



LEMBAR PENGESAHAN
Nomor: 157/LP-LPBK/VI/2025

Judul : Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan
Skala Risiko Perilaku Kekerasan Pada Pasien Skizofrenia di Bangsal
Sena RSJD Surakarta

Nama : Rosalia

Menerangkan bahwa abstrak ini telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Inggris oleh
Lembaga Pengembangan Bahasa dan Kerja Sama (LPBK), Universitas Muhammadiyah
Pekalongan Pekalongan.

Pekalongan, 23 Juni 2025

Disahkan oleh,
Kepala Lembaga Pengembangan Bahasa dan Kerja Sama (LPBK)

Aida Rusmariana, S.Kep., Ns., MAN

**Program Studi Diploma Tiga Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan**

ABSTRAK

Rosalia¹, Yuni Sandra Pratiwi²

Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Skala Risiko Perilaku Kekerasan Pada Pasien Skizofrenia di Bangsal Sena RSJD Surakarta

Resiko Perilaku kekerasan adalah hilangnya kendali atas tindakan seseorang yang ditujukan terhadap dirinya sendiri, orang lain, atau lingkungannya. Resiko Perilaku kekerasan terhadap diri sendiri dapat berupa menyakiti diri sendiri dan bunuh diri, atau mengabaikan diri sendiri dan membiarkan degradasi diri. Hal ini salah satu cara mengatasi resiko perilaku kekerasan yaitu dengan relaksasi nafas dalam untuk menurunkan ketegangan fisik, mengurangi emosi dan depresi. Metode penyusunan karya tulis ilmiah ini adalah studi kasus dengan penerapan teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan skala resiko perilaku kekerasan. Subyek studi kasus yaitu satu pasien dengan gangguan jiwa yang didiagnosa RPK, studi kasus ini dilakukan sehari 3 kali selama 3 hari. Fokus intervensi berupa pemberian terapi relaksasi nafas dalam. Hasil studi kasus menunjukkan adanya penurunan skala resiko perilaku kekerasan dari 5 resiko sedang menurun menjadi 3 resiko rendah. Simpulan dari studi kasus ini yaitu penerapan terapi relaksasi nafas dalam efektif untuk menurunkan skor skala resiko perilaku kekerasan. Diharapkan bagi perawat bisa menerapkan dan mengerjakan bagaimana cara mengontrol resiko perilaku kekerasan secara bertahap pada pasien resiko perilaku kekerasan.

Kata Kunci: *Resiko perilaku kekerasan, relaksasi nafas dalam*

**Vocational Program in Nursing
Faculty of Health Sciences
University of Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan**

ABSTRACT

Rosalia¹, Yuni Sandra Pratiwi²

The Application of Deep Breathing Relaxation Technique to Reduce the Risk Scale of Violent Behaviour in Schizophrenic Patients at Sena Ward of RSJD Surakarta

The risk of violent behaviour refers to a loss of control over one's actions, which may be directed toward oneself, others, or the environment. Self-directed violent behaviour may include self-harm, suicide, or self-neglect leading to personal degradation. One method to address this risk is the application of deep breathing relaxation, which helps reduce physical tension, emotional distress, and depression. This scientific writing is based on a case study involving the application of deep breathing relaxation techniques to reduce the risk scale of violent behaviour. The subject was a psychiatric patient diagnosed with a risk of violent behaviour (RVB). The intervention was conducted three times a day over a period of three days. The main focus was the implementation of deep breathing relaxation therapy. The case study showed a reduction in the risk scale of violent behaviour, from a moderate risk level (score 5) to a low risk level (score 3). The study concluded that the application of deep breathing relaxation therapy was effective in lowering the risk scale score of violent behaviour. Thus, nurses are encouraged to adopt this technique as a step-by-step intervention to help manage the risk of violent behaviour in patients.

Keywords: *Risk of violent behaviour, deep breathing relaxation*