

Pemberdayaan Warga Binaan Pemasyarakatan Wanita dalam Manajemen Stres di Lapas Kelas IIB Tabanan

Putu Asih Primatanti¹, Dewa Ayu Putu Ratna Juwita²

¹Bagian Ilmu Kedokteran Jiwa, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Warmadewa, Indonesia

²Bagian Ilmu Kedokteran Komunitas-Ilmu Kedokteran Pencegahan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Warmadewa, Indonesia
Email¹: dr.asih@gmail.com

Abstrak

Warga binaan pemasyarakatan (WBP) merupakan salah satu kelompok rentan (*vulnerable population*), yang memiliki risiko terjadinya permasalahan kesehatan, baik fisik maupun mental. Permasalahan mental merupakan permasalahan yang cukup sering terjadi, mulai stres sampai laporan kasus percobaan perlukaan diri bahkan percobaan bunuh diri beberapa kali dilaporkan. Hal inilah menjadikan bahwa kesehatan mental di Lapas bukan lagi merupakan “*low priority issue*”, namun harus diprioritaskan untuk dilakukan intervensi. Salah satu cara yang dilakukan menghadapi hal ini adalah dengan pemberdayaan WBP dalam manajemen stress. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan WBP tentang stres, meningkatkan kemampuan melakukan manajemen stress dan memiliki keterampilan kerja. Metode yang digunakan dalam program pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan pengetahuan dan pelatihan kepada WBP dalam mengelola stress dan keterampilan kerja. Pelaksanaan program pelatihan ini diawali dengan pemberian materi mengenai stress dan teknik manajemen stress melalui *progressive muscle relaxation* (PMR), kemudian dilanjutkan latihan PMR dan latihan pembuatan kue. Seluruh kegiatan mulai dari pemberian pengetahuan mengenai stress, pelatihan PMR, dan keterampilan kerja terbukti meningkatkan pengetahuan WBP tentang stress, menurunkan skor *self reporting questionnaire-20* (SRQ-20), serta meningkatkan skor WHO *quality of life-BREF* (WHOQOL-BREF). Latihan PMR secara teratur dengan cara melakukan kontraksi pada otot, lalu dilepaskan dapat menimbulkan relaksasi sehingga meringankan stress yang dialami oleh WBP.

Kata kunci: *progressive muscle relaxation*, warga binaan pemasyarakatan, manajemen stress.

Abstract

[*Women Inmates Empowerment Related to Stress Management in Class IIB Tabanan Prison*]

The inmate is one of the vulnerable groups at risk of physical and mental health issues. Mental problems are fairly common, ranging from stress to reported attempted self-injury and attempted suicide several times. These problems make mental health in prisons no longer a low-priority issue but must be prioritized for intervention. One way to deal with this is by empowering inmates in stress management. This activity is expected to increase the knowledge of inmates regarding stress, improve the ability to manage stress, and have work skills. The method used in this community service program is to provide knowledge and training for inmates in managing stress and stress management techniques through *progressive muscle relaxation* (PMR), then continue with PMR exercises and baking. All programs start from giving knowledge about stress, PMR training, and job skills, increased inmate's knowledge of stress and how to manage it, reduced *self-reporting questionnaire-20* (SRQ-20) scores, and increased WHO *quality of life-BREF* (WHOQOL-BREF) scores. Regular PMR exercise through muscles contraction to create tension, which is then released can lead to relaxation, thereby reducing the stress experienced by the inmates.

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

PENDAHULUAN

Konsep sehat dari *World Health Organization* (WHO) adalah keadaan yang sempurna, secara fisik, mental/ sosial yang tidak hanya terbebas dari penyakit, tapi juga mampu produktif dan beraktivitas secara optimal. Konsep sehat ini menekankan pada kemampuan individu untuk mampu melakukan aktivitas dengan optimal, termasuk mampu menghadapi dan mengelola stress yang dialami.

Warga binaan pemasyarakatan (WBP) merupakan salah satu kelompok rentan (*vulnerable population*) yang memiliki risiko mengalami permasalahan kesehatan, baik fisik maupun mental. Para WBP ini menjalani keterbatasan ruang dan sosial dalam masa hukumannya sehingga cukup sering menimbulkan gangguan permasalahan kesehatan yang cukup kompleks, khususnya permasalahan mental [1,2].

