MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 24 No 3 Tahun 2026
Cahaya Ilmu Bangsa

GAMBARAN TANDA DAN GEJALA TERHADAP PENERAPAN RELAKSASI NAPAS DALAM PADA PASIEN RISIKO PERILAKU KEKERASAN DI RSJD Dr. RM SOEDJARWADI KLATEN

Afirel Galih Nugroho[1], Sudiarto[2], Wiwik Priyatin[3],
Departemen of Politeknik Yakpermas Banyumas
Jl. Raya Jompo Kulon Kecamatan Sokaraja Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah, Indonesia

Afriel Galih Nugroho[1]
Email : afrielnugroho@gmail.com

Abstract

***Background**: Mental health disorders remain a significant health concern, as they can affect how an individual thinks, feels, and behaves. One potential issue is the risk of violent behavior, which may pose a danger to the individual, others, or the surrounding environment. Data from the Dr. RM Soedjarwadi Psychiatric Hospital in Central Java Province indicates that in 2024, there were 4,305 inpatients, 9.47% of whom were at risk of exhibiting violent behavior. One intervention that can assist patients in managing anger is the deep-breathing relaxation technique. This technique involves regulating one's breathing in a slow, steady manner, which helps reduce tension and promotes a sense of calm. Given this context, this study was conducted to examine the application of deep-breathing relaxation and its effect on the ability to control anger in patients at risk of violent behavior.*

***The objective**: This study was to observe the impact of deep-breathing relaxation on the signs and symptoms exhibited by patients at risk of violent behavior.*

***A quantitative**: Descriptive research design was employed. The sample consisted of 6 respondents selected via purposive sampling. Data were analyzed using univariate analysis, and the findings are presented in tables and narrative form.*

***The results**: Showed that on the first day prior to the implementation of the deep-breathing relaxation technique the prevalence of signs and symptoms associated with the risk of violent behavior among all respondents ranged from 50% to 78%.*

***By the third day**: Following the application of the deep-breathing relaxation technique, all respondents demonstrated a reduction in these signs and symptoms, with levels decreasing to between 14% and 42%.*

***In conclusion**: Patients showed a reduction in the signs and symptoms of the risk of violent behavior after practicing deep-breathing relaxation daily for three days.*

***Keywords**: Signs and symptoms of the risk of violent behavior, Deep-breathing relaxation.*

Article history
Received: November 2026
Reviewed: November 2026
Published: November 2026
Plagirism checker no 234.8576

Copyright : Author
Publish by : Nutricia

This work is licensed under a creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 24 No 3 Tahun 2026
Cahaya Ilmu Bangsa

Abstrak

Latar Belakang: Gangguan jiwa masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang perlu mendapat perhatian karena dapat memengaruhi cara seseorang berpikir, merasakan, dan berperilaku. Salah satu masalah yang dapat terjadi adalah risiko perilaku kekerasan yang berpotensi membahayakan diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan. Data RSJD Dr. RM Soedjarwadi Provinsi Jawa Tengah menunjukkan bahwa pada tahun 2024 terdapat 4.305 pasien rawat inap dan sebanyak 9,47% di antaranya mengalami risiko perilaku kekerasan. Salah satu tindakan yang dapat digunakan untuk membantu pasien mengontrol amarah adalah teknik relaksasi napas dalam. Teknik ini dilakukan dengan mengatur pernapasan secara perlahan dan teratur sehingga dapat membantu mengurangi ketegangan dan membuat pasien merasa lebih tenang. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran penerapan relaksasi napas dalam terhadap kemampuan mengendalikan amarah pada pasien risiko perilaku kekerasan. .

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran relaksasi napas dalam terhadap tanda dan gejala pada pasien resiko perilaku kekerasan.

Metode penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif. Sampel berjumlah 6 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*.

Analisis dilakukan secara univariat, hasil yang didapat disajikan dalam bentuk tabel dan narasi.

Hasil penelitian didapatkan tanda dan gejala RPK yang muncul pada semua responden di hari pertama sebelum dilakukan teknik relaksasi napas dalam sebanyak 50-78%. Kemudian dihari ketiga semua responden menunjukan penurunan tanda dan gejala RPK setelah dilakukan teknik relaksasi napas dalam yaitu sebanyak 14-42%.

