IJOH: Indonesian Journal of Public Health
Vol 3 No 2, Juni 2025 Hal. 362-370
E-ISSN 2986-6138
P-ISSN 2987-4629

RESERARCH ARTICLE https://jurnal.academiacenter.org/index.php/IJOH

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN PERILAKU KEKERASAN PADA PASIEN RESIKO PERILAKU KEKERASAN DI RUMAH SAKIT JIWA DAERAH Dr. RM. SOEDJARWADI PROVINSI JAWA TENGAH

Allinkha Hafia Febriana[1*], Norman Wijaya Gati[2], Wahyu Reknoningsih[3]
[1,2]Universitas 'Aisyiyah Surakarta
[3]RSJD Dr. RM. Soedjarwadi Klaten
Email : allinkha.students@aiska-university.ac.id*

Abstrak

Perilaku kekerasan merupakan salah satu respon marah diekspresikan dengan melakukan ancaman, mencederai diri sendiri maupun orang lain dan dapat merusak lingkungan sekitar. Perawat memiliki peran penting dalam pengendalian kemarahan yang dapat dilakukan dengan beberapa cara yaitu, mengendalikan marah dengan latihan fisik, social atau verbal, relaksasi, secara spiritual, dan mengkonsumsi obat dengan teratur. Terapi relaksasi benson merupakan gabungan dari model relaksasi dengan keyakinan yang dianut. Tujuan Penelitian: Mengetahui hasil penerapan terapi relaksasi benson terhapad penurunan perilaku kekerasan pada pasien resiko perilaku kekerasan di RSJD. Metode: Jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus dan pengukuran dengan pretest-posttest lembar observasi RUFA. Hasil: Setelah diberikan implementasi terapi relaksasi benson selam 7 hari berturut-turut responden mengalami perubahan skor RUFA intensif 1 (ringan) Dimana responden 1 mendapatakan skor 1 dan responden 2 skor 4. Kesimpulan: terdapat penurunan signifikan dalam skor RUFA sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi benson pada pasien perilaku kekerasan.

Info Artikel

Diajukan : 01-04-2025
Diterima : 28-05-2025
Diterbitkan : 09-6-2025

Kata kunci:
Mo Perilaku Kekerasan, Penurunan, Terapi Relaksasi Benson

Abstract

Violent behavior is one of the angry responses expressed by making threats, injuring oneself or others and can damage the surrounding environment. Nurses have an important role in controlling anger which can be done in several ways, namely, controlling anger with physical, social or verbal exercise, relaxation, spiritually, and taking medication regularly. Benson relaxation therapy is a combination of relaxation models with beliefs. Research Objective: To determine the results of the application of Benson relaxation therapy on reducing violent behavior in patients at risk of violent behavior at the RSJD. Method: Descriptive research type with a case study approach and measurement with a pretest-posttest RUFA observation sheet. Results: After being given the implementation of Benson relaxation therapy for 7 consecutive days, respondents experienced a change in intensive RUFA score 1 (mild) Where respondent 1 got a score of 1 and respondent 2 a score of 4. Conclusion: there was a significant decrease in RUFA scores before and after Benson relaxation therapy was carried out on patients with violent behavior.

Keywords:
Violent Behavior, Decrease, Benson Relaxation Therapy

Cara mensitasi artikel:
Febriana, A.H., Gati, N.W., & Reknoningsih, W. (2025). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Perilaku Kekerasan Pada Pasien Resiko Perilaku Kekerasan di Rumah Sakit Jiwa Daerah Dr. Rm. Soedjarwadi Provinsi Jawa Tengah. *IJOH: Indonesian Journal of Public Health, 3*(2), hal 362-370. https://jurnal.academiacenter.org/index.php/IJOH

Copyright © 2025, ***Indonesian Academia Center***

PENDAHULUAN

Gangguan jiwa merupakan kondisi yang mempengaruhi perilaku seseorang, sehingga ia mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan dirinya sendiri, orang lain, lingkungan sosial (Santika, 2020). Gangguan jiwa merupakan pola pikir atau kondisi psikologis yang dialami seseorang, yang mengakibatkan stres, disfungsi, serta penurunan kualitas hidup. Gangguan ini mencerminkan disfungsi psikologis dan bukan disebabkan oleh penyimpangan sosial atau konflik dengan masyarakat (Yulianti et al., 2024)

Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), lebih dari 20 juta orang di dunia menderita skizofrenia. Setiap tahunnya, lebih dari 1,6 juta orang meninggal akibat perilaku kekerasan, terutama laki-laki berusia 15-44 tahun. Korban yang selamat sering mengalami berbagai bentuk trauma, seperti trauma fisik, seksual, reproduksi, serta gangguan kesehatan mental, yang menjadi indikator semakin memburuknya taraf kesehatan mental masyarakat (WHO, 2018).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018), prevalensi rumah tangga yang memiliki anggota keluarga dengan skizofrenia atau psikosis mencapai 7 per 1.000 dengan cakupan pengobatan sebesar 84,9%. Selain itu, prevalensi remaja berusia di atas 15 tahun yang mengalami skizofrenia atau psikosis meningkat dari 6% pada tahun 2013 menjadi 9,8% pada tahun 2018. Provinsi dengan angka kasus tertinggi adalah Bali (11,1%), diikuti oleh Yogyakarta (10,4%), sementara Sulawesi Selatan berada di peringkat kelima dengan 8,8%. Berdasarkan tempat tinggal, penderita skizofrenia atau psikosis lebih banyak ditemukan di pedesaan (7%) dibandingkan di perkotaan (6,4%) (Kemenkes RI, 2018).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2023), daerah Istimewa Yogyakarta menjadi provinsi dengan prevalensi gejala skizofrenia tertinggi, dengan angka mencapai 9,3%. Dari angka gejala tersebut, sebanyak 7,8% memang terdiagnosis skizofrenia. Secara keseluruhan, prevalensi nasional skizofrenia berada di angka 4% dari sisi gejala dan 3% dari sisi diagnosis. Rumah tangga dengan anggota terdiagnosis skizofrenia lebih banyak tinggal di perkotaan (3,1%) dibanding pedesaan (2,8%). Adapun survei ini melibatkan 315,6 ribu rumah tangga di Indonesia dari 34,5 ribu blok sensus dari 38 provinsi di tanah air. Dari data Riset Kesehatan Dasar tahun 2023 terdapat peningkatan signifikan pada penderita skizofrenia. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di RSJD Dr. RM. Soedjarwadi Provinsi Jawa Tengah terdapat pasien rawat inap pada tahun 2024 sejumlah 4.305 dengan halusinasi sebanyak (54,23%), defisit perawatan diri (14,56%), resiko perilaku kekerasan (9,47%), isolasi sosial (6,13%), waham (5,66%), resiko bunuh diri (5,01%), harga diri rendah (4,9%) (RSJD Dr. RM Soedjarwadi Provinsi Jawa Tengah, 2025).

Skizofrenia adalah gangguan yang terjadi pada fungsi otak, menyebabkan timbulnya distorsi pada pikiran, persepsi, emosi, dan tingkah laku menjadi sangat aneh, serta dapat mengarah ke perilaku kekerasan yang berbahaya bagi diri sendiri maupun orang sekitar (Amalia et al., 2023). Perilaku kekerasan merupakan salah satu respon marah diekspresikan dengan melakukan ancaman, mencederai diri sendiri maupun orang lain dan dapat merusak lingkungan sekitar. Perasaan terancam ini dapat berasal dari stresor eksternal (seperti: penyerangan fisik, kehilangan orang berarti dan kritikan dari orang lain) dan internal (seperti: perasaan gagal di tempat kerja, perasaan tidak mendapatkan kasih sayang dan ketakutan penyakit fisik) (Rokayah & Rima, 2020)

Perilaku kekerasan sering kali mengakibatkan adanya gejala gangguan jiwa yang dapat memicu bahaya, secara fisik ke diri sendiri atau pun keorang lain yang meluapkan

segala emosionalnya dengan berbicara sendiri dengan suara yang tinggi maupun tatapan mata yang memerah, serta otot-otot yang tegang, dan tatapan yang tajam. Serta memaksakan diri untuk melakukan kekerasan fisik yang mengakibatkan kepada orang lain ataupun pasiennya itu sendiri (Thalib & Abdullah, 2022).

