

PENERAPAN TERAPI SENAM *AEROBIC LOW IMPACT* DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN MENGONTROL EMOSI PADA KLIEN RESIKO PERILAKU KEKERASAN DI KECAMATAN LHOKNGA KABUPATEN ACEH BESAR

Afni Yan Syah¹, Arief Suriza²

^{1,2} Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh

Email : afnitseys88@gmail.com

ABSTRAK

Perilaku kekerasan adalah suatu keadaan dimana seseorang melakukan tindakan yang dapat membahayakan secara fisik, baik pada dirinya sendiri maupun orang lain disertai dengan amuk dan gaduh gelisah yang tak terkontrol. Senam aerobic low impact adalah salah satu terapi non farmakologi bertujuan untuk meningkatkan endorphen yang memiliki efek relakasasi yang dapat mengurangi resiko kekerasan secara efektif. Tujuan penelitian untuk menurunkan emosi pada subjek Resiko Prilaku Kekerasan. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus, penelitian ini dilakukan pada tanggal 07 sampai 12 Maret 2019 dengan jumlah responden 2 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi perubahan setelah dilakukan terapi senam aerobic low impact. Dalam hal ini pada subjek I mengalami perubahan pada hari kelima sampai hari keenam terus meningkat, subjek mampu mengontrol emosinya dengan baik. Sedangkan subjek II tidak terjadi perubahan setelah diberikan Senam aerobic low impact, hal ini dikarenakan subjek sering mengingat masa lalu dan kurang fokus dalam melakukan senam aerobic low impact. Dengan demikian senam aerobic low impact ini bisa menjadi salah satu alternatif dalam mengontrol emosi khususnya pada subjek resiko perilaku kekerasan dan dapat dilakukan oleh subjek secara mandiri dirumah.

Kata kunci: Emosi, Resiko Perilaku Kekerasan, Senam Erobic Low Impact

ABSTRACT

Violent behavior is a condition in which a person commits an action that can be physically harmful, both to himself and others, accompanied by uncontrollable tantrum and rowdy anxiety Low impact aerobic exercise is a non-pharmacological therapy that aims to increase endorphins which have a relaxing effect that can reduce the risk of violence effectively. The research objective is to reduce emotions in the subject of the Risk of Violent Behavior. The type of research used is descriptive with a case study approach, this research was conducted on March 7 to 12 2019 with 2 respondents. The results showed that there were changes after low impact aerobic exercise therapy. In this case the subject I experienced changes on the fifth day to the sixth day continued to increase, the subject was able to control their emotions well. Meanwhile, subject II did not change after being given low impact aerobic exercise, this is because the subject often remembers the past and does not focus on doing low impact aerobic exercise. Thus, low impact aerobic exercise can be an alternative in controlling emotions, especially in the subject of the risk of violent behavior and can be done by the subject independently at home.

Keywords: Emotion, Risk of Violent Behavior, Low Impact Erobic Gymnastics

LATAR BELAKANG

Masalah kesehatan jiwa akan menjadi “The global burden of disease”. Hal ini akan menjadi tantangan tenaga kesehatan dimana standar pengukuran untuk kesehatan secara tradisional adalah kematian akibat penyakit fisik (Yosep dalam Erawat, dkk, 2016).

Penyebab gangguan jiwa itu bermacam-macam ada yang bersumber dari berhubungan dengan orang lain yang tidak memuaskan seperti diperlakukan tidak adil, diperlakukan semena-mena, cinta tidak terbatas, kehilangan seseorang yang dicintai, kehilangan pekerjaan, dan lain-lain. Selain itu ada juga gangguan jiwa yang disebabkan faktor organik, kelainan saraf dan gangguan pada otak (Djamiludin, dalam Noviansyah 2014).

Berdasarkan Departemen Kesehatan dan World Health Organization (WHO) tahun 2010 memperkirakan tidak kurang dari 450 juta penderita gangguan jiwa ditemukan di dunia. Berdasarkan data studi World Bank di beberapa negara menunjukkan 8,1% dari kesehatan global masyarakat (Global Burden Disease) menderita gangguan jiwa (Wirnata, dalam Sari, N, P dan Istichomah, 2015).

Berdasarkan data Risesdas (2013) Indonesia mengalami peningkatan jumlah penderita gangguan jiwa, dimana prevalensi gangguan jiwa berat mencapai 1,7 per mil. Prevalensi psikosis tertinggi ternyata di Provinsi Aceh dan DI Yogyakarta (masing-

masing 2,7 per mil), sedangkan yang terendah di Kalimantan Barat (0,7 per mil).

