

## PEMBERDAYAAN WARGA BINAAN DALAM MELAKUKAN LATIHAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN KELAS I MERAH MATA PALEMBANG

Azwalidi <sup>1</sup>, Sukma Wicaturatmashudi <sup>2</sup>

[azwalidi03@gmail.com](mailto:azwalidi03@gmail.com) <sup>1</sup>

[sukma@poltekkespalembang.ac.id](mailto:sukma@poltekkespalembang.ac.id) <sup>2</sup>

Prodi D4 Keperawatan Poltekkes Palembang <sup>1,2</sup>

### ABSTRACT

*The prison is a place for guidance for prisoner who have permanent and binding legal force. The hard life is part of the dynamics of life in prison. The hard life and limited life from the outside environment is a stressor in itself for the assisted residents who have not been able to fully adapt. One of the interventions to reduce the tendency for stress is to do relaxation. Relaxation techniques that are easy to do, have no risks, such as progressive muscle relaxation (PMR) exercises. The Prisoners were also provided with leaflets containing pictures of the PMR movements. The leaflet makes it easier for the prisoners to do it independently as well as being able to teach other members of the inmates. The results of statistical analysis showed a decrease in the average stress value before and after progressive muscle relaxation exercises. The decrease in stress value also occurred for the lowest and highest values before and after ROP training. In the statistical test with the dependent t test, it shows that there is an effect of PMR exercise on the stress of the prisoners in level I Merah Mata Prison (p value 0.03).*

**Keywords :** *progressive muscle relaxation, stress.*

### ABSTRAK

Lembaga pemasyarakatan merupakan wahana pembinaan bagi warga binaan yang telah memiliki kekuatan hukum yang tetap dan mengikat. Kehidupan yang keras merupakan bagian dari dinamika kehidupan di Lapas. Kehidupan yang keras dan terbatas dari lingkungan luar merupakan stressor tersendiri bagi para warga binaan yang belum mampu secara penuh beradaptasi. Salah satu intervensi untuk meredakan kecenderungan terjadinya stress adalah melakukan relaksasi. Teknik relaksasi yang mudah dilakukan, tidak memiliki resiko diantaranya adalah latihan relaksasi otot progresif (ROP). Mereka juga dibekali leaflet yang berisi gambar dari gerakan-gerakan ROP. Leaflet tersebut memudahkan warga binaan untuk melakukan secara mandiri disamping bisa mengajarkan pada rekan warga binaan yang lain. Hasil analisis statistik menunjukkan adanya penurunan rata-rata nilai stress sebelum dan sesudah latihan relaksasi otot progresif. Penurunan nilai stress juga terjadi untuk nilai terendah dan tertinggi sebelum dan sesudah latihan ROP. Pada uji statistik dengan Dependent t test menunjukkan adanya pengaruh latihan ROP terhadap stress warga binaan Lapas Kelas I Merah Mata (p value 0.03).

**Kata Kunci :** *Relaksasi Otot Progresif, Stress.*

## PENDAHULUAN

Lembaga Pemasyarakatan merupakan wahan pembinaan bagi para Warga Binaan yang menjalani hukuman akibat perbuatannya yang melanggar hukum. Lingkungan lembaga pemasyarakatan dihuni berbagai macam karakter Warga Binaan yang cenderung kurang kondusif dalam hubungan antar manusia.

Berasarkan data dari Dirjen Pemasyarakatan Kemendiknas menyatakan bahwa jumlah Lapas dan Rutan di Indonesia 528 dengan kapasitas 130.512 orang. Sedangkan saat ini jumlah penghuni Lapas dan Rutan mencapai 269.846 sehingga terjadi over capacity sebesar 107 %. Data pada Lapas Kelas I Merah Mata Palembang menunjukkan bahwa daya tampung Lapas seharusnya adalah 540 orang tetapi pada kenyataan saat ini dihuni oleh 1767 warga binaan. Kondisi ini sangat memprihatinkan dan memiliki potensi tinggi timbulkan berbagai masalah baik kesehatan fisik maupun psikis serta masalah-masalah kekerasan dan hal negatif lainnya.

