

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Relaksasi Otot Progresif

1. Defenisi Relaksasi Otot Progresif

Relaksasi otot progresif merupakan salah satu bentuk terapi relaksasi dengan cara mengencangkan lalu melemaskan otot pada bagian tubuh tertentu secara bergantian, sehingga menghasilkan sensasi relaksasi fisik (Ocky *et al.*, 2024)

Teknik ini berfokus pada aktivitas otot dengan cara mengenali bagian tubuh yang mengalami ketegangan, kemudian mengurangi ketegangan tersebut secara bertahap (Yuwana & Hesti, 2024)

2. Faktor Faktor Penyebab Keterbatasan Relaksasi Otot Progresif

- a. Pasien dengan keterbatasan gerak, misalnya tidak mampu menggerakkan anggota tubuh.
- b. Pasien yang sedang menjalani perawatan tirah baring (Mulyati, 2023).

3. Manfaat Relaksasi Otot Progresif

Menurut Mulyati (2023), relaksasi otot progresif memberikan berbagai manfaat bagi kesehatan, di antaranya:

a. Mengurangi stres dan depresi

Relaksasi progresif dapat membantu menurunkan tingkat stres dan depresi, yang jika dibiarkan dapat memicu berbagai penyakit. Banyak individu merasakan manfaat berupa kondisi mental yang lebih tenang setelah rutin melakukan terapi ini.

b. Meredakan kecemasan dan fobia

Terapi ini terbukti efektif menurunkan tingkat kecemasan berlebih maupun gangguan fobia. Jika dilakukan secara konsisten dalam jangka waktu tertentu, terapi ini berpotensi membantu penyembuhan gangguan tersebut.

c. Membantu penderita hipertensi

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif mampu menurunkan tekanan darah, sehingga menjadi alternative yang bermanfaat bagi penderita hipertensi.

d. Mengatasi gangguan psikosomatis

Psikosomatis merupakan keluhan fisik yang dipicu oleh tekanan psikologis, seperti sakit perut, mimisan, demam, diabetes, bahkan kanker. Relaksasi otot progresif dapat membantu meredakan gejala-gejala tersebut.

e. Menjaga kesehatan otot

Terapi ini bermanfaat dalam mencegah kekakuan otot serta meningkatkan kebugaran, karena teknik yang digunakan melibatkan kontraksi dan relaksasi otot secara aktif.

f. Melenturkan otot dan persendian

Relaksasi progresif juga membantu melenturkan otot maupun persendian yang jarang digunakan atau justru terlalu sering digunakan, sehingga dapat mencegah rasa sakit maupun ketegangan otot.

4. Mekanisme Relaksasi Otot Progresif

Relaksasi otot progresif merupakan teknik yang dapat digunakan untuk menurunkan rasa marah dan cemas. Hal ini terjadi karena teknik ini mampu menekan aktivitas saraf simpatis, sehingga ketegangan fisik yang dialami individu berkurang secara bertahap dan menghasilkan proses conditioning (penghilangan ketegangan).

Ketika seseorang berada dalam kondisi stres, sistem saraf simpatis merangsang peningkatan aliran darah ke otot rangka, mempercepat denyut jantung, meningkatkan kadar gula darah, serta memicu kontraksi serabut otot yang membuat otot menegang. Sebaliknya, saat dilakukan relaksasi otot progresif, sistem saraf parasimpatis yang bekerja. Aktivasi saraf parasimpatis mengendalikan fungsi tubuh dalam keadaan tenang, seperti menurunkan denyut jantung setelah periode stres, meningkatkan aliran darah ke saluran pencernaan, serta menimbulkan rasa rileks. Dengan demikian, pelaksanaan relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan kecemasan melalui dominasi aktivitas parasimpatis.

5. Evaluasi terapi relaksasi otot progresif

Penemuan oleh Made *et al.* (2023) mendukung temuan ini, menyatakan bahwa melalui latihan relaksasi otot progresif, respons tubuh terhadap stres akan berkurang, dan tubuh menjadi lebih rileks. Latihan ini mampu menurunkan ketegangan otot dan meningkatkan kendali emosi pada individu dengan kecenderungan perilaku agresif. Hal ini berdampak pada penurunan perilaku kekerasan, termasuk agresi verbal, agresi terhadap benda, dan agresi fisik terhadap orang lain.

