



**IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
DALAM MENGONTROL MARAH PADA PASIEN DENGAN
RISIKO PERILAKU KEKERASAN (RPK) DI PUSKESMAS
CILACAP UTARA II**

KARYA TULIS ILMIAH

Oleh :

**NABILA AULIA
106 122 002**

PROGRAM STUDI D3 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP

2025



**IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
DALAM MENGONTROL MARAH PADA PASIEN DENGAN
RISIKO PERILAKU KEKERASAN (RPK) DI PUSKESMAS
CILACAP UTARA II**

KARYA TULIS ILMIAH

**Diajukan dalam rangka penyelesaian pendidikan
D3 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap
2024/2025**

Oleh :

**NABILA AULIA
106 122 002**

PROGRAM STUDI D3 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP

2025

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Ujian hasil Karya Tulis Ilmiah (KTI) Program studi D3 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap (UNAIC)

Pada hari : Rabu
Tanggal : 2 Juli 2025

Dewan penguji :

Ketua penguji



Suko Pranowo, M.Kep., Ns.

NIDN: 0620107401

Anggota penguji I



Laeli Farkhah, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN: 0324129105

Anggota penguji II



Pujiyah S.Kep., Ns

NIP : 197901302009042003

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Al-Irsyad Cilacap

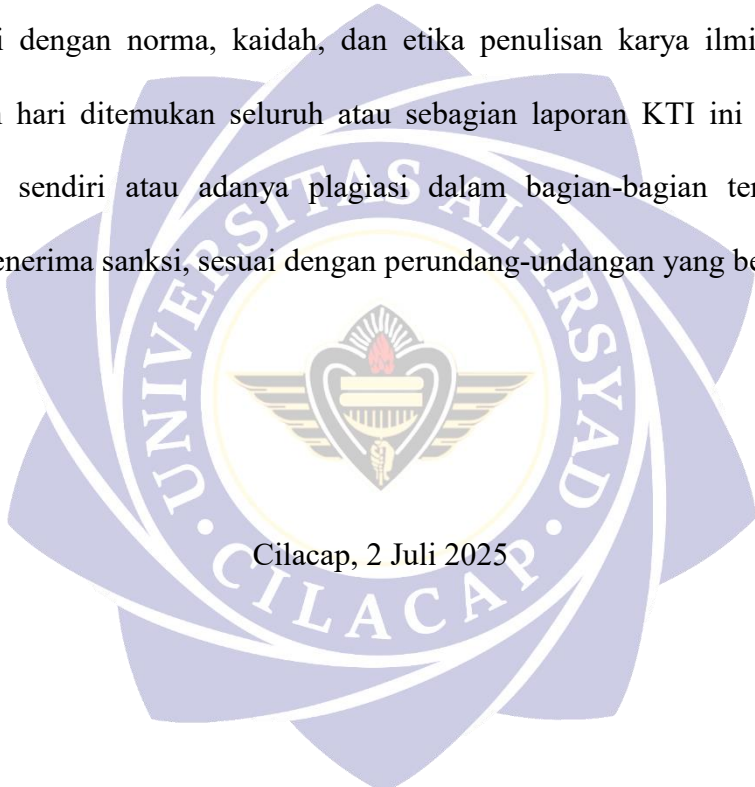


Soniman., SST., M.Keb

NIDN: 0617078901

LEMBAR BEBAS PLAGIARISME

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Karya Tulis Ilmiah (KTI) yang saya susun sebagai syarat untuk menyelesaikan program studi D3 Keperawatan di Universitas Al-Irsyad Cilacap seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan laporan KTI yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan dalam sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan karya ilmiah. Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian laporan KTI ini bukan hasil karya saya sendiri atau adanya plagiasi dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi, sesuai dengan perundang-undangan yang berlaku.



Cilacap, 2 Juli 2025

(Nabila Aulia)