Kasus gangguan jiwa di Provinsi Aceh, berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Aceh tahun 2014, terdapat 18.741 orang pasien dengan gangguan jiwa dan baru separuhnya yang bisa ditangani. Banyak faktor yang menyebabkan tingginya gangguan jiwa di provinsi Aceh seperti faktor bawaan, faktor sosial, pengaruh faktor konflik dan faktor bencana (Dinas Kesehatan Provinsi Aceh, 2015).

Salah satu masalah gangguan jiwa seseorang yang terganggu dari segi mental dan tidak bisa menggunakan pikiran secara normal, kerusakan otak yang mengakibatkan gangguan fungsi kognitif, aktivitas, bahasa, gangguan memandang terhadap realitas, dan hubungan interpersonal, dan mempunyai perubahan perilaku seperti perilaku agresitas dan agresif atau disebut dengan resiko perilaku kekerasan (Erwina, dalam Rahan, F, D, 2017).

Resiko perilaku kekerasan merupakan salah satu ancaman bagi kesehatan fisik dan psikologis perawat. Perawat cenderung menjadi korban dalam kejadian perilaku kekerasan klien. Perawat harus menghadapi kekerasan baik secara lisan maupun fisik yang terjadi hampir setiap hari. Untuk mengantisipasi hal tersebut, maka diperlukan keterampilan profesional dalam mengelola subjek perilaku kekerasan (As'ad & Soetjipto, dalam Elita, dkk, 2010).

Berbagai terapi dalam mengatasi masalah perilaku kekerasan telah banyak dikembangkan. Salah satunya adalah terapi senam aerobic low impact. Senam aerobic low impact merupakan senam dengan penyaluran mengandalkan energi dan penyerapan oksigen yang berimbang sehingga dapat meningkatkan endorphin yang memiliki efek relaksan sehingga dapat mengurangi resiko kekerasan secara efektif (Yulistanti, dalam Kirana, dkk, 2014).

Penelitian yang dilakukan oleh Kirana (2014) menunjukkan bahwa terdapat peningkatan skor aggression self control yang cukup signifikas pada responden kelompok eksperimen di mana terjadi peningkatan kemampuan pasien dalam mengendalikan diri terhadap adanya perilaku kekerasan yang meliputi tindakan untuk melakukan penyerangan, perlawanan, dan perusakan secara fisik.

Hal ini juga dapat dilihat juga dalam penelitian yang dilakukan oleh Ahmad (2011) menunjukkan bahwa senam sangat efektif untuk menyalurkan energi pada pasien perilaku kekerasan, dan terdapat pengaruh terapi senam low impact terdapat skor aggression self control pada pasien dengan resiko perilaku kekerasan.

Selain itu juga penelitian dilakukan oleh Sholikha (2014) menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan psikomotor atau peningkatan perilaku yang positif dalam melakukan interaksi sosial karena senam

aerobic low impact diberikan dengan stimulus musik positif bagi pasien bisa membuat fikran menjadi rileks, lebih tenang dan bisa memperbaiki mood dalam tubuh akan menjadi lebih baik.

Bedasarkan hasil pengkajian awal pada tanggal 7 Maret 2019, subjek I berinisial Tn. M M dan subjek II berinisial Tn. M R, Subjek I sudah mengalami resiko perilaku kekerasan sejak 25 tahun yang lalu (tahun 1994), disebabkan karena keinginan tidak terpenuhi yaitu subjek I meminta uang sama ayahnya untuk membuka usaha akan tetapi ayahnya tidak memenuhi kemauan subjek untuk memberikan uang dikarenakan jumlahnya terlalu besar, selang beberapa minggu dari kejadian tersebut subjek sering marah-marah sehingga dia menghambur atau membanting-bantingkan barang di rumahnya sampai saat ini subjek tangan tampak menggepal, nafas pendek, kontak mata kurang dan berkeringat. saat ini subjek masih rutin meminum obat dari Rumah Sakit Jiwa..

Sedangkan subjek II sudah mengalami gangguan jiwa resiko perilaku kekerasan sejak 3 tahun yang lalu (tahun 2016). Subjek II mengalami gangguan jiwa resiko perilaku kekerasan dikarenakan di tinggalkan oleh istri yang meminta cerai dan anaknyapundibawa pergi oleh istrinya ke Jawa. saat di ajak berbicara subjek II muka tampak memerah, intonasi bicara tinggi, tangan tampak menggepal, pandangan tajam, berkeringat, Subjek II jarang melakukan kegiatan sosial di

gampong seperti gotong royong dan acara-acara di kampung.