Lingkungan yang keras dan cenderung kurang toleransi akibat dari karakter penghuninya membuat Lembaga Pemasyarakatan menjadi lingkungan yang sangat menakutkan. Ketakutan-ketakutan para penghuninya memicu terjadinya stress. Stress yang dialami oleh penghuni Lembaga Pemasyarakatan berbeda-beda tingkatannya tergantung banyak faktor. Faktor yang ikut berkontribusi salah satunya adalah proses adaptasi dan penyesuaian diri yang lama. Stress yang dialami oleh penghuni Lembaga Pemasyarakatan sebagai besar disebabkan oleh faktor psikis akibat tekanan yang dialaminya oleh para penghuni lain yang

memiliki karakter keras dan cenderung destruktif. Dampak stress sangat merugikan penghuni Lembaga Pemasyarakatan baik pada jangka pendek maupun jangka panjang.

Salah satu intervensi yang memiliki kontribusi positif dalam membuat keseimbangan dari stress yang dialami penghuni Lembaga Pemasyarakatan adalah relaksasi. Relaksasi memiliki efek terhadap berbagai sistem tubuh khususnya sistem syaraf dan hormonal. Teknik relaksasi dalam akan menghasilkan penurunan segera stress dan kecemasan. Substansi utama dari teknik relaksasi ini adalah proses pengendalian secara sadar dengan melakukan peregangan yang kemudian diikuti dengan penurunan ketegangan otot tersebut kearah relaksasi. Ketika Tubuh menyadari adanya ketegangan sekelompok otot, hal tersebut akan memicu otot untuk relaksasi, di mana sisa komponen lain dari respon relaksasi secara alami akan mengikuti.

Salah satu teknik relaksasi yang aman, mudah dilakukan adalah latihan relaksasi otot progresif (ROP). ROP adalah tindakan yang aman yang berfungsi untuk menurunkan ketegangan pada kelompok otot tertentu. ROP pertama kali diperkenalkan oleh Jacobs pada tahun 1933. *Relaksasi otot progresif* adalah salah satu teknik relaksasi yang sederhana dan mudah dilakukan secara mandiri baik selama masa perawatan maupun dirumah (Shinde et al, 2013)

Kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah aplikasi dari kegiatan riset yang dilakukan pada tahun 2018 dan 2019. Meskipun pada riset diterapkan pada pasien Diabetes Melitus tetapi pada prinsipnya sama bahwa stress dapat

disebabkan baik faktor fisik maupun psikis (Wicaturatmashudi dkk, 2018). Hasil riset tersebut akan diterapkan pada IBM Pemberdayaan Warga Binaan dalam

melakukan latihan relaksasi otot progresif di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Merah Mata Palembang.

## **METODE PELAKSANAAN KEGIATAN**

Mitra dalam kegiatan Program Kemitraan Masyarakat ini adalah warga binaan yang berada di Lapas kelas I Merah Mata yang berjumlah 30 orang dengan kriteria inklusi :

1. Kooperatif
2. Bisa baca tulis
3. Warga Binaan dalam rentang stress ringan sampai sedang
4. Bersedia mengikuti rangkain proses pengabdian masyarakat

Adapun tahapan dari metode pelaksanaan kegiatan pengabmas adalah sebagai berikut :

1. Melakukan pendataan Warga Binaan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Merah Mata Palembang yang memiliki masalah stress sesuai dengan kriteria inklusi.
2. Menjelaskan pada para Warga Binaan seluruh prosedur kegiatan yang akan dilakukan dan membuat Informed Consent.
3. Sebelum pelaksanaan kegiatan dilakukan wawancara terlebih dahulu berkaitan dengan perasaan nyaman para Warga Binaan dalam berpartisipasi dalam kegiatan pengabmas.
4. Melakukan Pre-test untuk mengetahui tingkat stress para Warga Binaan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Merah Mata Palembang
5. Menjelaskan pada Warga Binaan prosedur melakukan latihan relaksasi otot progresif.

6. Melakukan proses latihan relaksasi otot progresif.
  - a. Pada tahap awal partisipan Warga Binaan akan diajarkan cara latihan relaksasi otot progresif secara bersama-sama dengan Warga Binaan lain yang masuk dalam kriteria inklusi yang telah ditentukan.
  - b. Kegiatan nomor 1 direncanakan selama 2 kali dalam 1 bulan. Diharapkan dengan kurun waktu ini, Warga Binaan sudah mampu melakukan secara mandiri teknik latihan relaksasi otot progresif.
  - c. Latihan relaksasi otot progresif direncanakan dilakukan 2 kali dalam sebulan Selama kegiatan rutin diatas, dalam pelaksanaannya partisipan dianjurkan melakukan minimal 1 kali dalam sehari dengan waktu yang fleksibel sesuai keinginan dan kenyamanan individu.
7. Melakukan Post-test untuk mengetahui tingkat stress Warga Binaan setelah melakukan latihan relaksasi otot progresif. Evaluasi terhadap nilai stress Warga Binaan dilakukan setiap selesai melakukan latihan relaksasi otot progresif. Evaluasi dalam bentuk nilai stress melalui kuesioner CPS (cohen perceived stress).