Perawat memiliki peran penting dalam pengendalian kemarahan yang dapat dilakukan dengan beberapa cara yaitu, mengendalikan marah dengan latihan fisik, social atau verbal, relaksasi, secara spiritual, dan mengkonsumsi obat dengan teratur. Teknik relaksasi merupakan keterampilan, dimana untuk mendapatkan manfaatnya perlu mempraktekkannya secara teratur (Rahmawati & Liliana, 2023).

Penatalaksanaan keperawatan yang diberikan pada pasien dengan diagnosis resiko perilaku kekerasan yaitu latihan cara mengontrol fisik (latihan tarik napas dalam, memukul bantal dan kasur), berikan pendidikan kesehatan tentang penggunaan obat secara teratur, melatih pasien menggunakan verbal (meminta dan menolak sesuatu) secara baik, latih pasien mengontrol marah menggunakan cara spiritual yaitu terapi Relaksasi benson dan Murottal, terapi efektifitas behavior therapi, terapi relaksasi benson, komunikasi terapeutik pada pasien, terapi psikoreligi, dan terapi aktifitas kelompok (Siti Putri Yuliana et al., 2023)

Terapi relaksasi benson merupakan gabungan dari model relaksasi dengan keyakinan yang dianut. Gabungan antara relaksasi dan keyakinan yang dianut dipercaya dapat mempercepat munculnya kondisi relaksasi(Saputri & Suara, 2024). Respon atau terapi relaksasi menurut Herbert Benson adalah mekanisme perlindungan bawaan alami yang memungkinkan kita untuk menurunkan atau menghilangkan efek berbahaya dari stress melalui perubahan yang menurunkan detak jantung, menurunkan metabolisme, menurunkan laju pernapasan, dan dengan cara ini tubuh kembali ke keseimbangan tubuh yang lebih baik (Herawati, 2015).

Berdasarkan penelitian (Saputri & Suara, 2024) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dari terapi relaksasi benson terhadap perilaku kekerasan pada pasien dengan perilaku kekerasan terdapat pengaruh terapi relaksasi benson terhadap pasien dengan perilaku kekerasan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang sudah dilakukan pada tahun 2024, diperoleh data pasien dibangsal Flamboyan yang mengalami resiko perilaku kekerasan di RSJD Dr. RM Soedjarwadi sebanyak 94 pasien. Berdasarkan uraian di atas terapi non faramakogi merupakan terapi yang mudah serta ekonomis dalam menurunkan resiko perilaku kekerasan pasien gangguan jiwa. Berdasarkan data diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian sebagai upaya untuk mengetahui "Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Perilaku Kekerasan Pada Pasien Resiko Perilaku Kekerasan Rumah Sakit Jiwa Daerah Dr. RM. Soedjarwadi Provinsi Jawa Tengah".

METODE

Penelitian yang dilakukan oleh penulis yaitu penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Metode pengukuran pretest-posttest yang dilakukan pada 2 (dua) responden. Sebelum dilakukan penerapan pre-test dengan wawancara dan memberikan lembar observasi RUFA yang berisikan tentang pengukuran resiko perilaku kekerasan untuk mengetahui penilaian tingkat perilaku kemarahan pada responden. Setelah dilakukan penerapan terapi relaksasi benson akan dilakukan post-test dengan cara yang sama yaitu

wawancara dan melakukan pengukuran skala perilaku kekerasan untuk mengetahui perbandingan sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi benson.
Pengumpulan data penelitian ini yaitu :

