


Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation Therapy* (PMRT) Terhadap Perilaku Kekerasan Pada Pasien Skizofrenia

Cholila Ramadita^{1*}, Riko Sandra Putra²

^{1,2}STIKES Mitra Adiguna Palembang, Jl. Komplek Kenten Permai Blok J No.9-12, Bukit Sangkal, Kec. Kalidoni, Kota Palembang, Sumatera Selatan

E-mail: lilaramadita@gmail.com

* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.2597>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 05 August 2025

Revised: 20 August 2025

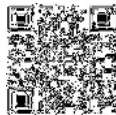
Accepted: 03 September 2025

Kata Kunci:

Skizofrenia, Tingkat Perilaku Kekerasan, *Progressive Muscle Relaxation Therapy* (PMRT)

Keywords:

Schizophrenia, Level of Violent Behavior, *Progressive Muscle Relaxation Therapy* (PMRT)



ABSTRACT

Skizofrenia adalah gangguan mental serius yang memengaruhi cara berpikir, merasa, dan berperilaku, sehingga penderitanya kerap kehilangan kontak dengan kenyataan dan sulit beraktivitas sehari-hari. Tanpa pengobatan, penderita berisiko empat kali lebih besar menunjukkan perilaku impulsif dan bermusuhan dibandingkan orang tanpa gangguan jiwa. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh *Progressive Muscle Relaxation Therapy* (PMRT) terhadap perilaku kekerasan pada pasien skizofrenia. Penelitian menggunakan desain pre-eksperimen one group pretest–posttest dengan uji Wilcoxon. Populasi adalah pasien skizofrenia dengan masalah perilaku kekerasan di Ruang Rawat Inap RS Ernaldi Bahar Sumatera Selatan tahun 2025 dengan 30 responden, dipilih melalui purposive sampling. Hasil menunjukkan PMRT berpengaruh signifikan terhadap penurunan perilaku kekerasan (p -value = 0,000). Disarankan perawat meningkatkan pelayanan melalui terapi nonfarmakologi, seperti PMRT, murottal, musik klasik, atau terapi warna, untuk menurunkan perilaku kekerasan pada pasien skizofrenia.

Schizophrenia is a serious mental disorder that affects the way people think, feel, and behave, causing sufferers to often lose touch with reality and struggle with daily activities. Without treatment, sufferers are four times more likely to exhibit impulsive and hostile behavior than people without mental disorders. This study aims to determine the effect of Progressive Muscle Relaxation Therapy (PMRT) on violent behavior in schizophrenia patients. The study used a one-group pretest–posttest pre-experimental design with the Wilcoxon test. The population was schizophrenia patients with violent behavior problems in the Inpatient Ward of Ernaldi Bahar Hospital, South Sumatra in 2025 with 30 respondents selected through purposive sampling. The results showed that PMRT had a significant effect on reducing violent behavior (p -value = 0.000). It is recommended that nurses improve services through non-pharmacological therapies, such as PMRT, murottal, classical music, or color therapy, to reduce violent behavior in schizophrenia patients.



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

How to Cite: Cholila Ramadita, et al (2025). Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation Therapy* (PMRT) Terhadap Perilaku Kekerasan Pada Pasien Skizofrenia, 4 (1) 5358-5365. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.2597>

PENDAHULUAN

Skizofrenia adalah penyakit mental serius yang memengaruhi cara berpikir seseorang, merasa dan berperilaku. Penderita skizofrenia umumnya akan terlepas dari realitas atau tidak mampu membedakan kenyataan, dimana saat hal itu terjadi dapat membuat mereka sulit berpartisipasi dalam aktivitas sehari-hari. (NIMH, 2024)

National Institute of Mental Health (NIMH) menyatakan bagi penderita penyakit skizofrenia, risiko menyakiti diri sendiri serta melakukan kekerasan kepada orang lain paling signifikan jika penyakit tersebut tidak diobati atau terjadi bersamaan dengan penyalahgunaan alkohol atau zat terlarang. (NIMH,

2024) Perilaku kekerasan akan muncul ketika penderita skizofrenia tidak mendapatkan terapi pengobatan sebagaimana mestinya (NIMH, 2021).

