

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF  
DALAM ASUHAN KEPERAWATAN JIWA PADA PASIEN  
SKIZOFRENIA DENGAN RISIKO PERILAKU KEKERASAN  
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS LIMBANGAN  
KABUPATEN GARUT TAHUN 2025**

**SOFI SEPTIANI  
221FK06130**

**Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Keperawatan  
Universitas Bhakti Kencana**

**ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Skizofrenia merupakan gangguan jiwa kronis yang sering disertai risiko perilaku kekerasan sehingga memerlukan intervensi keperawatan yang tepat. Salah satu metode non-farmakologis yang efektif adalah terapi relaksasi otot progresif yang bertujuan menurunkan ketegangan fisik dan emosi. **Tujuan :** Untuk mengetahui penerapan terapi Relaksasi Otot Progresif dalam asuhan keperawatan jiwa pada pasien skizofrenia dengan RPK di wilayah kerja Puskesmas Limbangan Kabupaten Garut tahun 2025. **Metode :** Penelitian ini menggunakan desain studi kasus pada dua responden yang memenuhi kriteria inklusi. Intervensi yang diberikan adalah terapi Relaksasi Otot Progresif selama tiga hari berturut – turut, masing – masing 15 – 20 menit per sesi. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan catatan perkembangan SOAP. **Hasil :** menunjukkan adanya penurunan tanda – tanda Risiko Perilaku Kekerasan pada kedua responden, ditandai dengan berkurangnya ekspresi marah, penurunan ketegangan otot, peningkatan kemampuan mengendalikan emosi, dan respon positif terhadap instruksi perawat. **Kesimpulan :** Penelitian ini adalah terapi Relaksasi Otot Progresif efektif membantu menurunkan risiko perilaku kekerasan pada pasien skizofrenia bila dilakukan secara tertaur dan terstruktur. **Saran :** Bagi tenaga kesehatan adalah mengintegrasikan terapi Relaksasi Otot Progresif ke dalam rencana asuhan keperawatan jiwa serta memberikan edukasi kepada keluarga agar teknik ini dapat dilanjutkan di rumah untuk mempertahankan hasil yang dicapai.

**Kata kunci:** Asuhan Keperawatan Jiwa, Relaksasi Otot Progresif, Risiko Perilaku Kekerasan, Skizofrenia.

**Referensi :** 11 buku (2013 – 2022), 12 Jurnal nasional

**IMPLEMENTATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION THERAPY IN  
NURSING CARE FOR MENTAL NURSING CARE FOR SCHIZOPHRENIA  
PATIENTS WITH A RISK OF BEHAVIORAL WORKPLACE VIOLENCE  
LIMBANGAN PUBLIC HEALTH CENTER  
GARUT REGENCY  
2025**

**SOFI SEPTIANI  
221FK06130**

**Diploma III Nursing Study Program, Faculty of Nursing  
Bhakti Kencana University**

**ABSTRACT**

**Background:** Schizophrenia is a chronic mental disorder that is often accompanied by the risk of violent behavior so that it requires appropriate nursing intervention. One effective non-pharmacological method is progressive muscle relaxation therapy which aims to reduce physical and emotional tension. **Objective:** To determine the application of Progressive Muscle Relaxation therapy in psychiatric nursing care for schizophrenia patients with Progressive Muscle Relaxation in the Limbangan Community Health Center, Garut Regency in 2025. **Method:** This study used a case study design on two respondents who met the inclusion criteria. The intervention given was Progressive Muscle Relaxation therapy for three consecutive days, each 15-20 minutes per session. Data were collected through observation, interviews, and SOAP progress notes. **Results:** showed a decrease in signs of the Risk of Violent Behavior in both respondents, characterized by reduced angry expressions, decreased muscle tension, increased ability to control emotions, and positive responses to nurses' instructions. **Conclusion:** This study is that Progressive Muscle Relaxation therapy is effective in helping reduce the risk of violent behavior in schizophrenia patients when carried out regularly and in a structured manner. **Suggestion:** For health workers, it is recommended to integrate Progressive Muscle Relaxation therapy into psychiatric nursing care plans and provide education to families so that this technique can be continued at home to maintain the results achieved.

**Keywords:** Schizophrenia, Risk of Violent Behavior, Progressive Muscle Relaxation, Psychiatric Nursing Care.

**References:** 11 books (2013–2022), 12 national journals