Kesimpulan Pasien menunjukan penurunan tanda gejala rpk setelah di lakukan relaksasi napas dalam setiap hari selama 3 hari.

Kata kunci: Tanda dan gejala risiko perilaku kekerasan, Relaksasi napas dalam.

PENDAHULUAN

Ketika pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang tidak seimbang, itu dikenal sebagai gangguan mental. Kesehatan mental individu dapat terpengaruh secara negative oleh pola pikir negatif atau keadaan psikologis, yang mengarah pada stres, disfungsi, dan penurunan kualitas hidup (Paembong, 2024). Sekitar setengah dari 24 juta orang yang didiagnosis dengan penyakit mental yang menyebabkan perilaku kekerasan setiap tahun tidak mendapatkan bantuan yang mereka butuhkan (Thalib & Abdullah, 2022). Sekitar 450 juta individu di seluruh dunia diperkirakan terkena penyakit mental, menurut statistik dari Organisasi Kesehatan

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855
Vol. 24 No 3 Tahun 2026
Cahaya Ilmu Bangsa

Dunia (WHO).

Menurut statistik dari Kementerian Kesehatan (2021), sekitar 20% dari populasi mungkin menghadapi masalah kesehatan mental ini berarti satu dari setiap lima orang Indonesia mengalami atau berisiko mengalami gangguan mental. Ini sejalan dengan data dari Kementerian Kesehatan Indonesia yang memperkirakan 2,5% dari populasi, atau sekitar 6 juta individu, mengalami gangguan mental serius di negara tersebut. Diperkirakan 2 juta orang di Indonesia menderita perilaku agresif akibat gangguan mental (Siauta *et al*., 2020) dalam (Paembong, 2024).

Rata-rata prevalensi perilaku kekerasan adalah 1,7 per seribu orang, dan satu dari empat orang di Provinsi Jawa Tengah diketahui menunjukkan perilaku kekerasan. Terdapat 4.305 pasien rawat inap di RSJD Dr. RM Soedjarwardi di Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2024 dengan risiko perilaku agresif (9,47%), menurut data (Allinkha *et al*., 2025).

Mengabaikan bahaya perilaku agresif meningkatkan kemungkinan cedera diri, kerusakan lingkungan, dan kemungkinan kematian. Peneliti Sholeh dan Maulana, (2023) menemukan bahwa individu yang berisiko melakukan perilaku agresif dapat memperoleh manfaat dari intervensi seperti teknik relaksasi pernapasan dalam. Metode ini dapat membantu orang menjaga emosi mereka agar tidak meledak dalam kemarahan. Banyak orang menemukan bahwa latihan pernapasan dalam membantu mereka bersantai dan melepaskan ketegangan. Pengulangan latihan pernapasan dalam dapat membantu orang yang berisiko perilaku agresif merasa lebih tenang, yang pada gilirannya mengurangi kemungkinan perilaku agresif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pengumpulan data *cross-sectional* dan desain penelitian deskriptif kuntitatif. Karena keterbatasan waktu, penelitian ini memilih pendekatan potong lintang, yang melibatkan pengumpulan data dalam periode tertentu tanpa tindak lanjut jangka panjang. Pendekatan snapshot ini dipilih karena studi ini bertujuan untuk mengamati dan menilai efektivitas teknik relaksasi pernapasan dalam memantau tanda-tanda dan gejala risiko perilaku kekerasan (Dewi *et al*., 2020). Lokasi penelitian ini yaitu di RSJD Dr. RM Soejarwadi Klaten pada tanggal 24 September 2025-14 Juli 2026.

Subjek pada penelitian ini yaitu pasien dengan RPK (Risiko Perilaku Kekerasan) di RSJD Dr. RM Soejarwadi Klaten dengan persyaratan sebagai berikut :

1. **Kriteria inklusi**
   a. Pasien dengan diagnosis gangguan jiwa dengan masalah risiko perilaku kekerasan di di Rumah Sakit Jiwa Daerah Dr. RM. Soedjarwadi Klaten.

b. Pasien yang didiagnosis dengan RPK.
c. Bersedia menjadi responden penelitian dengan persetujuan perawat, keluarga (mengisi *informed consent*).

