121999032001**

Pembimbing Pendamping



**Cecep Triwibowo, M.Sc
NIP: 198706232015031001**

Kaprodi DIII Keperawatan Medan



**Masnila, S.Kep, Ns, M.Pd
NIP.197011301993032013**

**LEMBAR PENGESAHAN
KARYA TULIS ILMIAH**

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP PENURUNAN PERILAKU KEKERASAN
DI RSJ PROF. DR M ILDREM MEDAN**

Telah dipersiapkan dan disusun oleh

**IRMA YANTI BR TARIGAN
P07520122015**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
Medan 17 Juni 2025

Tanda Tangan

1. Ketua Penguji	: Dr. Johani Dewita Nasution, SKM,M.Kes	
2. Penguji I	: Afniwati S.Kep, Ns,M.Kes	
3. Penguji II	: Dr. Amira P S Tarigan, S.Kes,Ns,M.Kes	

Medan, Juni 2025

Mengetahui:
Kaprod D-III Keperawatan medan



**Masnila, S.Kep,Ns,M,Pd
NIP. 197011301993022013**

PERYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya

Nama : Irma Yanti Br Tarigan
NIM : P07520122015
Program Studi : Diploma III
Jurusan : Keperawatan
Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan
Karya tulis ilmiah saya yang berjudul:

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN PERILAKU KEKERASAN DI RSJ PROF. DR M ILDREM MEDAN

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Medan, 2025
Penulis

Irma Yanti Br Tarigan
NIM. P07520122015



BIODATA PENULIS

Nama : Irma Yanti Br Tarigan
Tempat/Tgl lahir : Besitang 19 Juli 2004
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Kristen Protestan
Alamat Rumah : Besitang
Nomor HP : 082286252468

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SDN : 056648 Pantai Buaya
2. SMPN : 1 Besitang
3. SMAN : 1 Besitang

ABSTRAK
PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
PENURUNAN PERILAKU KEKERASAN
DI RSJ PROF. DR M ILDREM MEDAN

Irma Yanti Br Tarigan¹, Dr. Johani Dewita Nasution, SKM, M. Kes²,

Cecep Triwibowo M.S³.

Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

Email: irma18okt@gmail.com

Perilaku kekerasan merupakan salah satu gejala klinis pada pasien gangguan jiwa yang perlu mendapat penanganan serius, karena dapat membahayakan pasien sendiri maupun lingkungan sekitarnya. Menggambarkan pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan perilaku kekerasan. Jenis penelitian yang dilakukan bersifat deskriptif dengan dua subjek dan menggunakan skala *Modified Overt Aggression Scale* (MOAS). Studi kasus deskriptif dalam keperawatan adalah metode penelitian yang bertujuan untuk memberikan gambaran rinci tentang pengalaman, kondisi, atau situasi kesehatan pasien dalam konteks praktik keperawatan. Penerapan ini dilakukan selama tujuh hari dengan evaluasi hasil penelitian menunjukkan penurunan skor MOAS yang signifikan pada kedua pasien. Tn. A mengalami penurunan skor dari delapan belas menjadi lima (kategori agresif ringan), sedangkan Tn. B dari enam belas menjadi empat (kategori agresif ringan). Terapi relaksasi otot progresif ini terbukti efektif menurunkan intensitas perilaku kekerasan baik secara verbal maupun fisik. Dengan demikian, penerapan terapi relaksasi otot progresif efektif sebagai intervensi non-farmakologi untuk menurunkan perilaku kekerasan. Studi kasus ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan menambah pengetahuan bagi peneliti, terutama tentang penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan perilaku kekerasan.

Kata kunci: *Relaksasi Otot Progresif, Perilaku Kekerasan, Skala MOAS, Gangguan Jiwa*

APPLICATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION THERAPY TO REDUCE VIOLENT BEHAVIOR AT PROF. DR. M. ILDREM MENTAL HOSPITAL, MEDAN

Irma Yanti Br Tarigan¹, Johani Dewita Nasution²,
Cecep Triwibowo³
Medan Health Polytechnic of the Ministry of Health
Irma18okt@gmail.com

ABSTRACT

Violent behavior is a clinical symptom in psychiatric patients that requires serious treatment, as it can be harmful to the patient and their surroundings. This study describes the administration of progressive muscle relaxation therapy to reduce violent behavior. The research is a descriptive case study in nursing, a method that provides a detailed description of a patient's health condition within the context of nursing practice. This study used two subjects and the Modified Overt Aggression Scale (MOAS).

The therapy was applied over seven days, and the results showed a significant decrease in MOAS scores for both patients. Mr. A's score dropped from eighteen to five (mildly aggressive category), while Mr. B's score decreased from sixteen to four (mildly aggressive category). This therapy proved effective in reducing the intensity of both verbal and physical violent behavior.

In conclusion, the application of progressive muscle relaxation therapy is an effective non-pharmacological intervention for reducing violent behavior. This case study is expected to benefit researchers by adding to the knowledge of how to apply this therapy to manage violent behavior.

Keywords: Progressive Muscle Relaxation, Violent Behavior, MOAS Scale, Mental Disorder



CONFIRMED HAS BEEN TRANSLATED BY :

*Language Laboratory of Medan Health Polytechnic of The
Ministry of Health*

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan pada Tuhan Yang Maha Esa atas Kuasa-Nya yang telah memberikan segala nikmat dan kesempatan sehingga penyusunan karya tulis ilmiah yang berjudul Penerapan Terapi Spritual Dalam Mengontrol Emosi Pada Pasien Dengan Perilaku Kekerasan dapat terselesaikan.

