

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gangguan jiwa, menurut American Psychiatric Association (2015), merupakan kondisi kesehatan yang melibatkan perubahan dalam pola pikir, emosi, atau perilaku individu. Menurut Depkes RI (2022), gangguan jiwa merujuk pada ketidaknormalan fungsi jiwa yang menghasilkan gangguan dalam fungsi tersebut, seringkali menyebabkan penderitaan individu dan hambatan dalam menjalankan peran sosialnya.

Gangguan jiwa merupakan kondisi ketika fungsi mental seseorang, meliputi proses berpikir, emosi, perasaan, perilaku psikomotorik, hingga kemampuan komunikasi, mengalami gangguan. Keadaan ini biasanya muncul dalam bentuk kumpulan gejala klinis yang menimbulkan penderitaan dan berakibat pada terganggunya fungsi humanistik individu (Rustika, 2020). Gangguan jiwa juga dapat menurunkan kapasitas seseorang dalam menghadapi tuntutan kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan laporan World Health Organization (WHO) tahun 2022, jumlah individu dengan gangguan jiwa di seluruh dunia terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun dan diperkirakan mencapai sekitar 450 juta jiwa. Secara global, perilaku kekerasan tercatat sekitar 24 juta kasus, dengan lebih dari 50% penderita tidak memperoleh penanganan yang memadai. Tinjauan yang dilakukan di sejumlah rumah sakit internasional menunjukkan prevalensi perilaku kekerasan berbeda-beda antar negara; tertinggi dilaporkan di Swedia sebesar 42,90%, sedangkan yang terendah di Jerman dengan angka 16,06%. Sementara itu, di Indonesia prevalensi perilaku kekerasan menurut data Nasional tahun 2020 adalah sekitar 0,8% per 10.000 penduduk, atau setara dengan kurang lebih dua juta orang (Riskedas, 2018).

Angka prevalensi gangguan jiwa menurut Dinas Kesehatan Sumatera Utara (DINKES SUMUT, 2019) terdapat sebanyak 20.388 orang dengan gangguan jiwa (ODGJ) berat yang berisiko mendapatkan perilaku yang salah di SUMUT. September 2019, banyak yang mengalami pemasungan sekitar 428 orang. Dari jumlah yang dipasung ini, sebanyak 353 orang sudah mendapatkan

pelayanan dan 40 orang sudah dipulangkan. Selain itu, jumlah ODGJ yang sudah berobat ke Puskesmas ada sebanyak 4.139 orang.

Salah satu bentuk intervensi non-farmakologis yang terbukti bermanfaat dalam membantu pasien gangguan jiwa mengendalikan emosi adalah terapi relaksasi otot progresif. Menurut Jacobson (1938), metode ini dilakukan melalui kontraksi dan pelemasan kelompok otot tubuh secara bertahap dengan tujuan mengurangi ketegangan otot serta menenangkan pikiran. Proses ini mampu menekan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan kerja sistem saraf parasimpatis, sehingga efektif untuk menurunkan stres, kecemasan, maupun perilaku agresif (Yosep & Sutini, 2020).

Penelitian Potter & Perry mengemukakan bahwa relaksasi otot progresif mampu menurunkan ketegangan otot, memperlambat metabolisme tubuh, memberikan rasa segar, meningkatkan konsentrasi, serta memperbaiki kemampuan individu dalam menghadapi permasalahan.

Studi yang dilakukan Rokhilah (2022) memperlihatkan bahwa sebelum dilakukan terapi, responden menunjukkan tanda perilaku kekerasan cukup tinggi, yakni 8 gejala pada responden pertama dan 6 gejala pada responden kedua. Namun setelah mendapatkan terapi relaksasi otot progresif selama tujuh hari, gejala tersebut menurun tajam menjadi 2 gejala pada responden pertama dan hanya 1 gejala pada responden kedua. Hasil ini menegaskan adanya penurunan signifikan dalam intensitas perilaku kekerasan setelah intervensi diberikan.