Berdasarkan data di atas, maka penulis ingin melihat keefektifan senam Aerobic Low Impact, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Penerapan terapi Senam Aerobic Low Impact dalam Meningkatkan Kemampuan Mengontrol Emosi pada Subjek Resiko Perilaku Kekerasan di Gampong Lamkrut dan Lamgaboh Kecamatan Lhokga Kabupaten Aceh Besar”

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Tujuan studi kasus ini untuk meningkatkan kemampuan mengontrol emosi pada resiko perilaku kekerasan sebelum dan sesudah diberikan terapi senam aerobic low impact. Subjek dalam penelitian ini adalah dua orang subjek resiko perilaku kekerasan dengan kriteria Subjek 1. Subjek kooperatif dan bersedia menjadi responden. 2. Subjek yang tidak mengalami gangguan pada ekstremitas. 3. Subjek belum pernah mendapatkan terapi senam aerobic low impact

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Berdasarkan hasil studi, diketahui bahwa sesudah melakukan terapi senam aerobic low impact, maka tingkat emosi subjek ada yang mengalami perubahan dan ada yang masih seperti semula, hal ini dapat dilihat pada tabel 1 dan 2 berikut ini :

Tabel 1

Hasil evaluasi kemampuan subjek I dalam mengontrolkan emosi sesudah tindakan dan sebelum di lakukan intervensi keperawatan dengan terapi senam aerobic lowimpact

No	Aspek yang di nilai	Subjek I			
		7 Maret 2019		12 Maret 2019	
		Pre Test	Keterangan	Post Test	Keterangan
1	Muka Marah	Expersi wajah tidak marah	Muka subjek tampak datar	Muka tidak marah	Muka subjek tampak datar
2	Pandangan Tajam	Kontak mata (-)	Tampak menunduk	Kontak mata (+)	Subjek tampak menatap mata dan memerhatikan peneliti
3	Nafas Pendek	Nafas pendek	RR : 26	Nafas normal	RR : 20
4	Intonasi bicara	Intonasi tinggi	Subjek tampak berbicara suara tinggi	Intonasi rendah	Saat berbicara dengan peneliti subjek tampak rilek
5	Tangan mengempal	Tangan mengempal	Subjek tampak tangan mengempal di samping paha	Tampak Tidak mengempal tangan	Tangan subjek tampak seperti orang normal (rilek)
6	Keringat	Keringat	Subjek tampak berkeringat saat berbicara	keringat	Subjek tampak masih berkeringat saat berbicara

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebelum dan setelah dilakukan intervensi dan implementasi keperawatan dengan terapi senam aerobic low impact pada hari pertama sampai hari keenam menunjukkan tidak terjadi perubahan emosi setelah dilakukan terapi senam aerobic low impact dan subjek menunjukkan perubahan pada hari terakhir : walaupun subjek dalam keadaan masih berkeringat, setelah dilakukan terapi senam aerobic low impact subjek mengatakan perasaannya biasa saja.

Tabel 2

Hasil evaluasi kemampuan subjek II dalam mengontrolkan emosi sesudah tindakan dan sebelum di lakukan intervensi

keperawatan dengan terapi senam aerobic low impact

No	Aspek yang dinilai	Subjek II			
		7 Maret 2019		12 Maret 2019	
		Pre Test	Keterangan	Post Test	keterangan
1	Muka Merah	Muka tampak marah	Epresi wajah tampak marah	Muka tampak marah	Epresi wajah tampak marah
2	Pandangan Tajam	Kontak mata (-)	Mata tampak menunduk	Kontak mata (-)	Kontak mata tampak menunduk
3	Nafas Pendek	Nafas tampak pendek	RR : 15	Nafas tampak pendek	RR : 14
4	Intonasi bicara	Intonasi tinggi	Subjek tampak berbicara nada tinggi	Intonasi tinggi	Subjek masih tampak berbicara nada tinggi
5	Mengepal Tangan	Tangan menggepal	Subjek tampak tanggan nya mengepal di samping paha	tangan menggepal	Subjek masih tampak tanggan nya mengepal di samping paha
6	Berkeringat	Berkeringat Keringat	Subjek tampak baju nya basah	Berkeringat	Subjek tampak basah di bagian dadanya

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa sebelum dan setelah dilakukan intervensi dan implementasi keperawatan dengan terapi senam aerobic low impact pada hari pertama sampai hari enam menunjukkan tidak terjadi perubahan emosi setelah dilakukan terapi senam aerobic low impact dan subjek menunjukkan perubahan pada hari terakhir : muka merah, nafas pendek, keringat, kontak mata kurang, tangan menggepal, setelah dilakukan terapi senam aerobic low impact subjek mengatakan perasaannya biasa saja.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang penerapan terapi senam aerobic low impact

dalam mengontrol emosi perilaku kekerasan, dari penelitian ini diperoleh hasil adanya perubahan kemampuan mengontrol emosi pada subjek resiko perilaku kekerasan sesudah diberikan terapi senam aerobic low impact.