1. Persiapan
   a) Mengajukan judul Tugas Akhir kepada pembimbing
   b) Mengurus perijinan untuk lokasi yang akan dilakukan peneliti
   c) Setelah mendapat perijinan dari kepala RSJD Dr. RM Soedjarwadi, penelitian dimulai
2. Pelaksanaan
   a) Memilih responden sesuai kriteria, setelah itu diberikan penjelasan terhadap terapi relaksasi benson terhadap penurunan perilaku kekerasan pada pasien resiko perilaku kekerasan rumah sakit jiwa daerah Dr. RM. Soedjarwadi Provinsi Jawa Tengah.
   b) Melakukan pendekatan kepada responden dan memberikan penjelasan manfaat penelitian ini pada klien responden.
   c) Menjamin kerahasian responden dan hak-hak responden untuk menolak menjadi responden dengan menandatangani persetujuan menjadi responden.
   d) Menjamin kerahasian responden terlebih dahulu sebelum penerapan terapi relaksasi benson.
   e) Responden diberikan terapi relaksasi benson selama 10-15 menit.
   f) Melakukan observasi dan wawancara kembali setelah penerapan terapi relaksasi benson.
   g) Mencatat hasil dilembar observasi
   h) Membandingkan hasil pre-test dan post-test penerapan terapi relaksasi benson selama 7 hari dengan 1 kali pertemuan.
      1) Pendokumentasian
         a) Mendokumentasikan keteraturan responden dalam keikutsertaan penerapan terapi relaksasi benson.
         b) Mendokumentasikan hasil sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi benson.
      2) Instumen
         Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner lembar observasi yang berisikan tentang risiko perilaku kekerasan pada pasien skizorfenia dengan melakukan observasi. Lembar observasi menggunakan skala RUFA perilaku kekerasan yang dibagi menjadi 3 kategori, yaitu intensif I skor (1-10), Intensif II (skor 11-20) dan intensif III (skor 21-30).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini akan membahas mengenai penerapan terapi relaksasi benson terhadap resiko perilaku kekerasan di Bangsal Flamboyan RSJD Dr. RM. Soedjarwadi Provinsi Jawa Tengah. Pembahasan lebih lanjut dapat dilihat dari interpretasi berikut:

a. Hasil Penerapan 2 Responden Sebelum Diberikan Terapi Relaksasi Benson

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan penerapan terapi relaksasi benson untuk mengurangi resiko perilaku kekerasan pada Tn. S

dan Tn. T, hasil skor RUFA menunjukkan pada skor 11 dan pada Tn. T 14. Kategori 2 responden adalah sedang.

Sebelum diberikan terapi relaksasi benson tanda dan gejala resiko perilaku kekerasan yang dialami kedua responden dalam kategori berat, hal ini ditunjukkan dengan gejala resiko perilaku kekerasan diantaranya kondisi pasien Pada responden 1 Tn. S mengalami gangguan perilaku kekerasan, kondisi pasien saat itu sering marah-marah dan bicara kotor dan lantang pasien koperatif jika diajak komunikasi. Sedangkan responden kedua Tn. T mengalami gangguan perilaku kekerasan, Saat pengkajian ada kontak mata pasien tampak tegang dan terlihat gelisah melihat yang ada di sekitarnya. Jika diruangan pasien tampak mondar-mandir, dan saat diajak komunikasi pasien kadang koperatif dan kadang kontak mata berkurang.

Hal ini sejalan dengan dengan penelitian (Saputri & Suara, 2024) Perilaku kekerasan memiliki hubungan yang erat dengan kemarahan, agresi, dan tindakan kasar. Kemarahan sendiri merupakan respon emosional terhadap perasaan frustrasi akibat keinginan yang tidak terpenuhi, ancaman terhadap kebutuhan baik secara emosional maupun fisik, atau adanya tantangan. Ekspresi kemarahan dapat terlihat melalui ekspresi tajam, mata memelotot, serta dapat memicu tindakan kekerasan, baik dalam bentuk verbal maupun fisik.

b. Hasil Penerapan 2 Responden Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Benson

Diketahui bahwa adanya pengurangan setelah dilakukan terapi relaksasi benson selama 7 hari dengan waktu selama 15 menit yaitu dapat disimpulkan setelah dilakukan penerapan terapi relaksasi benson Tn. S dengan diukur menggunakan skala RUFA memiliki skor 1 dengan kategori ringan dan Tn. T dengan skor 4 dengan kategori ringan.

Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi penurunan tanda dan gejala resiko perilaku kekerasan pada pasien yaitu seperti dilaksanakan, selama penerapan Tn. S dan Tn. T saat mengikuti pemberian terapi relaksasi benson, selalu mengikutinya dengan aktif dan penuh semangat, rileks. Tn. S dan Tn. T yakin dengan pemberian relaksasi benson dapat mengurangi resiko perilaku kekerasan.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Syifa et al., 2019) mengenai terapi relaksasi benson, yang dipercaya dapat digunakan oleh manusia untuk mengontrol atau menurunkan reaktifitas fisiologi yang dapat menimbulkan masalah atau kerugian bagi diri sendiri maupun orang lain cara teori biologi pengaruh terapi relaksasi pada tubuh, mempengaruhi system saraf yang terdiri dari sistem saraf pusat dan sistem saraf otonom.

c. Hasil Perkembangan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Benson

Hasil dari penerapan sebelum dilberikan terapi relaksasi benson Tn. S memiliki skor 11 dengan kategori sedang dan Tn. T dengan skor 14 dengan kategori sedang. Setelah dilakukan penerapan terapi benson Tn. S memiliki skor 1 dengan ringan dan Tn. T dengan skor 4 dengan ringan. Terdapat peningkatan di ke 2 responden. Pada Tn. S mengalami peningkatan hari 1 ke 2 meningkat skor 1, kemudian hari ke 2 sampai hari ke 7 mengalami peningkatan skor 2 diukur dengan skor RUFA.

Copyright © 2025, ***Indonesian Academia Center***

Tn. T pada hari 1- hari ke 3 mengalami peningkatan skor 1, kemudian hari ke 5- 7 mengalami peningkatan skor 2 diukur dengan skor RUFA. Tn. S dan Tn. T mengatakan awalnya tidak mengetahui tentang relaksasi benson yang ternyata bisa mengurangi resiko perilaku kekerasan. Setelah diberikan terapi relaksasi benson Tn. S dan Tn. T mengatakan jika perasaan ingin marah itu muncul Tn. S dan Tn. T mengalihkannya dengan terapi relaksasi benson dengan cara menarik napas dalam dan memejamkan mata serta mengucapkan kalimat "Istifar" sebanyak 3 x, lalu berkata aku ingin sembuh.

Lama hari dirawat dapat digunakan untuk melibatkan seberapa efektif dan efisien pada lama rawat,pada kedua responden terdapat selisih lama rawat pada Tn. S masuk pada tanggal 27 februari 2025 dan pada Tn. T tanggal 6 maret 2025. Kemampuan untuk mengontol marah pada pasien perilaku dapat dipengaruhi dari beberapa faktor internal maupun ekternal. Lama hari rawat dapat dijadikan indikator untuk menilai efektivitas dan efisiensi layanan kesehatan jiwa yang diberikan. Hal ini dapat diukur dari durasi perawatan pasien serta kemampuan mereka dalam menjalani kehidupan setelah menerima terapi dan pengobatan di rumah sakit (Fitriyah & Zahra, 2022).

Hasil Penelitian hari pertama pada ke dua responden yaitu dengan skor Tn. S 11 dan Tn. T 14, pada hari pertama penelitian yang dilakukan peneliti adalah menanyakan terkait factor yang melatar belakangi kedua responden masuk RSJD Dr. RM Soedjawadi Klaten, peneliti mengajarkan terapi relaksasi benson yang digunakan untuk menurunkan resiko perilaku kekerasan. Hari kedua skor dari skor Tn. S 10 dan Tn. T 13, terlihat bahwa skor Tn. T masih tinggi karena masih belum percaya dengan teman-temannya di kamar. Hari ke tiga hasil penelitian menunjukan Tn. S dan Tn. T adalah 8 dan 11 terlihat skornya masih tinggi pada Tn. T tetapi kedua responden sudah bisa mempraktekan terapi relaksasi benson walaupun masih dibimbing oleh peneliti.

Hari ke empat penelitian hasil penelitian dari Tn. S dan Tn. T adalah 6 dan 10, saat ditanyakan tentang hal apa yang masih membuat marah dari kedua responden tersebut adalah mengingat tentang alasannya dibawa masuk RSJD Dr. RM Soedjarwadi Klaten, Tn. S konntak mata sering, tatapan sudah mulai tidak tajam, sedangkan Tn.T masih dengan tatapan tajam dan tangan disilangkan di dada. Hari ke 5 skor dari Tn. S dan Tn. T adalah 4 dan 8, sedangkan hari ke enam dan ke tujuh skor dari Tn. S dan Tn. T adalah 2, 1 dan 6,4. Setiap hari terjadi penurunan resiko perilaku kekerasan yang diukur dengan skala RUFA menunjukan perubahan yang signifikan karena terletak pada lama perawatan serta konsumsi obat yang teratur dan mekanisme koping pada kedua responden.