Permasalahan kesehatan yang cukup sering terjadi adalah terkait dengan mental, dimana kondisi stress, cemas, depresi, bahkan kasus perlukaan diri dan percobaan bunuh diri beberapa kali dilaporkan. Hal inilah menjadikan bahwa kesehatan mental di lembaga pemasyarakatan (Lapas) bukan lagi “*low priority issue*” namun harus diprioritaskan mendapatkan penanganan atau dilakukan intervensi [3,4]. Beberapa teknik dan aktivitas dapat dilakukan untuk mengendalikan stres dan permasalahan mental lainnya, seperti yoga, meditasi, dan berbagai teknik relaksasi lainnya. Salah satu teknik yang dikenal dan cukup sering digunakan baik pada usia muda, tua, laki-laki maupun perempuan adalah *progressive muscle relaxation* [5].

Progressive muscle relaxation (PMR) merupakan teknik relaksasi yang dikembangkan oleh Edmund Jacobson pada tahun 1920an. Pada latihan ini partisipan dilatih melakukan kontraksi

pada otot untuk menimbulkan ketegangan lalu melepaskannya. Pengulangan secara rutin dilakukan sampai mendapatkan relaksasi. Pada proses *top down* area di sistem saraf pusat seperti korteks serebral dan serebelum melakukan kontraksi pada otot dan bertahap mengurangi ketegangan karena kontraksi tersebut. Pada proses *bottom-up* menahan dan melepas ketegangan tubuh menimbulkan stimulasi proprioseptif dari otot perifer yang kemudian diteruskan ke otak melalui *spinal cord* dan batang otak. Dengan aktivasi dua arah ini, PMR memberikan perasaan relaks yang cepat [6,7]. Latihan ini terbukti efektif untuk menurunkan stres pada penelitian yang dilakukan untuk mahasiswa keperawatan [8].

Dari hasil wawancara terhadap WBP dan petugas Lapas Kelas IIB Tabanan, didapatkan informasi bahwa keterbatasan ruang gerak dan aktivitas monoton, khususnya WBP wanita menimbulkan rasa bosan dan stress. Kekhawatiran terhadap keluarga dan keterbatasan komunikasi seringkali memunculkan gangguan susah tidur, rasa cemas, sedih, depresi, bahkan pikiran untuk bunuh diri. Dari hasil diskusi tersebut, maka direncanakan untuk melaksanakan suatu program manajemen stress dengan metode *progressive* PMR melalui pelatihan serta pemberian edukasi. Masalah lain yang menjadi beban pikiran mereka adalah permasalahan ekonomi, khususnya kekhawatiran setelah bebas nanti tidak ada aktivitas dan pekerjaan yang mereka lakukan. Mereka membutuhkan kegiatan dan juga keterampilan yang dapat mengisi waktu selama ditahan dan juga dapat bermanfaat setelah mereka menyelesaikan masa tahanan. Berdasarkan hal tersebut, dipandang perlu memberikan pelatihan pada WBP wanita. Pemberian pelatihan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang stres, meningkatkan kemampuan melakukan manajemen stress dan keterampilan kerja (membuat kue).

METODE

Metode yang digunakan dalam program pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan pengetahuan dan pelatihan keterampilan kepada WBP dalam mengelola stress, serta keterampilan kerja (membuat kue). Populasi penelitian ini adalah seluruh WBP wanita Lapas Klas IIB Tabanan (10 orang).

Evaluasi dilakukan dua kali, sebelum dan setelah diberikan pengetahuan serta pelatihan PMR. Evaluasi diberikan dengan melakukan pretest dan post test

(nilai dibagi menjadi baik dan kurang, nilai baik bila dapat menjawab >6 dari 10 soal) untuk mengevaluasi pengetahuan WBP, kuesioner *self reporting questionnaire-20* (SRQ-20) untuk skrining gangguan kesehatan mental dan WHO *quality of life-BREF* (WHOQOL-BREF) untuk melihat kualitas hidup dari WBP. Dengan pelaksanaan kegiatan ini, diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan WBP tentang stress, penurunan skor SRQ-20 dan WHOQOL-BREF.