Subjek I setelah pemberian senam aerobic low impact selama 6 hari tampak adanya perubahan dalam mengontrol emosi tangan tampak tidak menggepal lagi, nafas sudah mulai rileks pada hari ke 5 sampai hari ke 6, hal ini dapat dilihat pada teori Yusuf, dkk (2015) ditemukan tanda dan gejala berupa muka merah, kontak mata kurang, nafas pendek, keringat, tekanan darah meningkat pandangan tajam

Subjek I sudah bisa mengontrol emosi dengan cara melakukan senam aerobic low impact setiap pagi secara rutin selama 6 hari, hal ini dapat dilihat pada saat diajarkan senam aerobic low impact subjek I melakukan dengan semangat dan fokus. Senam aerobic low impact apabila dilakukan dengan baik dan benar akan berpengaruh terhadap mengontrol emosi, hal ini dapat dilihat menurut teori Yulistanti (dalam Kirana, dkk, 2014) dimana senam aerobic low impact merupakan senam dengan mengandalkan penyaluran energi dan penyerapan oksigen yang berimbang sehingga dapat meningkatkan endorphen yang memiliki efek relaksan sehingga dapat mengurangi resiko kekerasan secara efektif.

Berdasarkan hasil penelitian Ahmat (2011) menunjukkan bahwa senam sangat efektif untuk menyalurkan energi pada pasien perilaku kekerasan, dan terdapat pengaruh terapi senam low impact terdapat skor anggresioon self control pada pasien dengan resiko perilaku kekerasan.

Selama penelitian kadang-kadang keluarga mendampingi subjek dalam melakukan Senam aerobic low impact sehingga subjek antusias dan senang. Hal ini sejalan dengan teori Menurut, Notosoedirdjo & Latipun, dalam Muttar Munnir (2011). Keluarga merupakan lingkungan sosial yang sangat dekat hubungannya dengan seseorang. Keluarga yang lengkap dan fungsional serta mampu membentuk homeostatis akan dapat meningkatkan kesehatan mental para anggota keluarganya dan kemungkinan dapat meningkatkan ketahanan para anggota keluarganya dari gangguan-gangguan mental dan ketidakstabilan emosional anggota keluarganya. Usaha kesehatan mental sebaiknya dan seharusnya dimulai dari keluarga. Karena itu perhatian utama dalam kesehatan mental adalah menganggap keluarga agar dapat memberikan iklim yang kondusif bagi anggota keluarga yang mengalami gangguan kesehatan mental.

Menuru hasil peneliian nueraenah (2012) juga menunjukkan ada hubungan antara dukungan keluarga dengan beban keluarga, keeratan hubungan yang bersifat sedang dan perbola negatif, yang berarti

semakin meningkat dukungan keluarga semakin berkurang beban keluarga, serta dukungan keluarga yang paling dominan adalah dukungan instrumental dalam merawat anggota keluarga dengan perilaku kekerasan.

Selain itu pada subjek I dapat dilihat rutin mengkonsumsi obat setiap waktu selain dari itu keluarga juga sangat mendukung dalam merawat dan menganjurkan subjek untuk minum obat. Menurut (Anomin, dalam Lukluyyati, 2010) ketidak seimbangan kimiawi otak yang bertugas menjadi penerus komunikasi antara serabut saraf membuat menerima komunikasi secara salah dalam pikiran, perasaan dan prilaku. Karena itu terapi farmakologi maka terapinya adalah memperbaiki neurotransmitter norepinefrin, serotonin dan dopamin. Dari hasil penelitian keungangg, I, dkk (2015) bahwa kepatuhan minum obat pasien skizopenia perlu mendapatkan orang terdekat dengan penderita skizopenia. Keluarga yang mendorong penderita untuk patut pada pengobatan, keluarga yang memdamping penderita saat minum obat.