2. Kriteria eksklusi

a. Pasien dengan diagnosis gangguan jiwa yang selain masalah risiko Perilaku Kekerasan di Rumah Sakit Jiwa Daerah Dr. RM. Soedjarwadi Klaten.
b. Pasien dalam kondisi kambuh akut (tidak kooperatif)
c. Pasien yang menolak atau keluarga tidak memberi izin sebagai responden

Populasi pada penelitian ini adalah pasien yang menerima perawatan di bangsal Helikonia di RSJD Dr. RM Soejarwadi Klaten yang berisiko melakukan perilaku kekerasan. Sedangkan sampel pada penelitian ini adalah pasien jiwa yang menerima perawatan di ruang Helikonia Rumah Sakit Jiwa Soedjarwadi Klaten yang berisiko melakukan perilaku agresif. Dari 32 pasien diambil hanya 6 pasien RPK untuk sampel penelitian.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini yaitu: pre relaksasi napas dalam, setelah relaksasi napas dalam hari pertama, setelah relaksasi napas dalam hari kedua, setelah relaksasi napas dalam hari ketiga. Sedangkan analisa data pada penelitian ini menggunakan analisis univariat untuk menemukan gejala perilaku risiko kekerasan pada pasien yang berisiko melakukan perilaku kekerasan. Setelah teknik relaksasi pernapasan dalam dilakukan, data akan diperiksa secara deskriptif menggunakan lembar observasi. Hasilnya akan disajikan dalam tabel untuk setiap responden. Untuk mendapatkan persentase dalam tabel, kami menggunakan rumus berikut:

$$\mathbf{x = \frac{N}{P} 100\%}$$

x = Nilai yang dicari
N = Jumlah tanda gejala yang muncul
P = Jumlah tanda gejala pada table

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 24 No 3 Tahun 2026
Cahaya Ilmu Bangsa

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian

Tabel 3.1 Tanda gejala RPK yang muncul pada Ny. T

No	Aspek yang dinilai	Hasil pengukuran			
		Pre	H1	H 2	H3
A	**Data Subjektif**				
1	Mengancam	1	0	0	0
2	Mengumpat dengan kata kata kasar	1	1	1	0
3	Suara keras	1	1	1	1
4	Bicara keras	1	1	1	0
B	**Data Objektif**				
1	Menyerang orang lain	0	0	0	0
2	Melukai diri sendiri atau orang lain	0	0	0	0
3	Merusak lingkungan	0	0	0	0
4	Perilaku agresik/amuk	1	1	0	1
5	Mata melotot	1	1	1	1
6	Pandangan tajam	1	1	1	1
7	Tangan mengepal	1	0	0	0
8	Rahang mengatup	0	0	0	0
9	Wajah memerah	1	1	1	0
10	Postur tubuh kaku	1	0	0	0
	Total gejala yang muncul	**10**	**7**	**6**	**4**
	Persentase	**71,43%**	**50%**	**42,86%**	**28,57%**

Menurut data dalam tabel, Bu T memiliki 10 gejala RPK (71,43%) sebelum dia mulai berlatih relaksasi pernapasan dalam. Setelah hari pertama teknik tersebut, muncul 7 gejala (50%), 6 gejala (42,86%) pada hari kedua, dan 4 gejala (28,57%) pada hari ketiga.

Tabel 3.2 Tanda gejala RPK yang muncul pada Ny. Y

No	Aspek yang dinilai	Hasil pengukuran			
		Pre	H1	H 2	H3
A	**Data Subjektif**				
1	Mengancam	0	0	0	0
2	Mengumpat dengan kata kata kasar	1	1	0	0
3	Suara keras	1	0	0	0
4	Bicara keras	1	1	1	1
B	**Data Objektif**				

1	Menyerang orang lain	0	0	0	0
2	Melukai diri sendiri atau orang lain	0	0	0	0
3	Merusak lingkungan	0	0	0	0
4	Perilaku agresik/amuk	1	0	0	0
5	Mata melotot	1	1	0	1
6	Pandangan tajam	1	1	1	1
7	Tangan mengepal	0	0	0	0
8	Rahang mengatup	0	0	0	0
9	Wajah memerah	1	1	0	0
10	Postur tubuh kaku	0	0	0	0
	Total gejala yang muncul	**7**	**5**	**2**	**2**
	Persentase	**50%**	**35.71%**	**14.29%**	**14.29%**

Berdasarkan tabel diatas tanda gejala RPK pada Ny. Y sebelum dilakukan relaksasi napas dalam adalah 7 (50%) dihari pertama terdapat 5 gejala (35,71%) yang muncul, dihari kedua terdapat 2 gejala (14,29%) yang muncul, selanjutnya di hari ketiga terdapat 2 gejala (14,29%) yang muncul.