## PELAKSANAAN DAN HASIL KEGIATAN

### Foto Kegiatan



Hasil kegiatan pengabmas dijabarkan dalam tabel-tabel dibawah ini.

Tabel 1

Tingkat Pendidikan	Jumlah	Persentase
Sekolah Dasar	1	3.3
Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama	6	20
Sekolah Lanjutan Tingkat Atas	23	76.7
Perempuan		
Total	30	100

Pada tabel diatas dapat dilihat bahwa sebagian besar warga binaan yaitu 23 orang (76.7%) berpendidikan Sekolah Lanjutan Tingkat Atas dan hanya 1 orang yang mengenyam pendidikan sampai sekolah dasar serta 6 orang yang menempuh sampai SLTP.

Tabel 2

Variabel	Mean	SD	Min-Mak	95% CI
Usia	34.10	5.83	20-47	31.92 - 36.28

Tabel diatas menunjukkan bahwa rata-rata usia warga binaan adalah 34.10 tahun dengan usi termuda 20 tahun dan tertua 47 tahun. Hasil pengumpulan data dari kegiatan pengabmas menggambarkan bahwa rata-rata usia warga binaan adalah usia yang sangat produktif.

Tabel 3

Status Pernikahan	Jumlah	Persentase
Nikah	15	50
Belum Menikah	9	30
Duda	6	20
Total	30	100

Tabel 3 menggambarkan bahwa dari 30 warga binaan yang berperan serta aktif dalam kegiatan pengabdian masyarakat, separuhnya yaitu 15 orang telah menikah. Sedangkan yang belum menikah 9 orang dan menyandang status duda sebanyak 6 orang. Distribusi diatas menunjukkan ada faktor ekonomi yang ikut berkontribusi terhadap perilaku kriminal warga binaan. Kondisi ini juga berkontribusi terhadap resiko tinggi warga binaan mengalami gangguan psikologi khususnya stress. Warga binaan disatu sisi harus menjalani kehidupan yang serba terbatas di lembaga pemasyarakatan dan disisi lain memikirkan keluarga yang ditinggalkannya.

Tabel 4

Stress	Mean	SD	Min-Mak	95% CI
Nilai Stress Sebelum Latihan ROP	21.30	3.24	16-28	20.09-22.51
Nilai Stress Setelah Latihan ROP	17.03	4.05	11-26	15.52-18.54

Hasil pengumpulan data pada warga binaan tentang nilai stress tertera pada tabel 4. Nilai stress dari warga binaan sebelum dilakukan latihan ROP rata-ratanya adalah 21.30 dengan nilai stress terendah 16 dan tertinggi 28. Sementara rata-rata nilai stress sesudah dilakukan ROP pada pertemuan kedua adalah 17.03 dengan nilai terendah 11 dan tertinggi 26. Dilihat dari distribusi nilai stress terdapat penurunan yang signifikan dari rata-rata nilai stress dari sebelum dilakukan latihan ROP dan sesudah dilakukan latihan ROP.

Tabel 5

Tingkat Pendidikan	Mean	Standar Deviasi	p-value
Sekolah Dasar	15.00	4.535	0.691
Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama	18.17	4.041	
Sekolah Lanjutan Tingkat Atas	16.83	4.047	

Berdasarkan tabel diatas tergambar bahwa rata-rata nilai stress pada warga binaan yang memiliki pendidikan SLTA adalah 16.83 lebih tinggi dari yang mengenyam pendidikan sampai dengan sekolah dasar yaitu 15.00. Sedangkan rata-rata nilai stress tertinggi justru pada warga binaan yang memiliki pendidikan SLTP. Hasil uji statistik dengan menggunakan anova one way menunjukkan p value 0.691 yang berarti tidak ada hubungan tingkat pendidikan dengan nilai stress.