6. Standart Operasional Prosedure Relaksasi Otot Progresif

Tabel 2. 1 Standart Operasinal Prosedur Relaksasi Otot Progresif

STANDART OPERASIONAL PROSEDUR RELAKSASI OTOT PROGRESIF

NO	DATA
1	DEFENISI Relaksasi otot progresif merupakan suatu teknik terapi yang dirancang untuk mencapai kondisi relaksasi yang mendalam dengan melakukan kontraksi dan pelemasan pada kelompok otot tertentu secara bergantian.
2	TUJUAN <ul style="list-style-type: none">a. Mengurangi ketegangan otot, kecemasan, nyeri pada leher dan punggung, tekanan darah tinggi, denyut jantung, serta menurunkan laju metabolisme.b. Membantu menurunkan risiko terjadinya disritmia jantung dan mengurangi kebutuhan oksigen tubuh.c. Meningkatkan aktivitas gelombang alfa otak yang biasanya muncul saat individu berada dalam kondisi sadar namun tenang dan tidak berfokus pada satu hal tertentu.d. Memberikan rasa kebugaran fisik serta meningkatkan konsentrasi.e. Membantu individu dalam mengelola stres secara lebih adaptif.

	<p>f. Membangun emosi positif dengan cara mereduksi emosi negatif.</p> <p>g. Membangun emosi dari emosi negative.</p>
3	<p>Manfaat</p> <p>Terapi relaksasi otot progresif terbukti memberikan hasil yang baik dalam berbagai program pengelolaan kesehatan, antara lain: menurunkan ketegangan otot, mengurangi tingkat ansietas, membantu memperbaiki kualitas tidur, menurunkan depresi, mengurangi rasa lelah, kram otot, serta nyeri pada leher dan punggung. Selain itu, terapi ini juga bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah tinggi, mengurangi fobia ringan, serta meningkatkan konsentrasi individu.</p>
4	<p>PROSEDURE TINDAKAN</p> <p>a. Fase pra interaksi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Menciptakan lingkungan yang nyaman 2) Menjaga privasi pasien <p>b. Fase orientasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Mengucapkan salam 2) Memperkenalkan diri 3) Menjelaskan tujuan dan prosedur tindakan 4) Menanyakan persetujuan dan kesiapan pasien 5) Mengatur posisi pasien

c. Fase Kerja

Instruksikan pasien untuk duduk atau berbaring dengan nyaman

- 1) Gerakan pertama : kerutkan dahi dan alis hingga tampak berkerut, kemudian lepaskan perlahan sampai otot kembali rileks selama kurang lebih 10 detik.



- 2) Tutup mata dengan kuat sehingga otot disekitar mata terasa tegang



- 3) Rapatkan mata sambil mengatupkan gigi dengan kuat ke arah depan



- 4) Buat huruf O pada bibir, lalu ditarik sekuat-kuatnya kedepan



- 5) Tekan kepala kearah punggung hingga terasa tegang pada otot leher



- 6) Tekukkan dan Turunkan dagu hingga menyetuh dada



- 7) Menggenggam tangan sambil membuat sebuah kepalan



- 8) Menekuk Kedua pergelangan tangan ke belakang secara perlahan-lahan



- 9) Menggenggam kedua tangan dan membawa kepalan tersebut ke pundak



- 10) Mengangkat kedua bahu kearah telinga setinggi- tingginya



11) Menarik kuat- kuat perut kedalam, kemudian menahanya sampai perut menjadi kencang dan keras, setelah 10 detik dilepaskan bebas, kemudian diulang kembali seperti gerakan awal untuk perut ini



12) Meluruskan Kedua belah telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang



5 TERMINASI

- a. Evaluasi hasil kegiatan
- b. Kontrak pertemuan selanjutnya
- c. Akhiri kegiatan/ berpamitan dengan pasien
- d. Mencuci tangan

6 DOKUMENTASI

Catat hasil kegiatan di dalam catatan keperawatan

7 REFERENSI

Muhammad, S. L. (2019). *Teknik Relaksasi Otot Progesif Pada Air Traffic Controller* (R. Yulianah (ed.); Cetakan 1). Deepublish.

B. Konsep Perilaku Kekerasan

1. Defenisi Perilaku Kekerasan

Perilaku kekerasan adalah manifestasi dari kemarahan yang muncul dalam bentuk ancaman, tindakan melukai orang lain, atau perusakan lingkungan. Kondisi ini kerap disebut sebagai gaduh gelisah atau amuk, yang mencerminkan bentuk ekspresi marah paling tidak adaptif. Perilaku ini ditandai dengan perasaan marah yang disertai sikap bermusuhan, sehingga menghasilkan tindakan destruktif yang tidak terkendali (Risal *et al.*, 2020).