Tabel 3.3 Tanda gejala RPK yang muncul pada Ny. M

No	**Aspek yang dinilai**	**Hasil pengukuran**			
		Pre	**H1**	**H 2**	**H3**
A	**Data Subjektif**				
1	Mengancam	1	1	1	0
2	Mengumpat dengan kata kata kasar	1	1	1	1
3	Suara keras	1	1	1	1
4	Bicara keras	1	1	1	1
B	**Data Objektif**				
1	Menyerang orang lain	0	0	0	0
2	Melukai diri sendiri atau orang lain	0	0	0	0
3	Merusak lingkungan	0	0	0	0
4	Perilaku agresik/amuk	1	1	1	1
5	Mata melotot	1	1	1	1
6	Pandangan tajam	1	1	1	1
7	Tangan mengepal	1	1	1	0
8	Rahang mengatup	0	0	0	0
9	Wajah memerah	1	1	1	0
10	Postur tubuh kaku	1	1	0	0

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855
Vol. 24 No 3 Tahun 2026
Cahaya Ilmu Bangsa

Total gejala yang muncul	**10**	**10**	**6**	**6**
Persentase	**71,43%**	**71,43%**	**64,29%**	**42,86%**

Berdasarkan tabel diatas tanda gejala RPK pada Ny. M sebelum dilakukan relaksasi napas dalam adalah 10 (71,43%) dihari pertama terdapat 10 gejala (71,43%) yang muncul, dihari kedua terdapat 9 gejala (64,29%) yang muncul, selanjutnya di hari ketiga terdapat 6 gejala (42,86%) yang muncul.

Tabel 3.4 Tanda gejala RPK yang muncul pada Ny. S

No	Aspek yang dinilai	Hasil pengukuran			
		Pre	**H1**	**H 2**	**H3**
A	**Data Subjektif**				
1	Mengancam	1	1	0	0
2	Mengumpat dengan kata kata kasar	1	1	0	0
3	Suara keras	1	1	1	0
4	Bicara keras	1	1	1	1
B	**Data Objektif**				
1	Menyerang orang lain	0	0	0	0
2	Melukai diri sendiri atau orang lain	0	0	0	0
3	Merusak lingkungan	0	0	0	0
4	Perilaku agresik/amuk	1	0	0	0
5	Mata melotot	1	1	1	1
6	Pandangan tajam	1	1	1	1
7	Tangan mengepal	1	1	0	0
8	Rahang mengatup	1	0	0	0
9	Wajah memerah	1	1	1	1
10	Postur tubuh kaku	1	1	1	0
	Total gejala yang muncul	**11**	**9**	**6**	**4**
	Persentase	**78,57%**	**64,29%**	**42,86%**	**28,57%**

Berdasarkan tabel diatas tanda gejala RPK pada Ny. S sebelum dilakukan relaksasi napas dalam adalah 11 (78,57%) dihari pertama terdapat 9 gejala (64,29%) yang muncul, dihari kedua terdapat 6 gejala (42,86%) yang muncul, selanjutnya di hari ketiga terdapat 4 gejala (28,57%) yang muncul.

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855
Vol. 24 No 3 Tahun 2026
Cahaya Ilmu Bangsa

Tabel 3.5 Tanda gejala RPK yang muncul pada Ny. E

No	Aspek yang dinilai	Hasil pengukuran			
		Pre	H1	H 2	H3
A	**Data Subjektif**				
1	Mengancam	1	1	0	0
2	Mengumpat dengan kata kata kasar	1	1	0	0
3	Suara keras	1	1	1	1
4	Bicara keras	1	0	0	0
B	**Data Objektif**				
1	Menyerang orang lain	0	0	0	0
2	Melukai diri sendiri atau orang lain	0	0	0	0
3	Merusak lingkungan	0	0	0	0
4	Perilaku agresik/amuk	1	1	0	0
5	Mata melotot	1	1	1	0
6	Pandangan tajam	1	1	1	1
7	Tangan mengepal	1	0	0	0
8	Rahang mengatup	0	0	0	0
9	Wajah memerah	1	1	1	0
10	Postur tubuh kaku	1	0	0	0
	Total gejala yang muncul	**10**	**7**	**4**	**2**
	Persentase	**71,43%**	**50%**	**28,57%**	**14,29%**

