

Ade Irawati	Dosen Pembimbing
NIM B2015001	1. Wahyuni, SKM, M.Kes, MM
Program Studi Diploma III Kepewaratan M.Kes	2. Maryatun, A., S.Kep.Ns,

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI DENGAN PERUBAHAN  
PERILAKU KEKERASAN DI BANGSAL SENA**

**RSJD dr. ARIF ZAINUDIN SURAKARTA**

**ABSTRAK**

**Latar Belakang ;** Perilaku kekerasan merupakan keadaan dimana seseorang melakukan tindakan fisik yang membahayakan diri sendiri, orang lain dan lingkungan, ditandai dengan tindakan kekerasan, mengancam, depresi, marah, berbicara ketus. Penatalaksanaan terapi alternatif yang dapat dilakukan ialah menggunakan teknik relaksasi, teknik relaksasi nafas dalam dapat bermanfaat untuk kecemasan, depresi ringan, kontraksi otot dan memfasilitasi tidur, relaksasi ini efektif dilakukan saat ada keinginan untuk marah atau perilaku kekerasan terjadi dan dilakukan 5-10 detik. **Tujuan ;** Untuk mendiskripsikan penerapan teknik relaksasi dengan perubahan perilaku kekerasan. **Metode ;** Penelitian ini menggunakan metode deskriptif yaitu menggambarkan secara akurat tentang fakta dan karakteristik mengenai populasi. **Hasil ;** Hasil yang didapatkan dari penelitian ini sebelum dilakukan teknik relaksasi perilaku kekerasan belum terkontrol. Setelah dilakukan teknik relaksasi perilaku kekerasan terkontrol. **Kesimpulan ;** Terdapat perubahan perilaku kekerasan setelah dilakukan teknik relaksasi.

**Kata Kunci :** *Perilaku Kekerasan, Teknik Relaksasi, Relaksasi Nafas Dalam*