Menurut (Slametiningsih *et al.*, 2019) perilaku kekerasan adalah keadaan ketika seseorang melakukan tindakan berbahaya secara fisik baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap orang lain, yang disertai dengan perilaku gaduh gelisah serta amuk yang tidak terkendali

2. Penyebab Perilaku Kekerasan

Menurut (Risal *et al.*, 2020) mengemukakan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat menjadi penyebab terjadinya perilaku kekerasan, di antaranya:

a. Faktor Predisposisi

1) Faktor Genetik

Keberadaan anggota keluarga dengan riwayat gangguan jiwa atau adanya gen tertentu yang diturunkan dari orang tua dapat meningkatkan risiko munculnya perilaku agresif. Kazuo Murakami (2007) menjelaskan bahwa di dalam gen manusia terdapat potensi agresif yang bersifat dormant (tertidur) dan dapat teraktivasi ketika mendapat rangsangan dari faktor eksternal.

2) Faktor Psikologis meliputi

Akumulasi frustrasi yang dipengaruhi oleh riwayat perkembangan individu (life span history), ketidakpuasan pada fase oral (usia 0–2 tahun) akibat kurangnya pemenuhan kebutuhan ASI atau pola asuh yang tidak mendukung, serta faktor lingkungan keluarga maupun sosial, dapat menjadi perilaku yang dicontoh anak. Keadaan ini berpotensi membentuk anggota keluarga yang bersikap agresif dan bermusuhan saat dewasa, sebagai mekanisme kompensasi terhadap

rasa ketidakpercayaan pada lingkungan sekitarnya. Anak-anak cenderung meniru perilaku di sekitarnya, termasuk jika terdapat riwayat penyalahgunaan NAPZA (narkotika, psikotropika, dan zat adiktif lainnya), yang dapat memicu perilaku serupa. Berdasarkan social environment theory, lingkungan sosial memiliki pengaruh besar terhadap cara individu mengekspresikan kemarahan. Norma budaya juga dapat membentuk kecenderungan seseorang untuk merespons secara asertif maupun agresif.

b. Faktor presipitasi

Faktor pencetus perilaku kekerasan berbeda pada tiap individu karena setiap orang menghadapi stresor yang tidak sama. Stresor ini bisa berasal dari faktor internal maupun eksternal, seperti kehilangan pekerjaan, kehilangan orang terkasih, kehilangan anggota tubuh, menderita penyakit kronis pada fase kelelahan, hingga pengalaman perundungan (bullying). Karena setiap individu bersifat unik, reaksi terhadap stressor juga berbeda.

Stressor eksternal dapat berupa trauma fisik seperti penganiayaan, pemerkosaan, dan bullying. Selain itu, faktor media sosial juga berperan, misalnya pengaruh negatif dari permainan daring, serangan haters, maupun paparan informasi yang tidak akurat. Lingkungan alam, seperti terjadinya bencana, juga termasuk dalam stressor yang dapat memicu perilaku kekerasan.

3. Tanda dan Gejala Perilaku Kekerasan

Menurut (Husni, 2023) tanda dan gejala perilaku kekerasan dapat dikenali melalui pernyataan pasien (data subjektif) serta hasil observasi (data objektif).

a. Data Subjektif

- 1) Ungkapan yang mengancaman.
- 2) Ucapan berupa kata-kata kasar.
- 3) Pernyataan keinginan untuk memukul atau melukai orang lain.

b. Data Objektif

- 4) Wajah tampak memerah dan tegang.
- 5) Pandangan tajam.

- 6) Rahang terkatup dengan kuat.
- 7) Mengepalkan tangan.
- 8) Menggunakan kata-kata kasar.
- 9) Suara meninggi, menjerit, atau berteriak.
- 10) Mondar-mandir tanpa tujuan jelas.
- 11) Melakukan tindakan agresif seperti melempar benda atau menyerang orang lain.

Manifestasi klinik dari perilaku kekerasan dapat dilihat dari beberapa aspek menurut (Indra, 2023)

- a. Aspek fisik, peningkatan tekanan darah, wajah tampak memerah, tatapan mata tajam, otot tegang, denyut nadi meningkat, pupil melebar (dilatasi), serta frekuensi buang air kecil meningkat.
- b. Aspek emosi, emosi labil, mudah marah, ekspresi wajah terlihat tegang, berbicara dengan nada suara tinggi, suka berdebat, serta cenderung memaksakan kehendak.
- c. Aspek perubahan perilaku, menunjukkan sikap agresif, bermusuhan, bersikap sinis, curiga, peningkatan aktivitas psikomotor, serta berbicara dengan nada keras dan kasar.