Perilaku kekerasan merupakan salah satu respons individu terhadap stresor yang dialami. Respons ini dapat berdampak merugikan bagi diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan. Berdasarkan data nasional Indonesia tahun 2017, risiko terjadinya perilaku kekerasan mencapai sekitar 0,8%, yaitu sekitar 8 kasus dari setiap 10.000 penduduk. (Pardede, dkk., 2020).

Prevalensi terjadinya skizofrenia di seluruh dunia adalah 1% dan memengaruhi kurang lebih 24 juta orang di dunia dengan kata lain ada 1 dari 300 orang yang menderita skizofrenia. (*World Health Organization*, 2022) Laporan Riskesdas tahun 2018 Penderita skizofrenia di Indonesia tersebar di berbagai provinsi yang ada di Indonesia dengan rata-rata 6,7% dan di Indonesia prevalensi tertinggi pada rumah tangga yang memiliki Anggota Rumah Tangga (ART) pengidap skizofrenia terdapat pada Provinsi Bali 11,1% dan di Yogyakarta sebesar 10,4%.

Pada tahun 2022 terdapat 348 puskesmas yang tersebar di 17 kabupaten/kota di Sumatera Selatan yang telah melaksanakan pelayanan kesehatan pada Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) berat. ODGJ berat adalah individu yang didiagnosis oleh psikiater, dokter, atau psikolog klinis mengalami skizofrenia atau psikosis akut memerlukan layanan dan penanganan di fasilitas kesehatan, seperti puskesmas, klinik, rumah sakit umum dengan layanan kesehatan jiwa, maupun Rumah Sakit Jiwa (RSJ). Data yang dilaporkan oleh Riskesdas Provinsi Sumatera Selatan pada tahun 2018 untuk Provinsi Sumatera Selatan sendiri sebanyak 8,05% dari 9.291 rumah tangga yang memiliki ART dengan pengidap skizofrenia, dimana prevalensi tertinggi terdapat pada Kabupaten Musi Rawas Utara sebanyak 19,74% dan di ikuti Kabupaten Empat Lawang sebanyak 18,56%. Sedangkan, untuk Kota Palembang tercatat sebanyak 10,19% prevalensi rumah tangga yang memiliki ART pengidap skizofrenia dan angka ini masih cukup tinggi dibandingkan dengan Kabupaten atau Kota lain yang terdapat di Provinsi Sumatera Selatan.

Menurut data Profil Kesehatan di Provinsi Sumatera Selatan tahun 2022, penderita skizofrenia di Provinsi Sumatera Selatan sebanyak 14.000 jiwa penduduk. Untuk rentang usianya berada pada 0 – 14 tahun sebanyak 25 orang, usia 15 – 59 tahun sejumlah 13.607 orang dan pada usia ≥ 60 tahun terdapat 368 orang penderita skizofrenia.

Rumah Sakit Ernaldi Bahar Provinsi Sumatera Selatan sebagai RSJ yang berada di Provinsi Sumatera Selatan melaporkan berdasarkan penyakit pada tahun 2024, sebagian besar penyakit diderita pasien rawat inap adalah skizofrenia sebanyak 1.122 kasus dan untuk diagnosa keperawatan terbanyak pada tahun 2024 adalah risiko perilaku kekerasan dengan jumlah 4.859 kasus. Tingkat risiko perilaku kekerasan pada pasien ODGJ di Rumah Sakit Ernaldi Bahar Provinsi Sumatera Selatan diukur menggunakan instrumen skala PANSS-EC (*Positive and Negative Syndrome Scale-Excited Component*). digunakan untuk menentukan pasien tersebut dalam kondisi stabil atau tidak stabil dan memerlukan perawatan lebih lanjut di rumah sakit.

Prilaku kekerasan pada penderita skizofrenia dapat memberikan dampak buruk pada pasien, orang lain dan juga lingkungan.

Pasien dengan tanda dan gejala tersebut umumnya mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi atau kemarahan, yang dapat memicu timbulnya perilaku kekerasan. Sebaliknya, kemampuan mengontrol perilaku kekerasan dengan baik dapat menurunkan frekuensi munculnya tanda dan gejala tersebut. (Fahrizal, Mustikasari & Daulima, 2020)

Penelitian yang dilakukan oleh Amini dkk. (2023) berjudul Penerapan *Progressive Muscle Relaxation Therapy* (PMRT) terhadap Risiko Perilaku Kekerasan pada Pasien Skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa Grhasia Yogyakarta menunjukkan bahwa asuhan keperawatan selama 3×24 jam membuktikan PMRT efektif menurunkan tanda dan gejala risiko perilaku kekerasan, khususnya pada aspek fisiologis, perilaku, afektif, dan sosial.