Selanjutnya ucapan terima kasih yang tak terhingga saya sampaikan kepada Ibu Dr. Johani Dewita Nasution SKM,M.Kes selaku pembimbing utama dan Bapak Cecep Triwibowo M.Sc selaku pembimbing pendamping yang penuh kesabaran dan perhatiannya dalam memberikan bimbingan hingga karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.

Dengan terselesaikannya karya tulis ilmiah ini, perkenankan pula saya untuk mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni S.Sit, M.Keb selaku PLT Direktur Poltekkes Kemenkes Medan.
2. Ibu Dr. Amira PS Tarigan S.Kep, Ns, M.Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan sekaligus sebagai penguji II dalam penulisan karya tulis ilmiah ini.
3. Ibu Masnila siregar S.Kep, Ns, M.Pd selaku Ketua Prodi D-III Poltekkes Kemenkes Medan.
4. Ibu Afniwati, S.Kep, NS, M.Kes sebagai penguji I dalam penulisan karya tulis ilmiah ini.
5. Bapak Drg.Ismail Lubis, MM yang telah memberikan izin penelitian
6. Bapak/Ibu subjek penelitian yang telah bersedia dan sudah meluangkan waktunya
7. Seluruh Dosen, Instruktur dan Staf Jurusan Poltekkes Kemenkes Medan yang banyak membantu dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah ini serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan karya tulis ilmiah/skripsi ini.
8. Teristimewa kepada orang tua saya yang tercinta Bapak Saut Maruli Togatorop, Ibu Marlina Br Tarigan, Bapak Arif Tarigan dan Ibu Laksana Surbakti sebagai support system terbaik yang telah mendidik dan

membesarkan saya dengan penuh cinta dan kasih sayang sampai detik ini juga tidak bosan-bosan memberikan nasehat dan motivasi kepada saya baik moral, material, dan spiritual. Kepada saudara saya adik saya, terimakasih atas segala dukungan yang selalu menguatkan penulis dalam setiap langkah perjalanan ini, dengan penuh cinta dan rasa syukur, karya ini kupersembahkan untuk kalian.

9. Terimakasih untuk sahabat saya Sastri Sibagariang yang selalu memberikan perhatian dan dukungan bagi penulis yang telah berjuang bersama dalam pengerjaan karya tulis ilmiah ini.

Penulis telah berusaha sebaik-baiknya untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah ini. Penulis tetap mengharapkan kritik dan saran dari pembaca untuk perbaikan karya tulis ilmiah ini. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pihak lain yang membutuhkan.

Medan, 17 Juni 2025

Penulis



Irma Yanti Br Tarigan

DAFTAR ISI

<u>LEMBAR PERSETUJUAN</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>LEMBAR PENGESAHAN</u>	iv
<u>PERYATAAN KEASLIAN PENELITIAN</u>	v
<u>BIODATA PENULIS</u>	iv
<u>RIWAYAT PENDIDIKAN</u>	iv
<u>ABSTRAK</u>	
<u>ABSTRACT</u>	v
<u>KATA PENGANTAR</u>	vii
<u>DAFTAR ISI</u>	7
<u>DAFTAR TABEL</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>DAFTAR GAMBAR</u>	9
<u>DAFTAR LAMPIRAN</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>BAB I PENDAHULUAN</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>A. Latar Belakang</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>B. Rumusan Masalah</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>C. Tujuan Studi Kasus</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>1. Tujuan Umum</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>2. Tujuan Khusus</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>D. Manfaat studi kasus</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>A. Konsep Dasar Relaksasi Otot Progresif</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>1. Defenisi Relaksasi Otot Progresif</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>2. Faktor Faktor Penyebab Keterbatasan Relaksasi Otot Progresif</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>3. Manfaat Relaksasi Otot Progresif</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>4. Mekanisme Relaksasi Otot Progresif</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>5. Evaluasi terapi relaksasi otot</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>6. Standart Operasional Prosedure Relaksasi Otot Progresif</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>B. Konsep Perilaku Kekerasan</u>	Error! Bookmark not defined.

1. Defenisi Perilaku Kekerasan	Error! Bookmark not defined.
2. Penyebab Perilaku Kekerasan	Error! Bookmark not defined.
3. Tanda dan Gejala Perilaku Kekerasan	Error! Bookmark not defined.
4. Penanganan Perilaku Kekerasan	Error! Bookmark not defined.
5. Rentang Respon Marah	Error! Bookmark not defined.
6. Proses Terjadinya Perilaku Kekerasan	Error! Bookmark not defined.
7. Mekanisme Koping Perilaku Kekerasan	Error! Bookmark not defined.
<u>BAB III METODE STUDI KASUS</u>	Error! Bookmark not defined.
A. Rancangan Studi Kasus	Error! Bookmark not defined.
B. Subyek Studi Kasus	Error! Bookmark not defined.
C. Fokus studi kasus	Error! Bookmark not defined.
D. Definisi Operasional Studi Kasus	Error! Bookmark not defined.
E. Instrumen studi kasus	Error! Bookmark not defined.
F. Metode pengumpulan data	Error! Bookmark not defined.
G. Lokasi dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
H. Penyajian Data	Error! Bookmark not defined.
I. Etika Studi Kasus	Error! Bookmark not defined.
<u>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</u>	Error! Bookmark not defined.
A. Hasil Studi Kasus	Error! Bookmark not defined.
B. Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Evaluasi Hasil	Error! Bookmark not defined.
<u>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</u>	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Saran	Error! Bookmark not defined.
<u>KARAKTERISTIK RESPONDEN 1</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>KARAKTERISTIK RESPONDEN 2</u>	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Rentang Respon Merah	Error! Bookmark not defined.
--	------------------------------