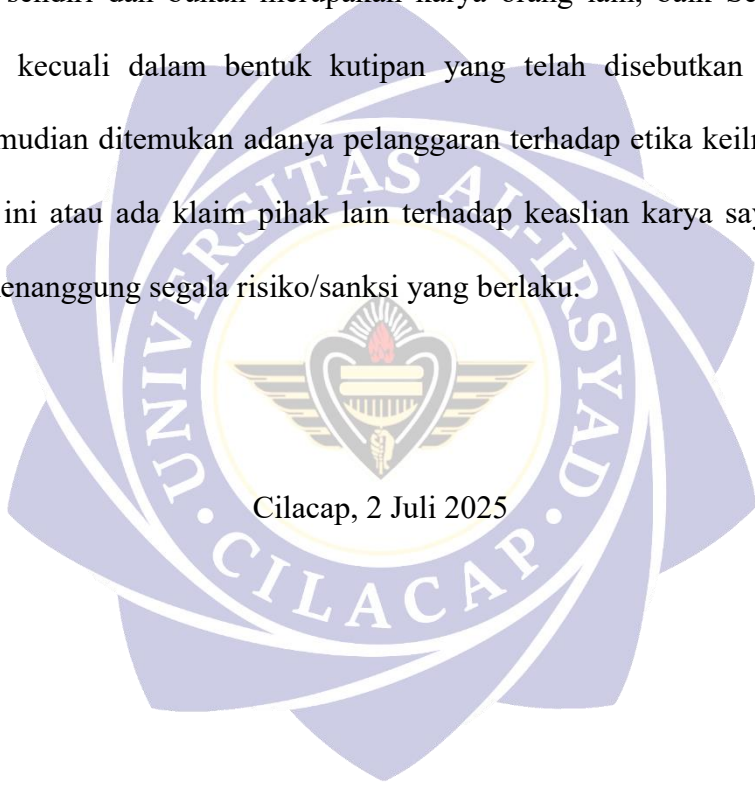
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang memberi pernyataan di bawah ini:

Nama : Nabila Aulia

NIM : 106122002

Dengan ini saya menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini adalah karya saya sendiri dan bukan merupakan karya orang lain, baik Sebagian atau seluruhnya, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya. Apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim pihak lain terhadap keaslian karya saya ini maka saya siap menanggung segala risiko/sanksi yang berlaku.



Cilacap, 2 Juli 2025

(Nabila Aulia)

HALAMAN PERSETUJUAN

IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
DALAM MENGONTROL MARAH PADA PASIEN DENGAN RISIKO
PERILAKU KEKERASAN (RPK) DI PUSKESMAS CILACAP UTARA II

HASIL KTI

Disusun Oleh :

NABILA AULIA

NIM. 106 122 002

Hasil KTI telah disetujui

Cilacap, 2 Juli 2025

Pembimbing Utama:



Laeli Farkhah, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN : 0324129105

Pembimbing Pendamping:



Pujiyah S.Kep., Ns

NIP : 197901302009042003

Mengetahui

Ketua Program Studi D3 Keperawatan



Sodikin, M.Kep, Ns., Sp.Kep.MB

NIDN : 0616067504

KATA PENGANTAR

Assalaamu'alaikum Warahmatullaahi Wabarakaatuh

Dengan memanjatkan do'a dan mengucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT dengan berkat rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan judul “ **Implementasi Terapi Relaksasi Otot Progresif dalam Mengontrol Marah Pada Pasien dengan Risiko Perilaku Kekerasan (RPK) di Puskesmas Cilacap Utara II**”.

Karya tulis ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.

Karya Tulis Ilmiah ini sudah disusun dengan maksimal dan tidak lepas dari dukungan dan bimbingan berbagai pihak yang terlibat secara langsung maupun tidak langsung. Atas terselesainya karya tulis ilmiah ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Sarwa, AMK., Spd., M.Kes. selaku rektor Universitas Al-Irsyad Cilacap, yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan tugas akhir Karya Tulis Ilmiah Diploma III Keperawatan ini.
2. Ibu Sohimah., SST., M.Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.
3. Bapak Sodikin, M.Kep, Ns., Sp.Kep.MB. selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan yang senantiasa memberikan motivasi, semangat, dan doa.

4. Ibu Laeli Farkhah, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku dosen pembimbing utama yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Ibu Pujiyah S.Kep., Ns. selaku pembimbing pendamping yang banyak memberikan saran dan masukan sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan.
6. Puskesmas Cilacap Utara II, yang telah memberikan izin untuk melaksanakan tugas akhir dan memperoleh data yang mendukung penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Ayahku tersayang, Bapak Sugisman dan ibuku tercinta, Ibu Sukarsih. Terima kasih penulis ucapkan atas segala pengorbanan dan ketulusan yang telah diberikan, terima kasih karena sudah selalu mengusahakan yang terbaik untuk anak perempuan satu-satunya ini. Terima kasih telah menjadi sumber kekuatan dalam setiap proses yang tidak mudah ini. Semoga dengan selesainya tugas akhir ini menjadi kebanggaan dan kebahagiaan untuk kalian dan semoga keberkahan selalu menyertai kalian, dunia dan akhirat aamiin. Ayah, ibu *i love you*.
8. Kepada adik laki-laki saya, Mohammad Wildan Akbar. Terima kasih telah menjadi penyemangat, sumber tawa di tengah rasa penat, pengingat untuk terus melangkah dan menyelesaikan tugas akhir dengan tepat waktu. Terima kasih atas doa dan perhatianmu, meski sering tak terucap langsung, sangat berarti dan menjadi dorongan dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

Semoga kelak kamu juga bisa meraih impianmu dengan penuh kebahagiaan.