Berdasarkan tabel diatas tanda gejala RPK pada Ny. E sebelum dilakukan relaksasi napas dalam adalah 10 (71,43%) dihari pertama terdapat 7 gejala (50%) yang muncul, dihari kedua terdapat 4 gejala (28,57%) yang muncul, selanjutnya di hari ketiga terdapat 2 gejala (14,29%) yang muncul.

Tabel 3.6 Tanda gejala RPK yang muncul pada Ny. N

No	Aspek yang dinilai	Hasil pengukuran			
		Pre	H1	H 2	H3
A	**Data Subjektif**				
1	Mengancam	0	0	0	0
2	Mengumpat dengan kata kata kasar	1	0	0	0
3	Suara keras	1	1	1	0
4	Bicara keras	1	0	1	0
B	**Data Objektif**				
1	Menyerang orang lain	0	0	0	0

2	Melukai diri sendiri atau orang lain	0	0	0	0
3	Merusak lingkungan	0	0	0	0
4	Perilaku agresik/amuk	1	1	0	0
5	Mata melotot	1	1	1	1
6	Pandangan tajam	1	1	1	1
7	Tangan mengepal	1	1	1	0
8	Rahang mengatup	0	0	0	0
9	Wajah memerah	1	0	0	0
10	Postur tubuh kaku	1	1	1	0
	Total gejala yang muncul	**9**	**7**	**6**	**2**
	Persentase	**64,29%**	**50%**	**42,86%**	**14,29%**

Berdasarkan tabel diatas tanda gejala RPK pada Ny. N sebelum dilakukan relaksasi napas dalam adalah 9 (64,29%) dihari pertama terdapat 7 gejala (50%) yang muncul, dihari kedua terdapat 6 gejala (42,86%) yang muncul, selanjutnya di hari ketiga terdapat 2 gejala (14,29%) yang muncul.

Tabel 3.7 Jumlah orang pada setiap tanda dan gejala

No	**Aspek yang dinilai**	**Hasil pengukuran**			
		Pre	**H1**	**H 2**	**H3**
A	**Data Subjektif**				
1	Mengancam	4	3	0	0
2	Mengumpat dengan kata kata kasar	6	5	0	0
3	Suara keras	6	5	1	0
4	Bicara keras	6	4	1	0
B	**Data Objektif**				
1	Menyerang orang lain	0	0	0	0
2	Melukai diri sendiri atau orang lain	0	0	0	0
3	Merusak lingkungan	0	0	0	0
4	Perilaku agresik/amuk	6	4	1	2
5	Mata melotot	6	6	5	5
6	Pandangan tajam	6	6	6	6
7	Tangan mengepal	5	3	2	0
8	Rahang mengatup	1	0	0	0
9	Wajah memerah	6	5	4	1
10	Postur tubuh kaku	5	3	2	0

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 24 No 3 Tahun 2026
Cahaya Ilmu Bangsa

Pembahasan

1. **Tanda dan gejala RPK pada semua responden selama 3 hari**

Data dalam tabel di atas dengan jelas menunjukkan bahwa terapi relaksasi pernapasan dalam setiap hari mengurangi gejala RPK bagi sebagian besar responden. (Itha Idhayanti *et al*., 2022) menggambarkan pernapasan dalam sebagai semacam terapi pernapasan perut di mana pasien menutup mata dan bernapas perlahan dan teratur hingga merasa nyaman. Pasien dengan RPK dapat memperoleh manfaat dari latihan pernapasan

dalam dengan belajar mengontrol laju pernapasan mereka untuk bernapas lebih lambat dan dalam. Seseorang dapat belajar bernapas lebih konsisten dengan melakukan praktik ini. Aktivasi sistem saraf parasimpatik terjadi dengan pola pernapasan yang teratur. Detak jantung yang berkurang, ketegangan saraf yang berkurang, dan rasa tenang serta nyaman secara keseluruhan adalah hasil dari peran sistem saraf ini dalam membantu orangorang bersantai (Robaiyani *et al*., 2024) Temuan dari studi (Pertiwi *et al*., 2023) menguatkan pernyataan ini, menunjukkan bahwa praktik relaksasi pernapasan dalam dapat mengurangi gejala yang terkait dengan perilaku agresif.

