

**PENGARUH RELAKSASI NAFAS DALAM KOMBINASI
GERAK TANGAN (KOGERTA) TERHADAP TINGKAT
KEMARAHAHAN PASIEN SKIZOFRENIA DENGAN
RISIKO PERILAKU KEKERASAN**

KARYA TULIS ILMIAH

**DITHA MARTASARI
NIM. P17230223079**



**KEMENTERIAN KESEHATAN RI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI D3 KEPERAWATAN BLITAR
2025**

**PENGARUH RELAKSASI NAFAS DALAM KOMBINASI
GERAK TANGAN (KOGERTA) TERHADAP TINGKAT
KEMARAHAN PASIEN SKIZOFRENIA DENGAN
RISIKO PERILAKU KEKERASAN**

Karya Tulis Ilmiah ini ditulis sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan program pendidikan D3 di Program Studi D3 Keperawatan Blitar Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

DITHA MARTASARI
NIM. P17230223079



**KEMENTERIAN KESEHATAN RI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI D3 KEPERAWATAN BLITAR
2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah

“Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Kombinasi Gerak Tangan (Kogerta) Terhadap Tingkat Kemarahan Pasien Skizofrenia Dengan Risiko Perilaku Kekerasan”

Disusun Oleh :

DITHA MARTASARI

P17230223079

Mengetahui
Ketua Program Studi Diploma III
Keperawatan Blitar,



Wiwin Martiningsih, M.Kep., PhD.NS

NIP. 197109221996032001

Tanggal Disetujui : 22 Mei 2025

Pembimbing



Mujito, A. Per.Pen., M.Kes

NIP. 196407071986031003

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

“Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Kombinasi Gerak Tangan (Kogerta) Terhadap Tingkat Kemarahan Pasien Skizofrenia Dengan Resiko Perilaku Kekerasan”

Disusun oleh:

DITHA MARTASARI

P17230223079

Telah dipertahankan dalam
Seminar di depan Tim Penguji

Pada tanggal:

22 Mei 2025

SUSUNAN TIM PENGUJI

Ketua,

Dr. Kissa Bahari, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 19730110 199703 1 003


(.....)

Anggota,

Mujito, A.Per.Pen., M.Kes
NIP. 19640707 198603 1 003


(.....)

Malang, 22 Mei 2025

Ketua Jurusan Keperawatan

Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang



Dr. Erlina Sue Astuti, S.Kep.Ns., M.Kep.
NIP. 19760810 200212 2 001

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar

Nama : Ditha Martasari

NIM : P17230223079

Tanda Tangan :

Tanggal : 22 Mei 2025

HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO

PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan penuh kerendahan hati dan kesabaran yang luar biasa.

Keberhasilan dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini tentunya tidak terlepas dari berbagai bantuan pihak. Oleh karena itu penulis menyampaikan terimakasih kepada:

Teristimewa kedua orang tua saya Bapak Budianto dan Ibu Innawati yang selalu memberikan dukungan penulis berupa moril maupun materil yang tak terhingga serta doa yang tidak ada putusnya yang diberikan kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini hingga selesai, semoga rahmat Allah SWT selalu mengiringi kehidupanmu yang barokah, senantiasa diberi kesehatan dan panjang umur.

Bapak dan Ibu Dosen Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Prodi D3 Keperawatan Blitar yang telah membimbing saya dan mengarahkan saya untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

Dan terimakasih kepada teman-teman saya yang telah menemani saya dalam suka maupun duka, terimakasih untuk segala waktu yang diberikan.

MOTTO

“Ketika aku melibatkan Allah dalam semua rencana dan impianku, dengan penuh keikhlasan dan keyakinan, aku percaya tidak ada yang tidak mungkin untuk diraih”

“Kesuksesan dan Kebahagiaan terletak pada diri sendiri. Tetaplah berbahagia karena kebahagiaanmu dan kamu yang akan membentuk karakter kuat untuk melawan kesulitan”

Hellen Keller

“Keberhasilan bukanlah milik orang yang pintar. Keberhasilan adalah kepunyaan mereka yang senantiasa berusaha.”

