

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI SEDERHANA : RELAKSASI
NAFAS DALAM UNTUK MENGONTROL AMARAH
PADA PASIEN PERILAKU KEKERASAN DI
RUMAH SAKIT JIWA Prof Dr .M.
ILDREM MEDAN
TAHUN 2026**



**FITRI VERA WATI BOANGMANALU
NIM. P07520423015**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D-III KEPERAWATAN DAIRI
TAHUN 2026**

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI SEDERHANA : RELAKSASI
NAFAS DALAM UNTUK MENGONTROL AMARAH
PADA PASIEN PERILAKU KEKERASAN DI
RUMAH SAKIT JIWA Prof Dr .M.
ILDREM MEDAN
TAHUN 2026**



**FITRI VERAWATI BOANGMANALU
NIM. P07520423015**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D-III KEPERAWATAN DAIRI
TAHUN 2026**

SCIENTIFIC PAPER

**THE APPLICATION OF SIMPLE RELAXATION THERAPY :
DEEP BREATHING RELAXATION TO CONTROL ANGER
IN PATIENTS WITH VIOLENT BEHAVIOR AT
PROF. DR. M. ILDREM PSYCHIATRIC
HOSPITAL, MEDAN IN 2026**



**FITRI VERAWATI BOANGMANALU
STUDENT ID P07520423015**

**MINISTRY OF HEALTH OF THE REPUBLIC OF INDONESIA
MEDAN HEALTH POLYTECHNIC
DEPARTMENT OF NURSING
D-III NURSING STUDY PROGRAM DAIRI
YEAR 2026**

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI SEDERHANA : RELAKSASI NAFAS
DALAM UNTUK MENGONTROL AMARAH PADA PASIEN
PERILAKU KEKERASAN DI RUMAH SAKIT JIWA**

**Prof Dr .M. ILDREM MEDAN
TAHUN 2026**

Karya Tulis Ilmiah

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan Studi Dan Memperoleh Gelar
Ahli Madya Keperawatan (A.Md.Kep) Pada Program Studi D-III
Keperawatan Dairi Jurusan Keperawatan PoltekNIK
Kesehatan Kemenkes Medan



**FITRI VERAWATI BOANGMANALU
NIM. P07520423015**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D-III KEPERAWATAN DAIRI
TAHUN 2026**

KARYA TULIS ILMIAH

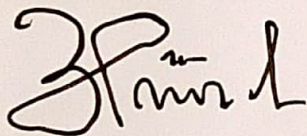
**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI SEDERHANA : RELAKSASI NAFAS
DALAM UNTUK MENGONTROL AMARAH PADA PASIEN
PERILAKU KEKERASAN DI RUMAH SAKIT Jiwa**

**Prof Dr .M. ILDREM MEDAN
TAHUN 2026**

**Disusun Oleh
FITRI VERAWATI BOANGMANALU
NIM. P07520423015**

**Telah Diterima Dan Disetujui Dihadapan Penguji
Pada Tanggal 27 Maret 2026**

Pembimbing Utama,



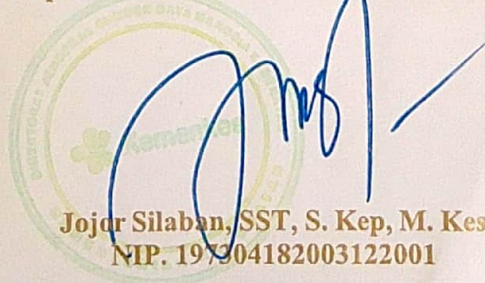
**Herlina Evi Yanti Manik SST, M.K.M
NIDN. 3414047601**

Pembimbing Pendamping



**Risdiana M. Naibaho SST, S.Kep, M.Kes
NIDN. 3423037801**

**Ketua Program Studi
D-III Keperawatan Dairi Poltekkes Kemenkes Medan**



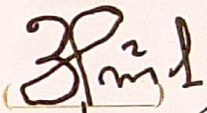
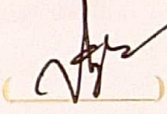
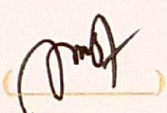
**Jojar Silaban, SST, S. Kep, M. Kes
NIP. 197304182003122001**