Sedangkan pada subjek II setelah pemberian terapi senam aerobic low impact selama 6 hari, tidak terjadinya perubahan. Karena subjek II sering mengingat masa lalu tentang istri dan anaknya yang meninggalkan subjek, sehingga membuat subjek tidak fokus dalam melakukan Senam aerobic low impact. Dapat dilihat sejalan dengan teori menurut Herdra dalam dirgantoro (2012). yang

menyatakan bahwa konsentrasi merupakan sumber kekuatan pikiran akan bekerja berdasarkan daya ingat dan lupa, terkadang seseorang mudah melupakan sesuatu hal karena daya konsentrasi terhadap sesuatu hal tersebut mulai berkurang, sedangkan orang yang mempunyai konsentrasi yang baik maka akan mengingat suatu hal dalam waktu yang cukup lama.

Selama 6 hari implementasi tidak terjadinya perubahan pada subjek II dikarenakan subjek masih dikuasai oleh halusinasi seperti ketika di berikan senam subjek tidak fokus dan kadang-kadang subjek mengingat anak dan istrinya.

Subjek II jarang melakukan kegiatan sosial di gampong seperti gotong royong dan acara-acara di kampung. Terdapat dalam teori menurut Rook (dalam Kumalasari 2012) dukungan sosial merupakan salah satu fungsi dari ikatan sosial, dan ikatan-ikatan sosial tersebut menggambarkan tingkat kualitas umum dari hubungan interpersonal. Ikatan dan persahabatan dengan orang lain dianggap sebagai aspek yang memberikan kepuasan secara emosional dalam kehidupan individu. Saat seseorang didukung oleh lingkungan maka segalanya akan terasa lebih mudah, dukungan sosial yang diterima dapat membuat individu merasa tenang, diperhatikan, dicintai, timbul rasa percaya diri dan kompeten.

Subjek II terdapat ancaman secara eksternal dimana kehilangan anak yang sudah

dirawat dari kecil hingga besar, kemudian di bawak pergi oleh ibunya ke Jawa. Hal ini dapat dilihat pada teori Damayanti & Iskandar (2014). Faktor Stressor presipitasi dapat mempengaruhi perilaku seseorang diantaranya, Ancaman terhadap fisik: pemukulan, penyakit fisik. Ancaman terhadap konsep diri: frustrasi, Harga Diri Rendah. Ancaman eksternal: serangan fisik, kehilangan orang/benda berarti. Ancaman internal : kegagalan, kehilangan perhatian.

Subjek II tidak terjadi perubahan karena subjek tidak mau mengkonsumsi obat yang diambil di Puskesmas

KESIMPULAN

Berdasarkan paparan fokus studi dan pembahasan tentang terapi senam aerobik low impact pada subjek resiko perilaku kekerasan menunjukkan bahwa terjadinya perubahan setelah dilakukan terapi senam. Pada subjek I mengalami perubahan pada hari kelima sampai hari keenam, subjek mampu mengontrol emosi dengan baik. Sedangkan pada subjek II tidak terjadinya perubahan setelah dilakukan terapi senam, hal ini dikarenakan subjek kurang fokus saat melakukan terapi.

SARAN

1. Peneliti

Penulis dapat meningkatkan pengkajian dan penerapan terapi dengan baik melalui pendekatan asuhan keperawatan sesuai dalam mendapatkan data yang lebih akurat khususnya pada

masalah keperawatan dengan resiko perilaku kekerasan.

2. Masyarakat

Diharapkan masyarakat mampu memahami apa itu resiko perilaku kekerasan dan penanganan klien dengan resiko perilaku kekerasan dengan terapi senam aerobic low impact, sehingga masyarakat mampu menangani keluarga yang mengalami gangguan jiwa dengan gejala awal tanpa harus mengasingkan ke rumah sakit.

3. Bagi Pengembangan Ilmu Dan Teknologi Keperawatan

Menambah keluasan ilmu dan teknologi terapan bidang keperawatan dengan penerapan terapi senam aerobic low impact dalam meningkatkan kemampuan klien dengan resiko perilaku kekerasan dalam mengontrol emosi setelah pemberian terapi.

4. Institusi Akper Kesdam IM Banda Aceh

Kepada pihak pendidik diharapkan agar dapat memberikan pendidikan yang lebih meningkat dan pengalaman yang banyak khususnya dalam ilmu jeperawatan jiwa dengan terapi senam aerobic low impact bafi mahasiswanya dalam melakukan asuhan keperawatan pada klien gangguan jiwa sehingga dapat mecintakan dan melahirkan perawat yang handal, profesional dan mandiri baik di lingkungan rumah sakit maupun di lingkungan masyarakat.