9. Kepada sahabat-sahabat saya tercinta Elsa Laraswati, Siti Nahla Amalina, Dhea Amelia Putri, Fani Dwi Aprilia, Nadiatus Solihah, dan Ananda Nailul Karamah terima kasih atas setiap tawa, pelukan, dukungan tanpa syarat yang selalu menguatkan di setiap proses perjuangan ini.
10. Kepada teman-teman seangkatan D3 Keperawatan yang luar biasa, terima kasih atas segala dukungan dan semangat yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dengan tepat waktu.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna karena keterbatasan pengetahuan, keterampilan, serta kemampuan penulis. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik atau saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini di masa yang akan datang.

Akhir kata, penulis berharap Allah SWT membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah ini. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Aamiin...

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Cilacap, 16 Juni 2025

Penulis

Nabila Aulia

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	iii
LEMBAR BEBAS PLAGIARISME	iv
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	v
HALAMAN PERSETUJUAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. LATAR BELAKANG MASALAH	1
B. RUMUSAN MASALAH	5
C. TUJUAN PENULISAN	5
D. MANFAAT PENULISAN	6
BAB II KERANGKA TEORI	7
A. Risiko Perilaku Kekerasan (RPK)	7
1. Definisi	7
2. Etiologi	8
3. Tanda dan Gejala	10
4. Rentang Respons Marah	12
5. Mekanisme Koping Marah	14
6. Penatalaksanaan	15
7. Pohon Masalah	19
8. Intervensi Standar RS	20
B. Terapi Relaksasi Otot Progresif	24
1. Definisi	24
2. Manfaat Terapi Relaksasi Otot Progresif	25
3. Tujuan Terapi Relaksasi Otot Progresif	26

4. Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif	26
5. Mekanisme Kerja Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	26
7. Hubungan Teknik Relaksasi Otot Progresif dengan Risiko Perilaku Kekerasan (RPK)	31
8. Potensi Kasus Risiko Perilaku Kekerasan (RPK)	31
9. Pathways	33
BAB III METODE STUDI KASUS.....	34
A. Rancangan Studi Kasus.....	34
B. Subjek Studi Kasus	34
C. Fokus Studi	35
D. Definisi Operasional.....	35
E. Instrumen Studi Kasus	36
F. Metode Pengumpulan Data.....	37
G. Langkah Pelaksanaan Studi Kasus.....	38
H. Lokasi dan Waktu Studi Kasus.....	40
I. Etika Studi Kasus	40
J. Analisis dan Penyajian Data	40
BAB IV HASIL STUDI KASUS	42
A. Laporan Pelaksanaan Studi Kasus	42
1. Pengkajian.....	42
2. Diagnosa Keperawatan.....	48
3. Intervensi.....	49
4. Implementasi	49
5. Evaluasi	51
B. Pembahasan.....	54
1. Pengkajian.....	55
2. Diagnosa Keperawatan.....	57
3. Intervensi Keperawatan.....	58
4. Implementasi dan Evaluasi Keperawatan	60
C. Keterbatasan Studi Kasus.....	66
BAB V PENUTUP.....	67

A. Kesimpulan	67
B. Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA.....	71
LAMPIRAN.....	75



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Rentang Respons Marah.....	13
Gambar 2. 2 Chlorpromazine (CPZ)	15
Gambar 2. 3 Risperidon (RSP).....	16
Gambar 2. 4 Haloperidol (HLP).....	16
Gambar 2. 5 Clozapin	17
Gambar 2. 6 Pohon Masalah	19
Gambar 2. 7 Pathways	33



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Intervensi Standar RS.....	20
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	36



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SOP Terapi Relaksasi Otot Progresif	76
Lampiran 2 Lembar Observasi Tanda Gejala RPK.....	81
Lampiran 3 Lembar Konsultasi.....	82
Lampiran 4 Lembar Balik Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	85
Lampiran 5 Surat Persetujuan Pasien	94
Lampiran 6 Asuhan Keperawatan RPK.....	95