B.J. Habibie

PENGARUH RELAKSASI NAFAS DALAM KOMBINASI GERAK
TANGAN (KOGERTA) TERHADAP TINGKAT KEMARAHAN PASIEN
SKIZOFRENIA DENGAN RISIKO PERILAKU KEKERASAN

Ditha Martasari

Program Studi D3 Keperawatan Blitar, Jl. Dr. Soetomo No,56

Email: dithamarta0603@gmail.com

ABSTRAK

Skizofrenia merupakan gangguan jiwa kronis yang sering disertai dengan emosi yang tidak stabil dan risiko perilaku kekerasan. Salah satu pendekatan non-farmakologis untuk membantu mengelola emosi pasien skizofrenia adalah terapi relaksasi napas dalam kombinasi gerak tangan (KOGERTA). Mengetahui pengaruh terapi relaksasi napas dalam kombinasi gerak tangan (KOGERTA) terhadap tingkat kemarahan pasien skizofrenia dengan risiko perilaku kekerasan. Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan pendekatan pretest-posttest tanpa kelompok kontrol. Sampel berjumlah 33 pasien skizofrenia yang dirawat di RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat dan memenuhi kriteria inklusi. Pengukuran dilakukan menggunakan skala emosi sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data menggunakan uji Paired t-test. Rata-rata skor emosi meningkat dari 21,97 (kategori tidak mampu mengontrol emosi) menjadi 44,52 (kategori mampu mengontrol emosi). Hasil uji Paired t-test menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari terapi KOGERTA terhadap peningkatan kemampuan mengelola emosi. Terapi relaksasi napas dalam kombinasi gerak tangan (KOGERTA) efektif dalam menurunkan tingkat kemarahan dan meningkatkan kontrol emosi pada pasien skizofrenia dengan risiko perilaku kekerasan.

Kata Kunci: Skizofrenia, Risiko Kekerasan, Emosi, Relaksasi Napas Dalam, Gerak Tangan, KOGERTA

*THE EFFECT OF DEEP BREATHING RELAXATION COMBINED WITH
HAND MOVEMENTS (KOGERTA) ON ANGER LEVELS IN
SCHIZOPHRENIA PATIENTS WITH A RISK OF VIOLENT BEHAVIOR*

Ditha Martasari

D3 Nursing Study Program Blitar, Jl. Dr. Soetomo no. 56

Email: dithamarta0603@gmail.com

ABSTRACT

Schizophrenia is a chronic mental disorder often accompanied by emotional instability and a risk of violent behavior. One non-pharmacological approach to help manage the emotions of schizophrenia patients is deep breathing relaxation combined with hand movements (KOGERTA). This study aims to determine the effect of deep breathing relaxation combined with hand movements (KOGERTA) on the anger levels of schizophrenia patients at risk of violent behavior. The research used a pre-experimental design with a pretest-posttest approach without a control group. The sample consisted of 33 schizophrenia patients treated at Dr. Radjiman Wediodiningrat Mental Hospital who met the inclusion criteria. Emotional levels were measured using an emotion scale before and after the intervention. Data were analyzed using the Paired t-test. The average emotional score increased from 21.97 (categorized as unable to control emotions) to 44.52 (categorized as able to control emotions). The Paired t-test result showed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of the KOGERTA therapy on improving emotional regulation. Deep breathing relaxation combined with hand movements (KOGERTA) is effective in reducing anger levels and enhancing emotional control in schizophrenia patients with a risk of violent behavior.

Keywords: *Schizophrenia, Risk of Violence, Emotion, Deep Breathing Relaxation, Hand Movement, KOGERTA*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat rahmat dan hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan penulisan Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini dengan judul “Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Kombinasi Gerak Tangan (Kogerta) terhadap Tingkat Kemarahan Pasien Skizofrenia dengan Risiko Perilaku Kekerasan”. Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan di Program Studi Diploma III Keperawatan Blitar Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Malang.