Kerangka Kerja Pengabdian

Pelaksanaan program pelatihan ini dilakukan diawali dengan pemberian materi mengenai stress dan teknik manajemen stress melalui PMR. Kemudian dilanjutkan demonstrasi PMR sambil melatih peserta melakukannya, sampai mereka mampu melakukannya secara mandiri. Latihan PMR bersama dengan bimbingan dilakukan setiap minggu, selama 15-30 menit (selama 4 minggu), dan di luar waktu bimbingan WBP melakukannya secara mandiri. Pada minggu ke-4 setelah melakukan latihan PMR bersama, WBP dilatih membuat kue sebagai bekal keterampilan bagi mereka.

Evaluasi dilakukan dua kali, di awal dan di akhir pelatihan dengan melakukan pretest dan posttest untuk melihat pengetahuan, kemudian membagikan kuesioner SRQ-20 dan WHO-QOL untuk

melihat perkembangan kesehatan mental serta kualitas hidup yang dialami sebelum dan setelah diberikan pelatihan PMR.

Analisis Data

Data yang dihasilkan disajikan secara deskriptif untuk karakteristik dan pengetahuan responden, serta dianalisis menggunakan Wilcoxon untuk skor SRQ-20 dan uji *paired t test* untuk skor WHOQOL-BREF.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan manajemen stress diikuti oleh 10 orang WBP wanita di Lapas Klas IIB Tabanan. Pelatihan dilakukan selama 4 minggu dengan baik dan semangat oleh WBP tersebut. Sebagian besar WBP ini berusia 31-35 tahun dan berdomisili di Tabanan (Tabel 1).

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik (N=10)	Frekuensi	Proporsi (%)
Alamat		
Denpasar	1	10
Tabanan	7	70
Gianyar	1	10
Jakarta	1	10
Umur		
20-25 tahun	1	10
26-30 tahun	2	20
31-35 tahun	3	30
36-40 tahun	1	10
41-45 tahun	2	20
61-65 tahun	1	10
Pendidikan		
SLTA/SMA	3	30
PT	7	70
Status		
Menikah	8	80
Cerai hidup	1	10
Cerai mati	1	10

Jumlah Anak		
1	4	40
2	1	10
3	5	50



Gambar 1. Pelaksanaan PMR

Sebelum dilakukan pelatihan PMR, WBP diberikan pengetahuan mengenai stress dan bagaimana mengelolanya. Pada Tabel 2 ditampilkan bahwa seluruh responden memiliki pengetahuan yang baik tentang stres, dan mengalami peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi tentang manajemen stress serta pelatihan PMR.

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Responden

Tingkat pengetahuan	Pretest		Post test	
	n	%	n	%
Baik	5	50	9	90
Kurang	5	50	1	10

Data SRQ-20 diuji normalitas dan homogenitas, lalu dilanjutkan dengan analisis menggunakan uji *Wilcoxon* menggunakan SPSS dengan nilai kesalahan α 0,05. Hasil analisis *Wilcoxon* disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Skor SRQ-20

	N	Mean rank	Sig.(2-tailed)
Skor pre -post PMR	neg ranks	9	5,00
	pos ranks	0	0,00
	Ties	1	0,007
	Total	0	

Berdasarkan tabel 3, diketahui nilai Sig. (2-tailed) adalah sebesar 0,007 ($<0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara skor SRQ-20 sebelum dan setelah diberikan pelatihan PMR. Negative ranks antara skor sebelum dan setelah PMR adalah 9, yang menunjukkan ada 9 orang mengalami penurunan skor SRQ-20. Ties menunjukkan kesamaan nilai sebelum dan setelah PMR sebanyak 1 orang.

Hasil yang didapatkan pada kualitas hidup berdasarkan data skor WHOQOL-BREF menunjukkan distribusi normal dan homogen, sehingga dianalisis dengan uji *paired t test* menggunakan SPSS dengan nilai kesalahan α 0,05.