KARYA TULIS ILMIAH

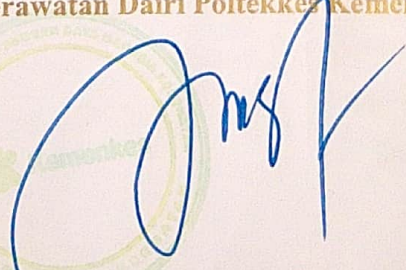
PENERAPAN TERAPI RELAKSASI SEDERHANA : RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK MENGONTROL AMARAH PADA PASIEN PERILAKU KEKERASAN DI RUMAH SAKIT JIWA Prof Dr .M. ILDREM MEDAN TAHUN 2026

Telah dipersiapkan dan disusun oleh
FITRI VERAWATI BOANGMANALU
NIM. P07520423015

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
Pada Tanggal 27 Maret 2026

- | | | |
|------------------|---|---|
| 1. Ketua Penguji | : Herlina Evi Yanti Manik, SST, M.K.M
NIDN. 3414047601 | () |
| 2. Penguji I | : Perak M.A Hutagalung, SST, S.Kep, M.K.M
NIDN. 3401077501 | () |
| 3. Penguji II | : Jojor Silaban, SST, S.Kep M.Kes
NIDN. 3418047301 | () |

Ketua Program Studi
D-III Keperawatan Dairi Poltekkes Kemenkes Medan


Jojor Silaban, SST, S. Kep, M. Kes
NIP. 197304182003122001

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Fitri Verawati Boangmanalu
NIM : P07520423015
Program Studi : Diploma III Keperawatan Dairi
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 Sederhana : Relaksasi Nafas Dalam Untuk Mengontrol Amarah Pada Pasien Perilaku Kekerasan Di Rumah Sakit Jiwa Prof. Dr. M. H. Drem Medan Tahun 2026"

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

Sidikalang, Jumat 27 Maret 2026

Penulis,



Fitri Verawati Boangmanalu

P07520423015



BIODATA PENULIS

Nama : Fitri Verawati Boangmanalu
Tempat/Tgl Lahir : Batuk Bujur, 24 November 2005
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Kristen Protestan
Alamat Rumah : JL. Sikadang Njandi
Nomor HP : 0821-6257-3422

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : Tahun 2011-2017 Tamat Dari SD Negeri 033931 Salak, Kecamatan Salak, Kabupaten Pakpak Bharat.
2. SLTP : Tahun 2017-2020 Tamat Dari SMP Negeri 1 Salak, Kecamatan Salak, Kabupaten Pakpak Bharat.
3. SLTA : Tahun 2020-2023 Tamat Dari SMA Negeri 1 Salak, Kecamatan Salak, Kabupaten Pakpak Bharat.

ABSTRAK

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI SEDERHANA : RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK MENGONTROL AMARAH PADA PASIEN PERILAKU KEKERASAN DI RUMAH SAKIT JIWA

**Prof Dr .M. ILDREM MEDAN
TAHUN 2026**

Fitri Verawati Boangmanalu, Herlina Evi Yanti Manik, SST, M.K.M,

Risdiana Melinda Naibaho, SST, S.Kep, M.Kes

Prodi D III Keperawatan Dairi Kemenkes Poltekkes Medan

Email : boangmanalufitri2@gmail.com

Latar Belakang: Perilaku kekerasan merupakan salah satu masalah keperawatan jiwa yang sering terjadi pada pasien *skizofrenia* akibat ketidakmampuan mengontrol amarah dan emosi. Kondisi ini dapat membahayakan diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan sekitar. Data WHO tahun 2022 menunjukkan bahwa *skizofrenia* dialami sekitar 24 juta orang di dunia, sedangkan di Indonesia prevalensi gangguan jiwa berat terus meningkat. pada Rumah Sakit Jiwa Prof. Dr. Muhammad Ildrem Medan, jumlah pasien rawat inap yang terkena gangguan skizofrenia tahun 2023 mencapai sekitar 1.528 orang. Selama tahun 2023-2024, jumlah pasien dengan gangguan jiwa, termasuk skizofrenia, tercatat ribuan, dengan pasien isolasi sosial sebanyak 1.000 jiwa pada 2024.

Tujuan Studi Kasus: Menggambarkan penerapan terapi relaksasi sederhana : relaksasi nafas dalam untuk mengontrol amarah pada pasien perilaku kekerasan di Rumah Sakit Jiwa Prof. Dr. M. Ildrem Medan Tahun 2026.