Berdasarkan penelitian Pratama dkk. (2024) berjudul Pengaruh Relaksasi Otot Progresif (PMR) Terhadap Kemampuan Mengontrol Marah pada Pasien dengan Risiko Perilaku Kekerasan di Rumah Sakit Jiwa Provinsi Bali, diperoleh hasil dengan nilai signifikansi $p\text{-value} = 0,000 < \alpha = 0,05$.

Penelitian Verawati (2021) berjudul Pengaruh Terapi *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Tanda dan Gejala pada Pasien dengan Risiko Perilaku Kekerasan di Rumah Sakit Ernaldi Bahar Palembang Tahun 2021, menunjukkan hasil $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR)

dengan penurunan perilaku kekerasan pada pasien di Rumah Sakit Ernaldi Bahar Palembang sebelum dan sesudah dilaksanakannya terapi PMR.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal 10 April 2025 didapatkan data jumlah pasien skizofrenia di ruang rawat inap Merak pada bulan Maret tahun 2025 sebanyak 36 pasien dari total 47 pasien, sedangkan jumlah pasien dengan risiko perilaku kekerasan untuk bulan Maret tahun 2025 sebanyak 42 pasien dari total 47 pasien. Berdasarkan hasil wawancara dengan kepala ruangan, menyatakan bahwa rata-rata pasien skizofrenia yang terdiagnosa keperawatan dengan perilaku kekerasan sebanyak 33 pasien dari total 47 pasien di bulan Maret tahun 2025. Pasien skizofrenia dengan perilaku kekerasan dapat menunjukkan tanda gejala mata melotot, pandangan tajam, tangan menggepal, gelisah dan mondar-mandir, nada suara tinggi dan berbicara kasar, mudah tersinggung, sulit diarahkan, kurang kooperatif. (Laporan bulanan Rawat Inap Merak Rumah Sakit Ernaldi Bahar, 2025).

Selain mendapatkan terapi farmakologi dengan mengkonsumsi obat secara rutin, penderita skizofrenia juga dapat menjalankan intervensi pengobatan secara *non farmakologi* yaitu dengan menggunakan *Progressive Muscle Relaxation Therapy* (PMRT) merupakan teknik relaksasi yang berfokus pada aktivitas otot untuk mengurangi ketegangan. Terapi ini mudah dipelajari, dapat dilakukan kapan saja tanpa batasan, serta bermanfaat dalam menurunkan kecemasan dan depresi. Selain itu, PMRT membantu meningkatkan kontrol diri, memperbaiki kemampuan coping dalam menghadapi stres, dan membuat pasien lebih tenang sehingga terhindar dari risiko perilaku kekerasan. Terapi ini juga tidak memerlukan biaya karena dapat dilakukan secara mandiri (Pardede, J.A., *et al*, 2020).

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, peneliti tertarik meneliti pengaruh *Progressive Muscle Relaxation Therapy* / PMRT terhadap perilaku kekerasan pada pasien skizofrenia.

METODE

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan desain pra-eksperimen dengan pendekatan kuantitatif dan rancangan one group pretest-posttest. Dalam metode ini, sampel diberikan *pretest* (pengamatan awal) terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi, setelah itu dilanjutkan dengan pemberian intervensi kemudian dilakukan *posttest* (pengamatan akhir).

Penelitian dilaksanakan di ruang Rawat Inap Rumah Sakit Ernaldi Bahar Provinsi Sumatera Selatan dimulai tanggal 1-31 Mei 2025. Populasi pada penelitian ini adalah pasien skizofrenia dengan masalah keperawatan perilaku kekerasan, berjumlah 33 orang pasien. Sampel penelitian terdiri dari 30 orang pasien perilaku kekerasan dengan skizofrenia yang dipilih dengan metode *purposive sampling*.

Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan lembar observasi data untuk menilai skala tingkat perilaku kekerasan pada pasien skizofrenia *pretest* dan *posttest*. Penilaian skala tingkat perilaku kekerasan tersebut menggunakan skala PANSS-EC.