Tabel 4. Skor WHOQOL-BREF

	mean	SD	SE	t	Df	Sig ² (tailed)
Skor pre-post	-7,1	4,95	1,57	-4,53	9	0,001

Dari tabel 4 ditunjukkan nilai *mean paired differences* sebesar -7,10, yang merupakan selisih antara rata-rata hasil skor WHOQOL-BREF sebelum dan setelah latihan PMR. Berdasarkan tabel 4, didapatkan t hitung bernilai negatif, disebabkan karena nilai rata-rata hasil skor sebelum latihan PMR lebih rendah di bandingkan rata-rata skor setelah latihan

PMR. Dalam konteks kasus seperti ini maka nilai t hitung negatif dapat bermakna positif. Berdasarkan tabel 4, diketahui nilai Sig. (2-tailed) adalah $<0,05$, yaitu terdapat perbedaan antara skor WHOQOL-BREF sebelum dan setelah diberikan pelatihan PMR pada WBP wanita. Hal ini menunjukkan terjadi peningkatan kualitas hidup WBP berdasarkan skor WHOQOL-BREF setelah diberikan pelatihan PMR pada WBP.

Zhong *et al.* menyebutkan bahwa masalah mental dan bunuh diri di kalangan WBP lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok umur dan jenis kelamin yang sama di masyarakat (3). Pada WBP perempuan, kisaran rata-rata permasalahan kesehatan mental adalah 60% (9), bahkan skrining juga menunjukkan 30% dari petugas LP mengalami permasalahan mental dilihat dari skor SRQ-20^[10]. Perubahan emosi lebih sering terjadi pada perempuan disebabkan karena pengaruh hormon estrogen. Beberapa responden perempuan yang diberikan latihan nafas dan PMR disebutkan mengalami perbaikan pada gejala cemas dan depresi yang dilihat melalui skor SRQ-20^[11]. Narapidana wanita di Lapas Kelas IIA Jember yang diberikan latihan relaksasi otot progresif juga terbukti mengalami perubahan tingkat stress yang dilihat dari penurunan skor *depression anxiety stress scale* (DASS)^[12].

Tubuh individu memiliki mekanisme untuk beradaptasi dan merespon suatu kondisi stres. Stres yang normal atau disebut eustres diperlukan agar seseorang dapat memiliki motivasi dan kreativitas dalam kesehariannya. Apabila proses ini teratasi, gejala stres akan menurun dan tubuh akan kembali beradaptasi. Saat seseorang mengalami stres, hal ini akan diteruskan oleh saraf ke hipotalamus dan korteks serebral. Selanjutnya terjadi sekresi hormon ACTH yang merangsang kelenjar menghasilkan hormon adrenalin. Adrenalin bekerja ke berbagai organ tubuh, lalu menimbulkan efek psikologis berupa rasa marah, cemas, atau takut^[12,13].

Latihan PMR dengan menegangkan dan melemaskan otot diharapkan dapat mengurangi ketegangan otot, stres, serta menurunkan tekanan darah. Relaksasi bertujuan untuk menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas parasimpatis. Latihan relaksasi diharapkan dapat menghasilkan respon yang dapat memerangi stress. Waktu pelaksanaan diharapkan secara rutin sehingga dapat menimbulkan efek yang diharapkan^[14].

Latihan PMR juga disebutkan meningkatkan kualitas hidup pada beberapa penelitian, diantaranya pada pasien dengan gangguan kardiovaskular^[15], pasien skizofrenia^[16], pasien lanjut usia^[17], serta kasus lainnya. Untuk mendapatkan efek yang lebih optimal, latihan ini disarankan untuk dilakukan dalam periode waktu yang lebih lama^[18].

SIMPULAN

Pemberian edukasi, latihan *progressive muscle relaxation*, serta latihan kerja, dapat meningkatkan pengetahuan dari WBP, mengurangi gejala terkait permasalahan mental yang dapat dilihat dari penurunan skor SRQ-20, serta dapat meningkatkan kualitas hidup WBP yang dilihat dari peningkatan skor WHOQOL-BREF. Terdapat perbedaan yang signifikan pada skor SRQ-20 dan WHOQOL-BREF sebelum dan setelah WBP diberikan latihan *progressive muscle relaxation* yang menandakan bahwa latihan ini cukup bermanfaat diberikan pada WBP wanita di lembaga pemasyarakatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Warmadewa yang telah mendanai keberlangsungan acara Pengabdian Masyarakat ini. Terima kasih kepada pimpinan dan staf Lapas Kelas IIB Tabanan yang telah memberikan