4. Penanganan Perilaku Kekerasan

Menurut (Pratama, Agus & Senja, 2022) penanganan pasien dengan perilaku kekerasan dapat dilakukan melalui beberapa pendekatan, di antaranya:

a. Terapi Farmakologis

Pasien dengan perilaku kekerasan membutuhkan pengobatan yang tepat, salah satunya dengan penggunaan obat neuroleptik. Obat golongan ini memiliki dosis efektif tinggi, misalnya Chlorpromazine HCL yang berfungsi mengendalikan aktivitas psikomotor. Apabila obat tersebut tidak tersedia, dapat diberikan alternatif dengan dosis efektif lebih rendah, seperti Trifluoperazine Estelasine. Jika keduanya tidak tersedia, dapat digunakan obat penenang (tranquilizer) meskipun bukan termasuk antipsikotik seperti neuroleptik. Kedua jenis obat tersebut tetap memiliki

efek dalam menurunkan ketegangan, mengurangi kecemasan, serta mengatasi agitasi.

b. Terapi Okupasi

Sering disebut sebagai terapi kerja, namun tidak selalu berupa pemberian pekerjaan tertentu. Terapi ini lebih menekankan pada penggunaan berbagai aktivitas sebagai media untuk melatih keterampilan, memperbaiki fungsi komunikasi, serta mendukung rehabilitasi pasien. Kegiatan yang diberikan dapat berupa membaca koran, bermain catur, atau aktivitas sederhana lainnya yang disesuaikan dengan kondisi pasien. Terapi ini merupakan langkah awal yang dilakukan petugas setelah melalui proses seleksi dan penentuan program kegiatan yang tepat bagi pasien.

c. Peran Serta Keluarga

Keluarga berperan sebagai sistem pendukung utama yang memberikan perawatan langsung kepada pasien dalam berbagai kondisi. Keluarga yang mampu mengelola masalah secara efektif dapat mencegah timbulnya perilaku maladaptif, menangani perilaku yang tidak sesuai, serta mengembalikannya menjadi perilaku adaptif sehingga derajat kesehatan pasien dapat ditingkatkan secara optimal.

c. Terapi Somatik

Terapi somatik adalah bentuk intervensi yang diberikan kepada pasien gangguan jiwa dengan tujuan mengubah perilaku maladaptif menjadi perilaku yang lebih adaptif. Terapi ini dilakukan melalui tindakan yang difokuskan pada kondisi fisik pasien, namun sasaran utamanya adalah perubahan perilaku.

d. Terapi Kejang Listrik (ECT)

Electroconvulsive Therapy (ECT) atau terapi kejang listrik merupakan metode terapi yang dilakukan dengan cara menimbulkan kejang terkontrol melalui aliran listrik yang dialirkan lewat elektroda pada pelipis pasien. Terapi ini bertujuan untuk membantu mengatasi gejala tertentu pada pasien gangguan jiwa yang tidak merespons terapi lain.

e. Terapi Modalitas

Terapi modalitas adalah kumpulan berbagai alternatif intervensi yang dapat diberikan kepada pasien dengan gangguan jiwa. Mengingat gangguan jiwa memiliki penyebab yang kompleks dan seringkali belum dapat ditentukan secara pasti, diperlukan pengkajian yang mendalam untuk mengidentifikasi faktor pencetus maupun pemicu. Perkembangan terapi modalitas dalam keperawatan jiwa terus disesuaikan dengan permasalahan pasien, sehingga intervensi dapat diarahkan pada penyebab utama dari masalah keperawatan.

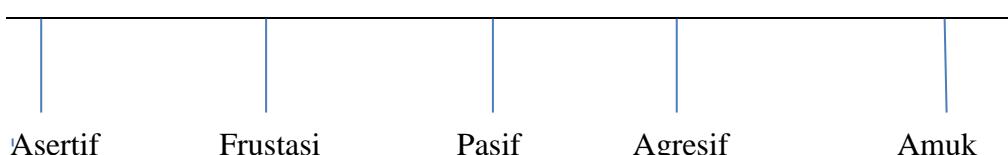
Salah satu bentuk terapi modalitas adalah terapi relaksasi otot progresif, yaitu teknik yang memadukan aspek pikiran dan tubuh melalui proses mengencangkan serta melemaskan sekelompok otot. Tujuan terapi ini adalah memberikan kendali terhadap masalah yang dialami pasien melalui stimulasi pikiran dan pengenduran ketegangan otot. Selain itu, dalam praktiknya dapat pula dipadukan dengan teknik imajinasi terpimpin, latihan pernapasan berulang, latihan autogenik, maupun biofeedback.