Pengolahan data dilakukan dengan bantuan komputer melalui beberapa tahap, yaitu editing, coding, processing, dan cleaning. Analisis data mencakup analisis univariat maupun bivariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Analisis ini dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi dan persentase variabel independen (pemberian terapi Relaksasi Otot Progresif/ROP terhadap perilaku kekerasan pada pasien skizofrenia) serta variabel dependen (perubahan tingkat perilaku kekerasan pada pasien skizofrenia).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

No	Usia	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Remaja akhir usia 17-25 tahun	7	23,3
2.	Dewasa awal usia 26-35 tahun	17	56,7
3.	Dewasa akhir usia 36-45 tahun	4	13,3
4.	Lansia awal usia 46-55 tahun	1	3,3
5.	Lansia akhir usia 56-65 tahun	1	3,3
6.	Manula usia 66 tahun ke atas	0	0
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel di atas, distribusi frekuensi tingkat usia responden adalah sebagai berikut: remaja akhir (17–25 tahun) sebanyak 7 responden (23,3%), dewasa awal (26–35 tahun) sebanyak 17

responden (56,7%), dewasa akhir (36–45 tahun) sebanyak 4 responden (13,3%), lansia awal (46–55 tahun) sebanyak 1 responden (3,3%), dan lansia akhir (56–65 tahun) sebanyak 1 responden (3,3%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Laki-Laki	25	83,3
2.	Perempuan	5	16,7
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel 2 di atas diketahui distribusi frekuensi responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 25 responden (83,3%) dan perempuan sebanyak 5 responden (16,7%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Perilaku Kekerasan pada Pasien Skizofrenia Menurut Skor PANSS-EC Sebelum dilakukan Intervensi (*Pre-Test*)

No	Tingkat Perilaku Kekerasan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Fase stabil	0	0
2	Fase tidak stabil	30	100
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel 3 di atas terdapat distribusi frekuensi tingkat perilaku kekerasan pada pasien skizofrenia menurut skor PANSS-EC sebelum dilakukan intervensi pemberian *Progressive Muscle Relaxation Therapy* (PMRT) sebanyak 30 responden (100%), dimana semua responden didalam penelitian ini memiliki skala tingkat perilaku kekerasan dalam kategori fase tidak stabil.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Perilaku Kekerasan pada Pasien Skizofrenia menurut Skor PANSS-EC Setelah dilakukan Intervensi (*Post-Test*)

No	Tingkat Perilaku Kekerasan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Fase stabil	25	83,3
2.	Fase tidak stabil	5	16,7
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel 4, distribusi frekuensi tingkat perilaku kekerasan pada pasien skizofrenia menurut skor PANSS-EC setelah dilakukan intervensi pemberian *Progressive Muscle Relaxation Therapy* (PMRT), sebanyak 25 responden (83,3%) memiliki skala tingkat perilaku kekerasan dalam kategori fase stabil dan sebanyak 5 responden (16,7%) masih dalam kategori fase tidak stabil

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas Data *Shapiro-Wilk*

No	Tingkat Perilaku Kekerasan	<i>Shapiro-Wilk</i> Statistik	df	Sig.
1	Tingkat Perilaku Kekerasan Sebelum Intervensi (<i>Pre-Test</i>)	0,813	30	0,000
2	Tingkat Perilaku Kekerasan Setelah Intervensi (<i>Post-Test</i>)	0,466	30	0,000

Berdasarkan tabel 5, diketahui bahwa tingkat perilaku kekerasan pada pasien skizofrenia sebelum dilakukan intervensi *Progressive Muscle Relaxation Therapy* (PMRT) (*pre-test*) nilai *p value* = 0,000 dan setelah dilakukan intervensi (*post-test*) nilai *p value* = 0,000 yang berarti bahwa nilai *p value* < 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini terdistribusi tidak normal, sehingga analisis bivariat selanjutnya menggunakan uji *non-parametrik Wilcoxon* dengan batas kemaknaan $\alpha = 0,05$ (*Confidence Interval 95%*).

Analisa Bivariat

Analisis bivariat merupakan analisis yang digunakan untuk melihat pengaruh antara dua variabel, yaitu variabel independen dan variabel dependen. Variabel independennya adalah pemberian terapi Relaksasi Otot Progresif (PMR) terhadap perilaku kekerasan pada pasien skizofrenia, sedangkan variabel dependennya adalah perubahan tingkat perilaku kekerasan pada pasien skizofrenia.