Menurut Penelitian (Santika et al., 2023) terapi relaksasi Benson memiliki efek psikologis pada klien yang dapat menenangkan pikiran dan mengatur kemarahan dan pernapasan mereka, membuat klien rileks dan pikiran mereka rileks. Selain itu, gejala emosional seperti kemarahan dan hipersensitivitas dapat dikurangi setelah diberikan relaksasi benson.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Irawan & Hijriani, 2024) yaitu hasil analisis data dan uji statistik menunjukkan bahwa latihan relaksasi nafas dalam dapat meningkatkan kemampuan pasien mengontrol marah dan menurunnya

marah pada pasien, hal ini ditunjukkan adanya perbedaan kemampuan dan respon marah.

d. Perbandingan Hasil Akhir Antara 2 Respoden Setelah Diberikan Terapi Relaksasi Benson

Relaksi benson sendiri adalah terapi yang mengintegrasikan unsur keyakinan agama dalam proses relaksasi (Sahar & Azwar., 2018). Pengaruh terapi relaksasi pada tubuh, mempengaruhi system saraf yang terdiri dari sistem saraf pusat dan sistem saraf otonom. Sistem saraf pusat dan sistem saraf otonom merupakan sistem yang sama namun memiliki fungsi yang berbeda. Sistem saraf otonom mengontrol dan mengendalikan gerakan tak sadar seperti gerakan atau fungsi organ seperti fungsi pencernaan, fungsi pernapasan, fungsi jantung, dan lain-lain(Saputri & Suara, 2024). Relaksasi benson ini bertujuan untuk melatih otot-otot pernapasan agar lebih rileks dan nyaman saat bernapas (Robaiyani et al., 2024).

Teknik ini efektif dalam menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol serta meningkatkan perasaan tenang dan fokus. Relaksasi benson tidak hanya menenangkan tubuh secara fisik, tetapi juga meningkatkan ketenangan mental dan emosional, sehingga sangat bermanfaat bagi seseorang yang mengalami kecemasan dan tekanan mental (Robaiyani et al., 2024)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah penerapan terapi relaksasi Benson selama 7 hari pada dua responden dengan risiko perilaku kekerasan, yang diukur menggunakan skala RUFA, diperoleh skor 1 untuk Tn. S dan 4 untuk Tn. T. Kedua skor tersebut termasuk dalam kategori ringan. Selain terapi nonfarmakologis seperti terapi relaksasi Benson, diperlukan juga terapi farmakologis berupa pemberian obat-obatan guna mengurangi risiko perilaku kekerasan dan mempercepat proses penyembuhan agar pasien dapat segera ditarik dari rumah sakit.

Perbedaan hasil antara kedua responden terlihat dari lama perawatan, di mana Tn. S dirawat pada hari ke-8, sedangkan Tn. T pada hari ke-2. Keduanya memiliki riwayat perawatan sebelumnya di RSJD Dr. RM Soedjarwadi Klaten. Mekanisme koping yang digunakan oleh Tn. S dan Tn. Meliputi pemenuhan dalam mengonsumsi obat secara teratur serta latihan pernapasan dalam. Selain itu, mereka juga mengajarkan terapi relaksasi Benson sebagai metode tambahan untuk mengurangi risiko perilaku kekerasan.

Penelitian ini sejalan denga penelitian (Saputri & Suara, 2024) Penelitian ini juga menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson memiliki pengaruh terhadap perilaku kekerasan pada pasien. Penerapan terapi ini terbukti berkontribusi dalam menurunkan tingkat perilaku kekerasan pada pasien dengan gangguan tersebut.