Metode Studi Kasus: Penelitian ini merupakan studi kasus deskriptif terhadap dua pasien skizofrenia dengan risiko perilaku kekerasan. Intervensi berupa relaksasi nafas dalam dilakukan selama 7 hari dengan durasi 10–15 menit sebanyak dua kali sehari. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung, wawancara, pemeriksaan fisik, catatan perkembangan harian, dan lembar observasi perilaku sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil: Setelah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam, kedua subjek menunjukkan penurunan tingkat amarah dan perilaku kekerasan. Pasien tampak lebih tenang, mampu mengontrol amarah, serta terjadi penurunan tanda-tanda fisik perilaku kekerasan seperti napas cepat, tangan mengepal, dan ekspresi wajah tegang. Selain itu, pasien lebih kooperatif dan mampu mengikuti instruksi dengan baik.

Kesimpulan dan Saran: Terapi relaksasi nafas dalam efektif membantu mengontrol amarah pada pasien perilaku kekerasan. Intervensi ini dapat digunakan sebagai tindakan mandiri perawat dalam membantu pasien mengendalikan amarah dan menurunkan risiko perilaku kekerasan di rumah sakit jiwa.

Kata Kunci: Mengontrol Amarah, Relaksasi, Perilaku Kekerasan.

ABSTRACT

THE APPLICATION OF SIMPLE RELAXATION THERAPY : DEEP BREATHING RELAXATION TO CONTROL ANGER IN PATIENTS WITH VIOLENT BEHAVIOR AT PROF. DR. M. ILDREM PSYCHIATRIC HOSPITAL, MEDAN IN 2026

Fitri Verawati Boangmanalu, Herlina Evi Yanti Manik, SST, M.K.M,
Risadiana Melinda Naibaho, SST, S.Kep, M.Kes
Medan Health Polytechnic Of Ministry Of Health
Associate Degree Of Nursing In Dairi
Email: boangmanalufitri2@gmail.com

Background: Violent behavior is a common psychiatric nursing problem encountered in schizophrenia patients due to their inability to control anger and emotions. This condition poses a significant risk of harm to the patients themselves, others, and their surrounding environment. WHO data from 2022 indicates that schizophrenia affects approximately 24 million people worldwide, while the prevalence of severe mental disorders in Indonesia continues to rise. At Prof. Dr. Muhammad Ildrem Psychiatric Hospital in Medan, the number of inpatients diagnosed with schizophrenia reached approximately 1,528 individuals in 2023. Throughout 2023–2024, thousands of psychiatric patients, including those with schizophrenia, were recorded, with social isolation patients accounting for 1,000 cases in 2024.

Objective: To describe the application of simple relaxation therapy: deep breathing relaxation to control anger in patients with violent behavior at Prof. Dr. M. Ildrem Psychiatric Hospital, Medan in 2026.

Methods: This research employed a descriptive case study method focusing on two schizophrenia patients with a risk of violent behavior. The deep breathing relaxation intervention was conducted over 7 days for 10–15 minutes per session, administered twice daily. Data collection techniques involved direct observation, interviews, physical examinations, daily progress notes, and behavior observation sheets completed before and after the intervention.

Results: Following the deep breathing relaxation therapy, both subjects demonstrated a decrease in anger levels and violent behavior tendencies. The patients appeared calmer, showed an improved ability to control their anger, and exhibited a reduction in the physical signs of violent behavior, such as rapid breathing, clenched fists, and tense facial expressions. Additionally, the patients became more cooperative and were able to follow instructions well.

Conclusion: Deep breathing relaxation therapy is effective in helping control anger in patients with violent behavior. This intervention can be utilized as an independent nursing action to assist patients in managing anger and reducing the risk of violent behavior in psychiatric hospitals.

Keywords: Anger management, relaxation, violent behavior



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa/Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya tulis ilmiah yang berjudul "Penerapan Terapi Relaksasi Sederhana : Relaksasi Nafas Dalam Untuk Mengontrol Amarah Pada Pasien Perilaku Kekerasan" dengan baik.

Penulis menyadari bahwa penyusunan Karya tulis ilmiah ini tidak terlepas dari dukungan dan bimbingan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Herlina Evi Yanti Manik SST, M.K.M selaku pembimbing utama, serta ibu Risdiana Naibaho SST, S.Kep, M.Kes selaku pembimbing pendamping atas arahan, perhatian, dan bimbingan yang diberikan hingga karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.