Tabel 6

Variabel	r	p value
Usia - Stress	-0.278	0.136

Tabel 6 menunjukkan bahwa nilai korelasi antara usia dengan stress adalah sangat rendah yaitu -0.278 serta berpola negatif yang berarti semakin tua usia warga binaan maka semakin rendah nilai stress atau cenderung tidak mengalami stress atau lebih adaptif. Pada saat dilakukan uji statistik dengan uji korelasi, didapat hasil p value 0.136 yang berarti tidak ada hubungan antara usia dengan nilai stress. Jika dilihat dari nilai koefisien korelasi dan p value memang mendukung bahwa usia tidak menjadi faktor yang mempengaruhi warga binaan untuk mengalami stress atau tidak tetapi jika dilihat dari pola negatif koefisien korelasi menunjukkan bahwa usia yang lebih tua cenderung lebih adaptif karena cara pandang terhadap masalah serta

pertimbangan- pertimbangan yang digunakan lebih baik dibandingkan usia muda.

Tabel 7

Status Pernikahan	Mean	Standar Deviasi	p-value
Menikah	16.33	4.047	0.505
Belum Menikah	17.11	3.983	
Duda	18.67	4.367	

Tabel 7 menunjukkan bahwa rata-rata nilai stress warga binaan yang menyandang status duda justru paling tinggi yaitu 18.67 dibandingkan dengan warga binaan yang telah menikah yang 16.33. Hasil ini bisa benar dan bisa juga tidak tepat tergantung pada kondisi psikologis yang dialami. Nilai stress yang lebih rendah pada warga binaan dimungkinkan karena istri dan anak-anak memberi dukungan positif selama warga binaan tersebut menjalani hukuman, sedangkan warga binaan yang berstatus duda tidak ada keluarga yang memberi dukungan. Jika dilihat dari uji statistik dengan menggunakan uji anova one way, didapatkan p value 0.505 yang berarti tidak ada hubungan antara status pernikahan dengan stress yang dialami warga binaan. Hal ini dimungkinkan karena keluarga juga tidak peduli atau kurang memberi dukungan positif selama warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan. Meskipun berdasarkan analisis rata-rata nilai stress menunjukkan adanya kecenderungan ada pengaruh status pernikahan.

Tabel 8

Stress	Mean	SD	p-value
Nilai Stress Sebelum Latihan ROP	21.30	3.24	0.03
Nilai Stress Setelah Latihan ROP	17.03	4.05	

Tabel 8 menunjukkan bahwa rata-rata nilai stress yang dialami warga binaan sebelum diberikan latihan ROP adalah 21.30 dan sesudah dilakukan latihan ROP 17.03. Nilai stress menunjukkan adanya kecenderungan terjadinya penurunan yang signifikan. Pada saat dilakukan uji statistik dengan uji dependent t test didapatkan hasil p value 0.03 yang berarti ada pengaruh signifikan latihan ROP terhadap stress pada warga binaan di Lapas kelas I Merah Mata Palembang.

Penelitian yang dilakukan Soewondo (2012) menyatakan bahwa ROP memiliki pengaruh yang bermakna terhadap respon psikologis dan perubahan status mental secara bersamaan. Secara fisiologis latihan ini dapat menurunkan frekuensi denyut jantung, menurunkan kebutuhan oksigen dan otak akan menerima suplai oksigen dengan optimal (Wicaturatmashudi dkk, 2018).

Hasil pengabmas juga sejalan dengan pendapat Syarif & Putra (2014) yang menyatakan bahwa ada perbedaan yang signifikan skor kecemasan pada pengukuran kedua antara kelompok intervensi latihan ROP dan control. Hal yang sama dikemukakan oleh Bommareddi (2014) yang mengungkapkan bahwa ada perbedaan bermakna nilai depresi dan kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan ROP pada pasien HIV positif (Wicaturatmashudi dkk, 2018).