Penelitian ini menggunakan uji statistik Wilcoxon dengan bantuan program komputer Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versi 20 dan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Apabila *p-value* < α (0,05), maka terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel independen dan variabel dependen.

Sebaliknya, jika $p\text{-value} > \alpha (0,05)$, maka tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara kedua variabel tersebut.

Tabel 6. Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation Therapy* (PMRT) Terhadap Perilaku Kekerasan Pada Pasien Skizofrenia

Tingkat Perilaku Kekerasan	Mean	Min-Max	Std. Deviation	P Value
Tingkat perilaku kekerasan pasien skizofrenia sebelum diberikan <i>Progressive Muscle Relaxation Therapy</i> (PMRT)	17,77	16 – 20	1,633	0,000
Tingkat perilaku kekerasan pasien skizofrenia setelah diberikan <i>Progressive Muscle Relaxation Therapy</i> (PMRT)	15,30	15 – 18	0,750	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai minimum tingkat perilaku kekerasan pada pasien skizofrenia sebelum diberikan *Progressive Muscle Relaxation Therapy* (PMRT) (*pre-test*), yaitu sebesar 16 dan nilai maksimumnya sebesar 20, nilai mean sebesar 17,77 dengan standar deviasi sebesar 1,633. Nilai *pre-test* tersebut lebih besar dibandingkan dengan nilai minimum setelah diberikan *Progressive Muscle Relaxation Therapy* (PMRT) (*post-test*) adalah sebesar 15 dan nilai maksimum 18 dengan nilai median 15,30 serta standar deviasi sebesar 0,750. Hasil dari uji statistik *non-parametrik Wilcoxon* menunjukkan nilai signifikan dengan $p\text{ value} = 0,000$ ($p\text{ value} < 0,05$).

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, terjadi penurunan tingkat perilaku kekerasan pada pasien skizofrenia sebelum diberikan intervensi *Progressive Muscle Relaxation Therapy* (PMRT) (*pre-test*) dan setelah diberikan intervensi (*post-test*). Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh dari pemberian PMR terhadap tingkat perilaku kekerasan pada pasien skizofrenia.

Pembahasan

Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Therapy Terhadap Perilaku Kekerasan Pada Pasien Skizofrenia

Penelitian ini adalah penelitian yang hanya melibatkan satu kelompok responden berjumlah 30 responden yang semuanya diberikan intervensi perlakuan yang sama setelah mendapat persetujuan bersedia menjadi responden, dimana akan dilakukan pengukuran tingkat perilaku kekerasan terlebih dahulu menggunakan penilaian skor PANSS-EC sebelum diberikan intervensi (*pre-test*) dan hasil penilaian skor PANSS-EC *pre-test* semua responden dalam penelitian ini termasuk tingkat perilaku kekerasan fase tidak stabil dengan total jumlah skor PANSS-EC >15. Setelah diketahui skala tingkat perilaku kekerasan *pre-test*, kemudian dilanjutkan memberikan intervensi *Progressive Muscle Relaxation Therapy* (PMRT) selama kurang lebih 30 menit. Selanjutnya, melakukan observasi dengan mengukur kembali tingkat perilaku kekerasan setelah diberikan intervensi (*post-test*) dan hasil penilaian skor PANSS-EC *post-test* responden yang termasuk tingkat perilaku kekerasan dalam fase stabil berjumlah 25 responden (83,3%) dan yang masih fase tidak stabil berjumlah 5 responden (16,7%) dengan total jumlah skor PANSS-EC ≤ 15.

Hasil pengukuran tingkat perilaku kekerasan *pre-test* dan *post-test* tersebut akan dibandingkan apakah terjadi perubahan atau penurunan skala tingkat perilaku kekerasan setelah pemberian intervensi dan kemudian akan ditarik kesimpulan apakah *Progressive Muscle Relaxation Therapy* (PMRT) ini berpengaruh atau tidak berpengaruh terhadap perilaku kekerasan pada pasien skizofrenia di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Ernaldi Bahar Provinsi Sumatera Selatan. Waktu penelitian ini dilakukan selama kurang lebih satu bulan sejak 1 Mei 2024 – 30 Mei 2024 dengan jumlah responden sebanyak 30 pasien dengan skizofrenia dengan masalah keperawatan perilaku kekerasan.