Temuan serupa juga disampaikan oleh Pratiwi dkk. (2021), yang menunjukkan bahwa pemberian terapi relaksasi otot progresif secara konsisten selama satu minggu dapat menurunkan skor agresivitas pada pasien skizofrenia. Penurunan ditunjukkan melalui perubahan skor MOAS dari kategori berat ke sedang, serta dari sedang ke ringan. Hal ini membuktikan bahwa intervensi tersebut efektif dalam membantu pasien mengontrol emosi dan menekan impuls agresif.

Lestari dan Rahayu (2022) juga menemukan bahwa 83,3% dari 30 responden dengan gangguan jiwa mengalami penurunan tingkat kekerasan dari kategori sedang ke ringan setelah menerima terapi relaksasi otot progresif

selama tujuh hari berturut-turut. Perilaku kekerasan sendiri merupakan salah satu masalah utama pada pasien skizofrenia (Kandar & Iswanti, 2019). Kondisi ini membutuhkan penanganan segera karena dapat membahayakan pasien, orang lain, maupun lingkungan. Faktor yang memicu perilaku kekerasan meliputi ketidakmampuan mengelola stres, kesulitan beradaptasi dengan lingkungan sosial, keterbatasan dalam mengenali rangsangan, serta ketidakmampuan mengendalikan dorongan agresif. Adapun tanda-tanda perilaku kekerasan antara lain mata melotot, ekspresi wajah tegang, pandangan tajam, berbicara dengan nada keras, serangan fisik, serta wajah yang memerah (Saman et al., 2024).

Berdasarkan survei awal di RS Jiwa Prof. Dr. Muhammad Ildrem Medan, tercatat sebanyak 1242 pasien rawat inap dengan gangguan jiwa pada periode Januari hingga Desember 2024. Dari hasil wawancara di ruang Sorik Merapi, didapatkan 21 pasien (1,69%) menunjukkan perilaku kekerasan. Kondisi ini mendorong peneliti untuk melakukan studi kasus berjudul “Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Perilaku Kekerasan”.

Dengan demikian, fenomena yang ditemukan tersebut mempertegas pentingnya penerapan terapi relaksasi otot progresif sebagai intervensi untuk menurunkan perilaku kekerasan pada pasien gangguan jiwa, khususnya di RSJ Prof. Dr. M. Ildrem Medan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian sebelumnya, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui efektivitas terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan perilaku kekerasan pada pasien gangguan jiwa. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif intervensi non-farmakologis yang aplikatif serta berkelanjutan di RSJ Prof. Dr. M. Ildrem Medan.

C. Tujuan Studi Kasus

1. Tujuan Umum
 - a. Menggambarkan penerapan teknik terapi relaksasi otot progresif dalam penurunan perilaku kekerasan.
2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik pasien gangguan jiwa dengan perilaku kekerasan berdasarkan usia, jenis kelamin, pekerjaan, dan pendidikan di RSJ Prof. Dr. M. Ildrem Medan.
- b. Menggambarkan tingkat agresivitas pasien dengan perilaku kekerasan sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif.
- c. Menggambarkan tingkat agresivitas pasien dengan perilaku kekerasan setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif.
- d. Membandingkan perubahan tingkat agresivitas pasien dengan perilaku kekerasan sebelum dan sesudah pemberian terapi relaksasi otot progresif di RSJ. Prof. Dr. M. Ildrem Medan.

D. Manfaat studi kasus

1. Bagi Subjek Penelitian (Pasien, Keluarga, Masyarakat)

Studi kasus ini diharapkan dapat memberikan pemahaman serta menambah wawasan mengenai penerapan terapi relaksasi otot progresif sebagai upaya mengatasi perilaku kekerasan pada pasien gangguan jiwa, sekaligus meningkatkan kemandirian pasien dan keluarga dalam melaksanakan terapi tersebut.

2. Bagi Tempat Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi pihak rumah sakit sebagai pedoman tambahan dalam mengembangkan pelayanan praktik keperawatan, khususnya dalam penanganan masalah perilaku kekerasan.

3. Bagi institusi pendidikan (Poltekkes Kemenkes Medan)

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi tambahan yang bermanfaat dalam meningkatkan mutu pendidikan, menjadi bahan bacaan di lingkungan Prodi D-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan, serta memperkaya ilmu dan teknologi terapan di bidang keperawatan khususnya terkait penerapan terapi relaksasi otot progresif.