Hasil pengabmas didukung oleh pendapat Brown dalam Snyder & Lindquiz (2002) menyatakan bahwa respon stress

merupakan bagian bagian dari jalur yang tertutup antara otot-otot dan pikiran, Proses penilaian terhadap stressor berakibat terjadinya ketegangan otot yang mengirimkan rangsangan ke otak dan membuat jalur umpan balik. Prosedur ROP ini akan menghambat jalur tersebut dengan

## **KESIMPULAN**

Kegiatan Pengabmas Program Kemitraan Masyarakat dengan Warga Binaan di Lapas kelas I Merah Mata berjalan dengan lancar dan sukses. Beberapa hal yang dapat disimpulkan dari kegiatan Pengabmas di Lapas Kelas I Merah Mata adalah sebagai berikut :

1. Warga binaan sangat antusias mengikuti kegiatan pengabmas dibuktikan dengan banyaknya yang bertanya dan semangat setiap mengikuti gerakan latihan relaksasi otot progresif yang dipergakan oleh Tim.
2. Pada kunjungan ke 2, setelah dilakukan latihan relaksasi otot progresif, nilai stress dari setiap warga binaan mengalami penurunan. Hal ini membuktikan adanya pengaruh yang signifikan latihan relaksasi otot progresif terhadap nilai stress.
3. Dukungan dari mitra Lapas Kelas I Merah Mata sangat baik. Pihak Lapas sangat memfasilitasi kegiatan pengabmas dengan melakukan seleksi

mengaktifkan kerja system saraf simpatis dan memanipulasi hipotalamus melalui pemusatan pikiran untuk memperkuat sikap positif sehingga stimulus stress terhadap hipotalamus berkurang (Copstead & Banasik, 2000).

warga binaan yang dilibatkan dalam pengabmas sesuai dengan kriteria inklusi yang ditentukan.

## **Saran**

Mengingat hasil pengabmas memiliki efek positif dan bermakna dalam menurunkan nilai stress pada warga binaan, maka Tim Pengabmas Prodi Sarjana Terapan Keperawatan (D4) menyarankan agar latihan relaksasi otot progresif dapat dijadikan kegiatan rutin secara berkala dan berkelanjutan pada warga binaan yang menunjukkan gejala peningkatan stress dan kecemasan.

Disamping itu latihan ROP juga dapat dilakukan oleh para petugas Lapas sebagai sarana relaksasi untuk menurunkan ketegangan otot dampak relaksasi yang ditimbulkan oleh latihan ROP. Tim pengabmas memberikan leaflet dan juga booklet sebagai acuan SOP dalam memudahkan warga binaan atau petugas Lapas yang ingin melakukan latihan ROP.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, A., & Akhter, W., (2011). Faculty Stress at Higher Education: A Study on the Business Schools of Pakistan. *World Academic of Science*, 49, pp. 1079-1083.
- Aprinti R; Surono A (2018). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Stress Kerja Pada Dosen Tetap di Stikes Y Bengkulu. *Jurnal Photon*. Vol.9 No. 1, Oktober 2018
- Bommareddi P; Valsaraj BP & Shalini (2014). *Jacobson's Relaksasi otot progresif (JROP) Training To Reduce Anxiety And Depression Among People Living With Hiv*. *Nujhs* Vol. 4, No.1, March 2014, Issn 2249-7110. Nitte University Journal Of Health Science
- Cohen S. Kamarck T. Mermelstein R. (1994). Cohen Perceived Stress. The American Sociological Association. <http://www.mindgarden.com>
- Cooke H (2015) Relaksasi otot progresif. the CAM-Cancer Consortium.
- Copstead LC and Banasik JL (2000). *Pathophysiology*. (2<sup>th</sup> ed). Philadelphia. WB Saunders company.
- Dewi CF, Megawati A, MU'in M (2018). Effects of Progressive Muscle Relaxation With Music and Aromatherapy on Decreasing Stress Levels Among Teachers. *Nurse Media Journal of Nursing* 8(2).
- Mashudi (2011) Pengaruh Relaksasi otot progresif terhadap kadar gula darah pasien diabetes tipe 2 di Rumah Sakit Umum Daerah Raden Mattaher Jambi. <http://lontar/ui.ac.id>
- Shinde N; Shinde KJ; Khatri SM; Deepali Hande; Vichare Bhushan (2013). Immediate Effect of Jacobson's Progressive Muscular Relaxation in Hypertension. *Scholars Journal of Applied Medical Sciences*. [www.saspublisher.com](http://www.saspublisher.com)
- Soewondo, S. (2012) Stres, Managemen Stres dan Relaksasi Progresif. LPSP3UI
- Snyder, M. and Linquist, R. (2002) *Complementary Alternative Therapies in Nursing*. 4<sup>th</sup> Edition, Springer Publishing Company, New York.
- Wicaturatmashudi S, Erman I, Azwalidi (2018). Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif terhadap Status Hemodinamik dan Stress pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II di RSI Siti Khadijah Palembang Tahun 2018. Palembang.