Sehubungan dengan terselesaikannya Karya Tulis Ilmiah ini, penulis juga menyampaikan terima kasih kepada:

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni, S.SiT., M.Keb selaku Direktur Kemenkes Poltekkes Medan.
2. Ibu Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep., Ns, M.Kep selaku Ketua Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Medan.
3. Ibu Jojo Silaban, SST, S.Kep M.Kes selaku Ketua Prodi D3 Keperawatan Dairi Poltekkes Kemenkes Medan
4. Ibu Herlina Evi Yanti Manik selaku dosen Pembimbing Akademik.
5. Ibu Perak M.A Hutagalung SST, S.Kep, M.K.M dan ibu jojo silaban, SST, S.Kep, M. Kes yang telah berkenan menjadi penguji Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Ibu Sri Suriani Purnamawati, S.Si, Apt, M.Kes selaku direktur UPT RSJ Prof. Dr. M. Ikdrem Medan yang telah memberikan izin penelitian.
7. Tn. E dan Tn. R selaku responden yang telah bersedia menjadi subjek studi kasus.
8. Teristimewa untuk orangtua saya, Alm ayahanda Soar Boangmanalu Dan ibunda saya Nurhayati Hutagaol serta Abang, Adik saya, Abdul Boangmanalu, Pendi Boangmanalu, Andi Boangmanalu, Herkinto Boangmanalu, Ramadhan Boangmanalu, Rehan Boangmanalu yang sudah memberikan motivasi dan mendoakan saya dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
9. Seluruh dosen dan tenaga kependidikan di Program Studi D-III Keperawatan Dairi Kemenkes Poltekkes Medan.

Penulis telah berupaya semaksimal mungkin dalam penyusunan Karya tulis ilmiah ini, namun masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan ke depan. Semoga Karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca.

Sidikalang,
Penulis

2026

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
BIODATA PENULIS	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	viii
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penulisan	5
D. Manfaat Penulisan	6
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 7
A. Konsep Terapi Relaksasi Nafas Dalam	7
1. Definisi Terapi Relaksasi Nafas Dalam	7
2. Jenis - Jenis Relaksasi Nafas Dalam	7
3. Manfaat Relaksasi Nafas Dalam	7
4. Evaluasi Relaksasi Nafas Dalam	8
5. Teknik Relaksasi Nafas Dalam	8
6. Standar Operasional Prosedur Relaksasi Nafas Dalam	8
B. Gangguan Amarah	9
1. Definisi Gangguan Amarah	9
2. Penyebab Gangguan Amarah	9
3. Tanda dan Gejala Amarah	10
4. Cara Mengatasi Gangguan Amarah	10
5. Klasifikasi Amarah	14
C. Konsep Dasar Perilaku Kekerasan	14
1. Definisi Perilaku kekerasan	14
2. Penyebab Perilaku kekerasan	14
3. Patofisiologi Perilaku kekerasan	15
4. Tanda dan Gejala Perilaku kekerasan	16
5. Penanganan Perilaku kekerasan.....	16
 BAB III METODE STUDI KASUS	 25
A. Rancangan Studi Kasus.....	25
B. Subjek Studi Kasus.....	25
C. Fokus Studi.....	26

D. Definisi Operasional Studi Kasus.....	26
E. Instrumen Studi Kasus	28
F. Metode Pengumpulan Data	28
G. Lokasi dan Waktu Penelitian	29
H. Penyajian Data	29
I. Etika Studi Kasus.....	29
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	31
A. Hasil Studi Kasus	31
1. Gambaran Lokasi Studi Kasus	31
2. Proses Keperawatan	32
4. Diagnosa Keperawatan	36
4. Intervensi Keperawatan.....	36
6. Evaluasi Keperawatan.....	40
B. Pembahasan.....	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	48
A. Kesimpulan.....	48
B. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	51

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Defenisi Operasional	27
Tabel 4.1 Analisa Data Subjek 1	34
Tabel 4.2 Analisa Data Subjek 2	35
Tabel 4.3 Intervensi Tindakan Subjek 1	37
Tabel 4.4 Intervensi Tindakan Subjek 2	37
Tabel 4.5 Implementasi Subjek 1	38
Tabel 4.6 Implementasi Subjek 2	39
Tabel 4.7 Evaluasi Keperawatan Subjek 1	41
Tabel 4.8 Evaluasi Keperawatan Subjek 2	43

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Lembar <i>Informed Consent</i>	53
Lampiran 2. Lembar Surat Ijin Penelitian	55
Lampiran 3. Lembar Balasan Surat Ijin Penelitian	56
Lampiran 4. Lembar <i>Ethical Clearance</i>	57
Lampiran 5. Lembar Lembar Observasi	58
Lampiran 6. Lembar Konsultasi Bimbingan	87
Lampiran 7. Lembar Dokumentasi Penelitian	91
Lampiran 8. Lembar Turnitin	94