Satu peserta pada hari pertama dan satu pada hari ketiga percobaan tidak menyaksikan penurunan, masing-masing. Mengapa? Karena ada banyak variabel yang dapat mempengaruhi seberapa baik perawatan pernapasan dalam bekerja, termasuk seberapa sering Anda berlatih, seberapa ketat Anda mengikuti protokol, dan seberapa banyak pelatihan yang Anda dapatkan(Tavoian & Craighead, 2023)

2. **Analisis perubahan tanda dan gejala RP sebelum dilakukan teknik relaksasi hari pertama dan sesudah dilakukan teknik relaksasi napas dalam diahri ketiga**

Semua responden menunjukkan gejala RPK berkisar antara 50-78% pada hari pertama sebelum teknik relaksasi pernapasan dalam digunakan, seperti yang dapat dilihat pada tabel lengkap. Pada hari ketiga, setelah menggunakan teknik relaksasi pernapasan dalam, semua peserta menunjukkan penurunan gejala RPK, dengan rentang 14-42%.

Hasil menunjukkan bahwa pasien RPK mendapatkan manfaat dari metode relaksasi pernapasan dalam. Pasien melaporkan peningkatan regulasi emosional, ketenangan, dan kontrol ketika mereka menggunakan teknik relaksasi pernapasan dalam. (Wahidah & Sundari, 2023). Keadaan ini dapat mengurangi ketegangan fisik dan psikologis, yang pada gilirannya membantu pasien mengelola impuls agresif dengan lebih baik dan mengurangi kemungkinan mereka menunjukkan tanda-tanda dan gejala perilaku

kekerasan. Penelitian (Laksmana *et al*., 2025) mendukung hal ini, menunjukkan bahwa pasien dapat memperoleh manfaat dari teknik relaksasi pernapasan dalam dengan merasa lebih tenang, mengurangi ketegangan, dan meningkatkan keterampilan regulasi emosi mereka. Ini, pada gilirannya, mengurangi risiko perilaku kekerasan.

KETERBATASAN PENELITIAN

Penelitian dengan judul "Gambaran Penerapan Relaksasi Napas Dalam terhadap Tanda dan Gejala pada Pasien Risiko Perilaku Kekerasan" ini telah dilakukan sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan. Akan tetapi dalam prosesnya masih terdapat keterbatasan seperti peneliti tidak memandu pasien melakukan teknik relaksasi napas dalam melainkan hanya mengobservasi tindakan yang dilakukan oleh perawat sehingga peneliti tidak dapat mengontrol secara langsung keseragaman pelaksanaan intervensi pada setiap pasien.

KESIMPULAN

1. Gambaran tanda dan gejala RPK pada Ny.T setelah dilakukan terapi relaksasi napas dalam dihari pertama 7 gejala (50%), di hari kedua 6 gejala (42,86%), di hari ketiga 4 gejala (28,57%).
2. Gambaran tanda dan gejala RPK Ny.Y setelah dilakukan terapi relaksasi napas dalam di hari pertama 5 gejala (35,71%), di hari kedua 2 gejala (14,29%), di hari ketiga 2 gejala (14,29%).
3. Gambaran tanda dan gejala RPK Ny.M setelah dilakukan terapi relaksasi napas dalam di hari pertama 10 gejala (71,43%), di hari kedua 9 gejala (64,29%), di hari ketiga 6 gejala (42,86%).
4. Gambaran tanda dan gejala RPK Ny.S setelah dilakukan terapi relaksasi napas dalam di hari pertama 9 gejala (64,29%), di hari kedua 6 gejala (42,86%), di hari ketiga 4 gejala (28,57%).
5. Gambaran tanda dan gejala RPK Ny.E setelah dilakukan terapi relaksasi napas dalam di hari pertama 7 gejala (50%), di hari kedua 4 gejala (28,57%),di hari ketiga 2 gejala (14,29%).
6. Gambaran tanda dan gejala RPK Ny.N setelah dilakukan terapi relaksasi napas dalam di hari pertama 7 gejala (50%), di hari kedua 6 gejala (42,86%), di hari ketiga 2 gejala (14,29%).
7. Hasil analisis tanda dan gejala RPK pada semua responden didapatkan data di hari pertama sebelum dilakukan teknik relaksasi napas dalam seluruh responden memiliki