Hasil pengamatan peneliti terhadap 30 responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa gejala skizofrenia dengan masalah keperawatan perilaku kekerasan lebih banyak diderita oleh responden laki-laki dibandingkan perempuan terlihat dari jumlah responden laki-laki sebanyak 25 pasien (83,3%) lebih banyak dibandingkan responden perempuan sebanyak 5 pasien (16,7%) dari total responden sebanyak 30 pasien.

Gejala perilaku kekerasan pada responden laki-laki juga cenderung tampak lebih terlihat dibandingkan responden perempuan. Responden laki-laki lebih menunjukkan gejala perilaku kekerasan, seperti ekspresi tampak tegang, bicara lebih keras dan cepat, inkoherensi, bermusuhan, curiga, gelisah,

serta agresif, dibandingkan pada responden perempuan gejala perilaku kekerasan cenderung lebih pasif, tampak kooperatif, tetapi impulsif, yaitu bertindak secara tiba-tiba menunjukkan gejala agitasi, seperti perasaan gelisah, kesal, marah hingga cemas. Hal ini sesuai dengan epidemiologi skizofrenia menurut Jaya (2022) yang menyatakan lebih dari separuh penderita skizofrenia adalah laki-laki dan sepertiga penderitanya adalah perempuan dengan onset gejala skizofrenia lebih awal muncul pada laki-laki dibanding perempuan.

Untuk hasil asesmen, baik responden laki-laki dan perempuan mempunyai urgensi gejala perilaku kekerasan yang harus segera ditangani, seperti adanya kejadian mengamuk yang sudah meresahkan dilingkungan rumah responden, mengancam dan menyerang, memukul, melukai orang lain dengan senjata tajam, gelisah serta merusak barang-barang di rumah.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui nilai *mean* tingkat perilaku kekerasan pada pasien skizofrenia setelah diberikan intervensi *Progressive Muscle Relaxation Therapy* (PMRT) (*post-test*) sebesar 15,30 lebih kecil dibandingkan dengan nilai *mean* tingkat perilaku kekerasan pada pasien skizofrenia sebelum intervensi *Progressive Muscle Relaxation Therapy* (PMRT) (*pre-test*) sebesar 17,77 yang berarti bahwa intervensi PMRT, efektif untuk menurunkan tingkat perilaku kekerasan pada pasien skizofrenia.

Hasil uji statistik *non-parametrik wilcoxon*, didapatkan nilai signifikan sebesar 0,000 atau *p value* = 0,000 < 0,05. Sehingga dapat disimpulkan adanya pengaruh dari pemberian *Progressive Muscle Relaxation Therapy* (PMRT) terhadap perilaku kekerasan pada pasien skizofrenia.

PMRT dipilih dalam penelitian ini didasarkan oleh pernyataan Bracke dalam Saleh (2023), pernyataan tersebut menjelaskan bahwa ketegangan otot selalu disertai pemendekan serat otot, dan pengurangan ketegangan otot dapat menurunkan aktivitas sistem saraf pusat serta mendorong tubuh menjadi lebih rileks. Hal ini berarti ketegangan otot berkaitan erat dengan berbagai bentuk ketegangan psikologis (misalnya : cemas, marah, perilaku kekerasan) dan hal ini bisa dikurangi dengan belajar mengurangi ketegangan otot yaitu dengan menerapkan terapi relaksasi otot progresif. Sama halnya yang terjadi dengan responden pada saat setelah diberikannya *Progressive Muscle Relaxation Therapy* (PMRT) yaitu ketegangan otot yang berkurang setelah latihan, responden mulai menyadari adanya rasa nyaman setelah sesi dan emosi mulai lebih stabil, walau belum sepenuhnya sadar akan hubungannya dengan perilaku agresif.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Pardede dkk. (2020) dalam penelitian berjudul *Gejala Risiko Perilaku Kekerasan Menurun Setelah Diberikan Progressive Muscle Relaxation Therapy pada Pasien Skizofrenia*. Berdasarkan uji Wilcoxon, diperoleh *p-value* = 0,000 (*p-value* < 0,05), sehingga H_0 diterima dan H_0 ditolak. Kesimpulannya, PMRT berpengaruh terhadap perubahan gejala risiko perilaku kekerasan sebelum dan setelah terapi.