kesempatan dan membantu selama pengabdian ini berlangsung. Terima kasih kepada responden penelitian yang bersedia menjadi sampel penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sitepu CB. Penanganan Masalah Rentan Narapidana Lanjut Usia dan Pembinaannya di Lembaga Pemasyarakatan Narkotika Kelas IIA Karang Intan. *J Syntax Transform*. 2021;2(4):470–7.
2. Vivian WM, Samuel MH, Li W, Pau BK. Relationships between hope and mental health among women in prison. *Crim Behav Ment Heal*. 2021;31(2):96–108.
3. Zhong S, Senior M, Yu R, Perry A, Hawton K, Shaw J, et al. Risk factors for suicide in prisons: a systematic review and meta-analysis. *Lancet Public Heal* [Internet]. 2021;6(3):164–74. Available from: [http://dx.doi.org/10.1016/S2468-2667\(20\)30233-4](http://dx.doi.org/10.1016/S2468-2667(20)30233-4)
4. Sirait N, Sovitriana R. Terapi Realitas Teknik WDEP untuk Meningkatkan Forgiveness di Rutan Pondok Bambu Jakarta [Internet]. 2021. Available from: <http://repository.upi-yai.ac.id/id/eprint/4628>
5. Gökşin İ, Aşiret GD. The effect of progressive muscle relaxation on the adaptation of elderly women to depression and old age: a randomised clinical trial. *Psychogeriatrics*. 2021 May;21(3):333–41.
6. Mackereth P, Tomlinson L. Progressive muscle relaxation a remarkable tool for therapists and patients. In: Cawthorn A and Mackereth PA, Eds. 2010. p. 82–96.
7. Toussaint L, Nguyen QA, Roettger C, Dixon K, Offenb M, Kohls N, et al. Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation, Deep Breathing, and Guided Imagery in Promoting Psychological and Physiological States of Relaxation. *Complement Altern Med*. 2021;
8. Jyothimol P, Lobo SM. International Journal of Nursing and Health Research Effectiveness of relaxation technique in reducing stress among nursing students. *Int J Nurs Heal Res*. 2020;2(1):54–6.
9. Audi CAF, Santiago SM, Andrade M da GG, Francisco PMSB. Common mental disorder among incarcerated women: a study on prevalence and associated factors. *Cien Saude Colet*. 2018;23(11):3587–96.
10. Silva AL e, Cruz CRB, De-Almeida FS e S. Common mental disorders in prison workers. *Rev Bras Med do Trab*. 2021;19(3):314–23.
11. Irawati K, Budi AWS, Haris F. Stress Management Training for Working , Elderly , and Health Cadre Women : Rumah Pendamping Emak Sehat Jiwa. *Indones J Community Engagem*. 2021;7(2):131–7.
12. Ilmi ZM, Dewi EI, Rasni H. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Narapidana Wanita di Lapas Kelas IIA Jember (The Effect of Progressive Muscle Relaxation on Women Prisoners’s Stress Levels at Prison Class IIA Jember). e *J Pustaka Kesehat*. 2017;5(3):497–504.
13. Suh K. Updates in applications and effects of the progressive muscle relaxation. *Korean J Stress Res*. 2008;16(2):167–74.
14. Mashudi. Pengaruh Progressive Muscle Relaxation terhadap Kadar Glukosa Darah pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Rumah Sakit Umum Daerah Raden Mattahter Jambi. *J Heal Sport*. 2012;5(3):686–94.
15. Mohammadi S, Ahmadi S. Effectiveness of progressive relaxation and emotional regulation on quality of life of heart patients. *J Qazvin Univ Med Sci*. 2018;22(5):59–69.
16. Lu S-M, Lin M-F, Chang H-J. Progressive muscle relaxation for patients with chronic schizophrenia: A randomized controlled study. *Perspect Psychiatr Care*. 2020 Jan;56(1):86–94.
17. Jha P, Palanivelu S, Deaver UJ, Sarin J. Effects of Dance and Movement Therapy (DMT) Versus Progressive Muscle Relaxation (PMR) on Quality of Life among Elderly Residing in Selected Old Age Homes of Haryana : A Quasi Experimental Study. *Indian J Public Heal Res Dev*. 2020;11(3):893–8.
18. Hayati A, Fanisaberi L, Yaghobi T, Pourasghar M, Mouvinasab N, Taraghi Z. The effect of progressive muscle relaxation on depressive symptoms in elderly people. *J Nurs Midwifery Sci*. 2020;7(4):248–54.