5. Rentang Respon Marah

Marah yang dialami setiap individu memiliki renang mulai dari respon adaptif sampai maladaptif (Husni, 2023)



Gambar 2. 1 Rentang Respon Marah



Keterangan:

- a. **Asertif** : Kemarahan yang diekspresikan secara sehat tanpa menyakiti orang lain, biasanya disampaikan melalui komunikasi yang baik dan konstruktif.
- b. **Frustasi** : Muncul ketika individu gagal mencapai tujuan, baik karena tujuan yang tidak realistik maupun adanya hambatan tertentu.

- c. Pasif : Respon ketika individu tidak mampu mengekspresikan perasaannya, sehingga kemarahan tidak tersampaikan secara langsung.
- d. Agresif : Perilaku destruktif yang ditunjukkan dengan merusak atau menghancurkan, namun masih dalam batas terkontrol.
- e. Amuk : Bentuk perilaku destruktif yang tidak lagi terkendali, ditandai dengan hilangnya kemampuan individu untuk mengontrol amarah.

6. Proses Terjadinya Perilaku Kekerasan

Hal-hal yang menyebabkan perku kekerasan (Husni, 2023) menurut meliputi:

a. Faktor Predisposisi

1) Faktor Biologis

Aspek biologis yang berperan meliputi adanya riwayat keturunan, seperti anggota keluarga yang sering menunjukkan perilaku kekerasan atau mengalami gangguan jiwa. Selain itu, riwayat penyakit tertentu seperti trauma kepala maupun penggunaan zat adiktif (NAPZA: narkotika, psikotropika, dan zat aditif lainnya) juga dapat menjadi faktor risiko.

2) Faktor Psikologis

Secara psikologis, pengalaman marah merupakan respon terhadap rangsangan baik dari dalam diri, lingkungan, maupun situasi eksternal. Perilaku kekerasan kerap muncul akibat akumulasi frustrasi. Frustrasi timbul ketika keinginan individu tidak terpenuhi atau mengalami hambatan dalam mencapai tujuan. Karena salah satu kebutuhan manusia adalah mengekspresikan diri melalui perilaku, maka apabila kebutuhan ini tidak tersalurkan secara konstruktif, individu berpotensi menampilkan perilaku destruktif.

3) Faktor Sosialkultural

Menurut social environment theory, lingkungan sosial sangat memengaruhi cara individu mengekspresikan kemarahan. Norma budaya tertentu dapat mendorong seseorang untuk merespons secara asertif maupun agresif. Sementara itu, social learning theory menjelaskan bahwa perilaku kekerasan juga dapat dipelajari secara langsung melalui proses sosialisasi dan peniruan dari lingkungan.

b. Faktor Presipitasi

Faktor presipitasi yang memicu perilaku kekerasan berbeda-beda pada setiap individu karena sifatnya unik. Stressor dapat berasal dari dalam diri maupun dari luar. Stressor internal meliputi kehilangan hubungan dengan orang terdekat (seperti putus hubungan, perceraian, atau kematian), hilangnya rasa kasih sayang, serta kecemasan akibat penyakit fisik. Sementara itu, stressor eksternal dapat berasal dari kondisi lingkungan atau pengalaman sosial yang menekan.

7. Mekanisme Koping Perilaku Kekerasan

Perawat memiliki peran penting dalam mengenali mekanisme koping yang digunakan klien, sehingga dapat membantu klien mengembangkan strategi yang lebih konstruktif dalam mengekspresikan kemarahannya. Mekanisme koping yang sering dijumpai biasanya berupa mekanisme pertahanan ego, seperti displacement, sublimasi, proyeksi, depresi, dan reaksi formasi (Slametiningsih *et al.*, 2019)

- a. Displacement: Melepaskan emosi yang bersifat tertekan atau perasaan bermusuhan kepada objek lain yang lebih aman, bukan pada sumber utama yang memicu emosi tersebut.
- b. Proyeksi: Mekanisme dengan cara menyalahkan orang lain atas keinginan atau dorongan yang dianggap tidak baik, sehingga individu tidak merasa bertanggung jawab langsung.
- c. Depersi: Menekan atau menghindarkan perasaan menyakitkan maupun konflik yang ada dalam ingatan dari kesadaran, sehingga emosi tersebut tidak muncul secara langsung, namun cenderung memperkuat penggunaan mekanisme ego lainnya.
- d. Reaksi Formasi: Munculnya sikap atau perilaku yang berlawanan dengan dorongan sebenarnya. Individu menunjukkan pola perilaku yang tampak berlawanan dengan keinginan atau perasaan yang sesungguhnya dimiliki.