tanda dan gejala RPK sebanyak 50-78%. Kemudian dihari ketiga semua responden menunjukan penurunan tanda dan gejala RPK setelah dilakukan teknik relaksasi napas dalam yaitu sebanyak 14- 42%.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada dosen pembimbing karna telah membantu dalam pembuatan karya tulis ilmiah ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh perawat di ruang Helikonia RSJD Dr. RM Soejarwadi Klaten atas bimbingan selama praktik kerja lapangan di ruangan ini sehingga penulis memperoleh banyak pengalamaan. Tak lupa penulis juga mengucapkan terimakasih kepada responden karena telah bersedia dan kooperatif selama penelitian ini dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

Allinkha Hafia Febriani, Norman Wijaya Gati, & Wahyu Reknoningsih. (2025). Penerapan Terapi Benson Terhadap Penurunan Perilaku Kekerasan Pada Pasien Resiko Perilaku Kekerasan Di Rumah Sakit Jiwa Daerah Dr.RM.Soedjarwadi Provinsi Jawa Tengah. *Indonesian Journal of Public Health*. https://id.scribd.com/document/921958846/8-artikel-604-611 di akses pada 6 oktober 2025

Itha Idhayanti, R., Fugianti, A., Chunaeni, S., Medika, A., Studi Kebidanan Magelang, P., & Kemenkes Semarang, P. (2022). *Hipnoterapi dan Teknik Nafas Dalam Efektif Menurunkan Tingkat Stress Mahasiswa Baru Pada Masa Covid-19*. https://doi.org/https://doi.org/10.36729 di akses 19 Mei 2026

Laksmana Wibowo, P., Apriliyani, I., & Nur Rahmawati, A. (2025). *Penerapan Teknik Relaksasi Napas Dalam pada Pasien Risiko Perilaku Kekerasan di Soerojo Hospital Magelang*. *4*(2), 1194–1197. https://rayyanjurnal.com/index.php/qistina/article/download/7194/pdf/35757 di akses 19 Mei 2026

Paembong, R. (2024). Implementasi Terapi Relaksasi Nafas Dalam Pada Pasien Dengan Resiko Perilaku Kekerasan Di RSKD Dadi Provinsi Sulawesi Selatan. *Politeknik Kesehatan Makassar*, p-issn. https://share.google/2NGXLYlmXpAoiBay1 di akses 1 Oktober 2025

Pertiwi, S., Fitri, N. L., Hasanah, U., Dharma, A. K., & Metro, W. (2023). Penerapan relaksasi napas dalam terhadapap tanda dan gejala pasien risiko perilaku kekerasan di rsj daerah provisin lampung Application of deep breath relaxation on signs and symptoms of patients at risk of violence behavior at a mental hpospital in the lampung province.

Jurnal Cendikia Muda, *3*(4), 2023. https://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/509 di akses pada 29 November 2025

Sholeh Sundafa, & Maulana Mar'atus Solikhan. (2023). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Skizofrenia Resiko Perilaku Kekerasan Dengan Intervensi Terapi Teknik Relaksasi Nafas Dalam*. https://eprint.ukh.ac.id/id/eprint/5090/ di akses di akses 1 Oktober 2025

Tavoian, D., & Craighead, D. H. (2023). Deep Breathing Exercise at Work: Potential Applications and Impact. *Frontiers in Physiology*, *14*. https://doi.org/10.3389/fphys.2023.1040091 di akses pada 19 Mei 2026

Thalib, R., & Abdullah, R. (2022). Pemberian Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Mengontrol Perilaku Agresif Pada Pasien Perilaku Kekerasan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 127–137. https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.718 di akses pada 29 November 2025

Wahidah Agusmiasari, & Ririn Isma Sundari. (2023). Implementasi Teknik Relaksasi Napas Dalam pada Pasien dengan Risiko Perilaku Kekerasan di Rumah Sakit Prof. Dr Soerojo Magelang. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, *2*(11), 4161–4166. http://bajangjournal.com/index.php/JCI di akses pada 19 Mei 2026.