Hasil penelitian lain juga menunjukkan hasil yang sama, dari penelitian yang dilakukan (Santika, 2020) yang berjudul Efektifitas Kombinasi Teknik Relaksasi Benson dan Musik Instrumental Kitaro Terhadap Tingkat Resiko Perilaku Kekerasan pada Pasien Gangguan Jiwa di RSJD Dr. Amino Gondohutomo Provinsi Jawa Tengah. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa teknik relaksasi

benson memberikan dampak kepada pasien untuk memberikan perasaan tenang. nyaman, rileks, serta mengurangi emosi. Sehingga dapat disimpulkan adanya pengaruh antara pemberian terapi kombinasi relaksasi benson dan music instrumental kitaro terhadap penurunan tingkat risiko perilaku kekerasan.

Menurut (Ayu Dekawaty, 2023) metode nonfarmasi yaitu dengan metode teknik relaksasi nafas dalam adalah metode yang efektif untuk mengurangi kecemasan dan depresi. Sedangkan Terapi relaksasi benson merupakan terapi relaksasi yang memadukan teknik relaksasi nafas dalam dan relaksasi religi atau keyakinan memberikan manfaat yang berlipat ganda dalam membangkitkan kemenangan pada manusia. Selain itu manfaat teknik relaksasi benson dapat meredakan kecemasan, mengatasi kecemasan dan memunculkan keadaan yang tenang. Selain itu teknik ini juga praktis tanpa mengeluarkan biaya dan aman digunakan untuk semua kalangan usia.

Penerapan terapi relaksasi Benson dalam perawatan pasien dengan perilaku kekerasan dapat dikembangkan di rumah sakit, karena terapi ini membantu proses penyembuhan, mudah dipraktikkan secara mandiri, dan tidak memiliki efek samping. Berdasarkan berbagai penelitian, termasuk yang dilakukan di RSJD Bangsal Flamboyan Dr. RM Soedjarwadi Klaten, terapi relaksasi Benson terbukti berpengaruh terhadap penurunan risiko perilaku kekerasan.

KESIMPULAN

Kesimpulan penerapan yang sudah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebelum dilakukan penerapan pemberian relaksasi benson terhadap penurunan resiko perilaku kekerasan Tn. S memiliki skor 11 dengan insentif 2 (sedang) dan Tn. T memiliki skor 14 dengan intensif 2 (sedang).
2. Setelah dilakukan penerapan pemberian relaksasi benson terhadap penurunan resiko perilaku kekerasan terdapat penurunan resiko perilaku kekerasan pada Tn. S memiliki skor 1 dengan insentif 1 (ringan) dan Tn. T memiliki skor 4 dengan intensif 1 (ringan).
3. Hasil perkembangan sebelum dan sesudah penerapan pemberian relaksasi benson, sebelum dilakukan penerapan terapi relaksasi benson Tn. S memiliki skor 11 dengan insentif 2 (sedang) dan Tn. T memiliki skor 14 dengan intensif 2 (sedang). Setelah dilakukan penerapan terapi benson Tn. S memiliki skor 1 dengan insentif 1 (ringan) dan Tn. T memiliki skor 4 dengan intensif 1 (ringan). Terdapat peningkatan di setiap harinya pada Tn. S rata rata perhari mengalami peningkatan 2 skor dan pada Tn. T rata-rata skor 1 menggunakan penilaian RUFA.
4. Hasil akhir kedua responden terdapat perbedaan perkembangan setelah dilakukan penerapan pemberian relaksasi benson selama 7 hari menggunakan skor RUFA yaitu pada Tn. S skor 1 dengan intensif 1 (ringan) dan Tn. T dengan skor 4 intensif 1 (ringan).

DAFTAR RUJUKAN

Amalia, N., Martina, & Alfiandi, R. (2023). Terapi Dzikir Sebagai Asuhan Keperawatan Pasien Risiko Perilaku Kekerasan Di Rumah Sakit Jiwa Aceh: Suatu Studi Kasus. *Juurnal JIM*

FKep, *7*(1), 170–179.