KEPUSTAKAAN

- Akhmad, I. H. dkk. (2012). Pengaruh terapi senam *aerobic low impect* terhadap *aggression self control* pada pasien dengan resiko perilaku kekerasan di ruang Sakura RSUD Banyumas. Poltekes Kemenkes Semarang, Vol. 7, No. 3 Oktober 2011. (<http://download.potalgaruda.org>) diakses 20 Oktober 2018
- Damayanti, M & Iskandar. 2012. *Asuhan Keperawatan Jiwa*. Bandung.
- Elita, V. dkk. (2011). Persepsi perawat tentang perilaku kekerasan yang dilakukan pasien di ruang inap jiwa. (<https://ejournal.unri.ac.id/index.php/JNI/article/download>) diakses 20 Oktober 2018)
- Erawati, E, dkk. (2016). Pendidikan kesehatan jiwa pada masyarakat melalui implementasi CMHN. poltekes kemenkes kesehatan. (<http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/link/article/viewFile/997/455>) diakses 20 Oktober 2018
- Gusti, A, dkk. (2016). Asuhan keperawatan pasien dengan masalah resiko perilaku kekerasan
- Kirana, N. Dkk. (2014). Efektifitas senam *aerobic low impact* terhadap *aggression selfcontrol* pada pasien dengan resiko perilaku kekerasan. Universitas Riau, Vol. 1, No. 2, Oktober 2017. (<https://download.portalgaruda.org>). Diakses 20 Oktober 2018
- Kumalasari, F. (2012). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di panti asuhan. (<https://jurnal.ac.id/index.php/article/download/33/32>). Diakses 22 Maret 2019
- Muhith, A. 2015. *Pendidikan keperawatan jiwa*. Yogyakarta.
- Muttar, A. (2011). Hubungan dukungan keluarga terhadap kesembuhan jkuen gangguan halusinasi di rumah sakit khusus daerah (RSKD) provindi sulawesi selatan. (<https://respotiori.uim-alaudiin.ac.i/3350/1/Murin%20Mutar.pdf>). Diakases 22 Maret 2019

- Nofiansyah, Rochmawati,D,H. (2014). Hubungan antara golongan darah dengan perilaku kekerasan pada pasien gangguan jiwa dirumah sakit jiwa daerah Dr.Amino Gondohutomo Semarang (<https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/view/15>). Diakses 20 Oktober 2018
- Nurdiana Putra, Prima (2015) Efektivitas senam lansia dan senam aerobik low impact terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di baturaden. other thesis, universitas muhammadiyah purwokerto.(<http://repository.ump.ac.id/2076/3/PRIMA%20NURDIANA%20PUTRA%2C%20BAB%20II%20pdf.pdf>), diakses 20 Oktober 2016
- Prabowo, E. (2014). *Konsep&aplikasi asuhan keperawatan jiwa*. Yogyakarta.
- Raharja, M. T. (2013). Asuhan keperawatan jiwa pada Ny. J dengan perilaku kekerasan di ruang sumbadra rumah sakit jiwa daerah surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta.(<https://eprints.ums.ac.id/diakses>) 20 Oktober 2018
- Rahman, H. Y. (2017). Upaya penurunan resiko perilaku kekerasan pada dengan asertif secara verbal.(http://eprints.ums.ac.id/52404/4/Naspub_Fathul.pdf) 22 Oktober 2018
- Lukluyyanti, R, N.(2010). Pola Pengobatan Pasien Depresi Di Rumah Sakit Jiwa Daerah Dr.Rm. Soedjatwati Provinsi Jawa Tengah Tahun 2019. (<https://eprints.ums.ac.id.8897/k100050144.pdf>). Diakses 22 Maret 2019
- Sari, N.P dan Istichomah (2015).Pengaruh pendidikan kesehatan tentang resiko perilaku kekerasan (RPK) terhadap pengetahuan keluarga dalam merawat pasien di poli jiwa RSJD Dr. RM. Soedjarwadi Klaten Jawa Tengah.(<http://download.portalgaruda.org/article.php>) diakses 21 Oktober 2018
- Sholikhah, S. (2017). Pengaruh senam *low impact* terhadap kemampuan interaksi sosial pada pasien gangguan jiwa di pukesmas Kalitidu Bojonogoro(<https://jurnal.stikesmuhla.ac.id/wp-content/uploads>) diakses 20 Oktober 2018