Hal ini sesuai dengan pernyataan Pardede J.A, dkk (2020) yang menyatakan selain mendapatkan terapi farmakologi dengan mengkonsumsi obat secara rutin, penderita skizofrenia juga dapat menjalankan intervensi pengobatan secara non farmakologi yaitu dengan menggunakan *Progressive Muscle Relaxation Therapy* (PMRT) yaitu dengan memusatkan fokus pada aktivitas otot guna menurunkan ketegangan otot dengan cara melakukan teknik relaksasi. PMRT mudah dipelajari dan dapat dilakukan tanpa batasan, PMRT mampu mengurangi kecemasan serta depresi, meningkatkan rasa kontrol diri, serta memperkuat kemampuan coping dalam menghadapi situasi stres. membuat pasien lebih tenang sehingga terbebas dari risiko perilaku kekerasan, tanpa biaya, karena dapat dilakukan secara mandiri. (Pardede, J.A., et al, 2020)

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, peneliti berasumsi bahwa pemberian *Progressive Muscle Relaxation Therapy* (PMRT) sangat efektif menurunkan tingkat perilaku kekerasan pada pasien skizofrenia, yang terlihat dari jumlah responden yang termasuk tingkat perilaku kekerasan fase stabil lebih besar sebanyak 25 responden, dibandingkan responden yang masih dalam fase tidak stabil sebanyak 5 responden setelah pemberian intervensi (*post-test*). Menurut Jacobson dalam Saleh (2023), hal ini disebabkan karena dengan secara sistematis menegangkan dan melepaskan kelompok otot dan dengan belajar memperhatikan dan membedakan antara sensasi ketegangan dan relaksasi yang dihasilkan, seseorang hampir dapat sepenuhnya menghilangkan kontraksi otot dan mengalami perasaan relaksasi yang dalam.

Fase stabil dapat dinilai melalui penurunan jumlah skor PANSS-EC tingkat perilaku kekerasan pada pasien dengan skizofrenia, total skor PANSS-EC $EC \leq 15$ atau nilai skala perbutir dari gejala

seperti gaduh/gelisah, pemusuhan, ketegangan, ketidak kooperatifan, dan pengendalian impuls yang buruk mempunyai skala ≤ 3 dari tidak ada gejala sampai dengan gejala ringan. Sedangkan, fase tidak stabil dapat dinilai melalui total jumlah skor PANSS-EC yang masih >15 atau nilai skala perbutir dari gejala >3 .

Pada saat penelitian ini berlangsung, respon dari responden laki-laki sebelum diberikan intervensi *Progressive Muscle Relaxation Therapy* (PMRT) jauh lebih agresif dari pada responden perempuan. Setelah diberikan intervensi baik responden laki-laki maupun perempuan memiliki respon yang positif setelah diberikan *Progressive Muscle Relaxation Therapy* (PMRT), yaitu menjadi lebih tenang, terjadi penurunan tingkat gaduh gelisah dan ketegangan, serta dapat melaksanakan terapi relaksasi otot sampai selesai. Sedangkan, pada beberapa responden lainnya terutama laki-laki dengan total jumlah skor PANSS-EC yang tinggi > 20 cenderung masih dalam fase tidak stabil setelah diberikan intervensi sehingga memerlukan terapi injeksi anti psikotik dengan segera.

SIMPULAN

Terdapat pengaruh pemberian intervensi *Progressive Muscle Relaxation Therapy* (PMRT) terhadap tingkat perilaku kekerasan pada pasien skizofrenia, dengan hasil nilai p value = 0,000. Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pelayanan kepada masyarakat, khususnya pasien skizofrenia dengan diagnosis masalah keperawatan perilaku kekerasan, melalui pemberian *Progressive Muscle Relaxation Therapy* (PMRT) sebagai alternatif terapi non-farmakologis untuk menurunkan tingkat perilaku kekerasan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak yang sudah berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan artikel ini.