Dalam penulisan Tugas Akhir ini, penulis tidak lepas dari bantuan, dukungan, dan arahan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada yang saya hormati bapak dan ibu:

1. Afnani Toyibah, A.Per.Pen.,M.Pd., Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Malang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menuntut ilmu dan mendapatkan banyak pengalaman di Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Malang.
2. Dr. Erlina Suci Astuti, S.Kep., Ns., M.Kep., Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Malang.
3. Wiwin Martiningsih, M.Kep., PhD. NS., Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Blitar Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Malang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis dalam penyusunan Tugas Akhir.
4. Mujito A.Per.Pen., M.Kes, Dosen Pembimbing Tugas Akhir yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan dalam penyusunan Tugas Akhir ini.
5. Kissa Bahari, M.Kep., PhD., NS Dosen penguji yang berkenan membimbing dan memberikan saran kepada penulis dalam memperbaiki penyusunan Tugas Akhir.
6. Seluruh dosen dan staf pegawai Program Studi Diploma III Keperawatan Blitar yang telah memberikan ilmu dan bantuannya
7. Kedua orang tua saya yang telah memberikan dukungan, kasih sayang, serta doa-doa dalam setiap langkah saya.

8. Teman-teman seperjuangan yang selalu memberikan semangat, motivasi, dan dukungan demi kelancaran penulisan proposal karya tulis ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan KTI ini, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi kesempurnaan Tugas Akhir ini. Harapan penulis semoga tugas Akhir ini memberikan hal-hal baik yang bermanfaat bagi semua pihak.

Blitar, 22 Mei 2025

Ditha Martasari
NIM: P17230223079

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORSINALITAS	v
HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Konsep Skizofrenia	6
B. Konsep Kemarahan	9
C. Perilaku Kekerasan	12
D. Relaksasi Napas Dalam Kogerta	16
E. Kerangka Teori	23
BAB 3 METODOLOGI PENELITIAN	24
A. Jenis Penelitian	24
B. Waktu dan Tempat Penelitian	25
C. Populasi, Sampel, Besar Sampel	25
D. Cara Pengumpulan Data	28
E. Alat Pengumpulan Data	30
F. Variabel Penelitian	31
G. Definisi Operasional	32
H. Kerangka Operasional	34
I. Cara Pengolahan dan Analisis Data	35
J. Etika Penelitian	37
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	39
A. Gambaran Umum Tempat Penelitian	39
C. Gambaran Karakteristik	42
D. Data Khusus	45
E. Hasil Penelitian	48
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	53
A. Kesimpulan	53
B. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	58
BIODATA	81

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional Variabel Penelitian	32
Tabel 4. 1 Distribusi Usia Responden.....	42
Tabel 4. 2 Distribusi Jenis Kelamin Responden.....	43
Tabel 4. 3 Distribusi Pendidikan Terakhir Responden	43
Tabel 4. 4 Distribusi Pekerjaan Responden	43
Tabel 4. 5 Distribusi Status Perkawinan Responden	44
Tabel 4. 6 Distribusi Lama Rawat Responden	44
Tabel 4. 7 Distribusi Tempat Tinggal Responden	44
Tabel 4. 8 Data sebelum dan sesudah diberikan relaksasi	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Rentang Respon.....	15
Gambar 2. 2 Kerangka Teori.....	23
Gambar 3. 1 Desain Pra-eksperimental tanpa Kelompok Kontrol	24
Gambar 3. 2 Kerangka Operasional.....	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Persetujuan Publikasi	58
Lampiran 2 SK Layak Etik.....	59
Lampiran 3 Lembar Permohonan Penelitian.....	60
Lampiran 4 Informed Consent.....	61
Lampiran 5 Kuesioner Skala Pengukuran Emosi	62
Lampiran 6 SOP Terapi Senam Relaksasi Kogerta	65
Lampiran 7 Data umum Pasien	69
Lampiran 8 Keterangan Data Pasien	70
Lampiran 9 pre-test.....	71
Lampiran 10 post test.....	72
Lampiran 11 Karakteristik kondisi pasien	73
Lampiran 12 Gerakan Relaksasi Kogerta	76
Lampiran 13 Dokumentasi	80