Ayu Dekawaty. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pasien Yang Akan Operasi. *Jurnal Inspirasi Kesehatan*, *1*(2), 153–164. https://doi.org/10.52523/jika.v1i2.67

Fitriyah, R., & Zahra, T. (2022). PENGARUH TERAPI INDIVIDU DENGAN PENDEKATAN STRATEGI PELAKSANAAN KOMUNIKASI TERAPEUTIK TERHADAP KEMAMPUAN MENGONTROL HALUSINASI PASIEN SKIZOFRENIA DI RUANG KEMUNINGRSUD R. SYAMSUDIN SH KOTA SUKABUMI TAHUN 2022. *Jurnal Ilmu Kebidanan, Keperawatan Dan Kesehatan Lingkungan*, *21*(1), 56–68.

Mauila, A., & Aktifah, N. (2021). Literature Review: Gambaran Penerapan Terapi Assertiveness Training Terhadap Penurunan Resiko Perilaku Kekerasan Klien Skizofrenia. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, *1*, 1314–1322.

Pragholapati, A., Fitrikasari, A., & Handayani, F. (2024). Intervensi kegawatdaruratan keperawatan jiwa pada gangguan jiwa dengan perilaku kekerasan: literature review. *Jurnal Keperawatan*, *16*(4), 1209–1218.

Rahmawati, R., & Liliana, A. G. (2023). Asuhan Keperawatan Jiwa Pada Tn. N Dengan Fokus Intervensi Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengontrol Marah Pada Pasien Jiwa Resiko Perilaku Kekerasan Di Rsjd Dr. Arif Zainudin Surakarta. *The Shine Cahaya Dunia D-III Keperawatan*, *8*(01).

Robaiyani, S., Azizah, I. N., Ahyauddin, M. M., Sultonah, N., Aula, S. T., & Aini, D. K. (2024). Penerapan Teknik Relaksasi Pernapasan Dalam dan Relaksasi Benson Untuk Mengatasi Stres pada Mahasiswa di Ma'had Al Jami'ah UIN Walisongo Semarang. *Jurnal Pengabdian Sosial*, *2*(2), 2951–2961.

Rokayah, C., & Rima, P. M. (2020). Relaps in Schizofhrenia Patient. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, *3*(4), 461–468.

Santika, M. (2020). *EFEKTIFITAS KOMBINASI TEKNIK RELAKSASI BENSON DAN MUSIK INSTRUMENTAL KITARO TERHADAP TINGKAT RESIKO PERILAKU KEKERASAN PADA PASIEN GANGGUAN JIWA DI RSJD dr. AMINO GONDOHUTOMO PROVINSI JAWA TENGAH*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Saputri, T. M., & Suara, M. (2024). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Perilaku Kekerasan dengan Instrumen PANSS-EC pada Pasien dengan Perilaku Kekerasan di RSKD Duren Sawit Jakarta Timur. *Malahayati Nursing Journal*, *6*(3), 896–907.

Siregar, S. L. (2022). *Manajemen Asuhan Keperawatan Jiwa Pada Tn. D Dengan Masalah Risiko Perilaku Kekerasan Melalui Strategi Pelaksanaan (SP 1-4): Studi Kasus*.

Siti Putri Yuliana, Sitti Rahma Soleman, & Wahyu Reknoningsih. (2023). Penerapan Terapi Murottal Terhadap Perubahan Perilaku Kekerasan Klien Skizofrenia di RSJD Dr. RM. Soedjarwadi Klaten Provinsi Jawa Tengah. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *2*(3), 346–353. https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v2i3.1881

Syifa, A., Khairiyah, M., & Asyanti, S. (2019). Relaksasi pernafasan dengan zikir untuk mengurangi kecemasan mahasiswa. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, *11*(1), 1–8.

Thalib, R., & Abdullah, R. (2022). Pemberian Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Mengontrol Perilaku Agresif Pada Pasien Perilaku Kekerasan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, *11*(1), 127–137.

Vahurina, J., & Rahayu, D. A. (2021). Penurunan Gejala Perilaku Kekerasan Dengan

Menggunakan Terapi Musik Instrumental Piano Pada Pasien Resiko Perilaku Kekerasan. *Holistic Nursing Care Approach*, *1*(1), 18.

Yulianti, Y., Pakpahan, I., Angraini, D., Ayunabilla, R., Febia, A. A., & Habibi, M. I. (2024). Dampak bullying terhadap kesehatan mental. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, *10*(1), 153–160.

Copyright © 2025, ***Indonesian Academia Center***