REFERENSI

- Akbar . (2021). Terapi Pada Pasien Perilaku Kekerasan. Makasar : Pustaka Taman Ilmu.
- Dwidiyanti, M., Kandar, K., Suerni, T., Wimala, D., & Wijayanti, D. Y. (2022). Using Calming Beds to Reduce PANNS-EC Scores in Patients with Violent Behaviors. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(S2), 363-368.
- Estika Mei Wulansari, E. (2021). Asuhan Keperawatan Jiwa Pada Pasien Dengan Resiko Perilaku Kekerasan Dirumah Sakit Daerah Dr Arif Zainuddin Surakarta (Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta).
- Firmawati, F., Susianti, M., Polohi, F., & Manumba, E. (2022). Pengaruh Terapi Spiritual Terhadap Penurunan Perilaku Kekerasan Pada Pasien Perilaku Kekerasan Di Rsud Tombulilato The Effect Of Spiritual Therapy On Reducing Violent Behavior In Patients Of Violent Behavior At Tombulilato HospitaL. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 2(1), 94-102.
- Freska, W., & Wenny, B. P. (2022). Caregiver pada Klien Skizorenia. Bantul : CV. Mitra Edukasi Negeri.
- Hastuti, R. Y., et al. (2019). Pengaruh Restrain terhadap Penurunan Skore PANSS-EC pada Pasien Skizofrenia dengan Perilaku Kekerasan. *Jurnal Keperawatan Jiwa* (Vol. 7 No. 2). FIKKes Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Isnawati, Ruslia. (2020). Skizofrenia Akibat Putus Cinta. Surabaya : CV. Jakad Media Publishing.
- Jaya, M. A. (2022). Skizofrenia : Mengupas Tuntas tentang Salah Satu Gangguan Kesehatan Jiwa yang Paling Umum Terjadi di Masyarakat. Yogyakarta : CV. Bintang Semesta Media.
- Kardiatur, T., & Damayanti, S. (2022). Insight Pasien Relapse Skizofrenia. Jambi : PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Kementerian Kesehatan. (2022). Laporan Akuntabilitas Instansi Pemerintah Tahun 2022 Direktorat Kesehatan Jiwa. Jakarta : Direktorat Jendral Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan.
- Mulyati, Sri. (2023). Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Dengan Gejala Hipertensi. Malang : PT. Literasi Nusantara Abadi Grup.
- National Institute of Mental Health. 2024. Schizophrenia. U.S Department of Health and Human Services : National Institute of Mental Health.
- Ningsih, A. (2019). Perbandingan Penggunaan Obat Tipikal dan Atipikal terhadap Pasien Psikotik Akut

- dengan Positive and Negative Symptoms Scale Excited Component (PANSS-EC) di Rumah Sakit Jiwa Daerah Provinsi Lampung. Fakultas Kedokteran Universitas Bandar Lampung.
- Pardede, J. A., et al. (2020). Gejala Risiko Perilaku Kekerasan Menurun Setelah Diberikan Progressive Muscle Relaxation Therapy Pada Pasien Skizofrenia. Medan : Persatuan Perawat Nasional Jawa Tengah.
- Pratama, A. A., & Senja, A. (2022). Keperawatan Jiwa. Jakarta : Bumi Medika.
- Ramadia, A., et al. (2023). Buku Ajar Jiwa S1 Keperawatan. Jakarta : Mahakarya Citra Utama.
- Ruswadi, Indra. (2021). Keperawatan Jiwa : Panduan Praktis untuk Mahasiswa Keperawatan. Indramayu : CV. Adanu Abimata.
- Saleh, Lalu Muhammad. (2023). Manajemen Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada ATC. Yogyakarta : Deepublish Digital.
- Sitawati, A. D., et al. (2022). Mendampingi Orang dengan Skizofrenia. Surabaya : Airlangga University Press.
- Tanjung, Arif Irpan. dkk. 2023. Penyebab Kekambuhan Pada Pasien Skizofrenia. Indramayu : 2023.
- Tombakan, M., et al. (2023). Pencegahan dan Penanganan Pasien Gangguan Jiwa dengan Perilaku Kekerasan di Masyarakat. Penerbit NEM.
- Trisnawarman. (2023). Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2023. Palembang : Dinkes Provinsi Sumatera Selatan.
- Verawati, (2022). Pengaruh Terapi Progressive Muscle Relaxation (PMR) Terhadap Tanda Dan Gejala Pada Pasien Resiko Perilaku Kekerasan Di Rumah Sakit Ernaldi Bahar Palembang Tahun 2021. Palembang : Jurnal Kesehatan Bina Husada.