

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP
PENGENDALIAN MARAH KLIEN DENGAN PERILAKU KEKERASAN
DIRUMAH SAKIT JIWA DAERAH Dr. AMINO GONDOHUTOMO
PROVINSI JAWA TENGAH**

E-mail : kridoharmianto.unimus@gmail.com

ABSTRAK

Relaksasi nafas dalam adalah upaya untuk mengendurkan ketegangan jiwa. Salah satu cara terapi relaksasi nafas adalah bersifat respiratoris yaitu dengan mengatur aktivitas bernafas kemampuan untuk mengontrol diri, untuk menurunkan tingkat emosi dan depresi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi nafas dalam terhadap pengendalian marah klien dengan perilaku kekerasan. Jenis penelitian ini merupakan *deskriptif study* yaitu menerapkan studi kasus dengan proses tindakan keperawatan berupa intervensi, implementasi dan evaluasi. Sample berjumlah 2 klien, Tempat penelitian dilakukan diRSJD Dr. Amino Gondohutomo Provinsi Jawa Tengah. Berdasarkan data jumlah pasien diRSJD Dr. Amino Gondohutomo Provinsi Jawa Tengah pada bulan november 2013 sebanyak 351 klien, bulan desember 2013 sebanyak 356 klien dan pada bulan januari 2014 mengalami peningkatan sebanyak 371 klien. Hasil penerapan terapi relaksasi nafas dalam yang diterapkan selama tiga hari tersebut terbukti sangat efektif untuk diaplikasikan diRSJ dari kedua klien tersebut lebih tenang, kooperatif, dan lebih rileks klien mampu mengontrol marah.

Kata kunci : Relaksasi, nafas dalam, pengendalian marah dengan perilaku kekerasan.

ABSTRAC

Relaxation of deep breath is an attempt to relax the tension of the soul. One of the ways of respiratory relaxation therapy is to be respiratory by regulating the breathing activity of self-control, to decrease emotional and depression levels. The purpose of this study is to determine the effect of deep breath relaxation therapy on the control of angry clients with violent behavior, this type of reseach is a decriptive study with nursing action process in the form of intervention, implementation and evaluation. Sample is two client, the place of study was conducted in RSJD Dr. Amino Gondohutomo Central Java Province . Based on data on the number of patients in RSJD Dr. Amino Gondohutomo Central Java Province in November 2013 as many as 351 clients December 2013 as many 356 clients and in january 2014 increased as many as 371 clients. The result of the application of deep breath relaxation therapy applied for three days proved very effective to be applied in RSJ from both clients is more calm, cooperative and more relaxed client is able to control the rage.

Keywords: relaxation, deep breath, anger control with violent behavior