

PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRESS PADA TAHANAN DI LAPAS NARKOTIKA KELAS II A BANDUNG

Kurnia Santi¹, Tri Nugroho²

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas
Bale Bandung, Jawa Barat, Indonesia

Abstrak

Kondisi stress merupakan suatu keadaan yang dapat terjadi pada setiap individu dengan berbagai latar belakang, tanpa kecuali pada individu yang sedang menjalani masa tahanan di Lembaga Perasyarakatan. Kondisi ini semakin diperberat dengan lingkungan dan aturan yang ada. Setiap individu dituntut untuk mampu mengelola stress yang terjadi, salah satunya melalui terapi relaksasi otot progresif yang bertujuan untuk memunculkan respon relaksasi yang dapat merangsang aktivitas saraf simpatis dan parasimpatis sehingga terjadi penurunan tingkat stres. Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stres pada tahanan. Desain penelitiannya *Quasi Experimental Design* dengan pendekatan *pre-post test control one-group design*, dimana yang menjadi sampel adalah tahanan sebanyak 30 orang. Tingkat stress diukur dengan menggunakan DASS 21 dan uji statistik *Uji Wilcoxon Signed Rank* dengan tingkat kepercayaan 95%. Hasil penelitian didapatkan bahwa responden mengalami perubahan tingkat stress setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif dari tingkat stress sedang menjadi stress ringan (66,7%). Pada kelompok intervensi menunjukkan ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stress pada tahanan dan pada kelompok control tidak terdapat pengaruh. Dengan demikian perlu dipertimbangkan bahwa terapi relaksasi otot progresif sebagai salah satu alternatif tindakan keperawatan untuk menurunkan stress. Dimana dengan semakin sering melakukan terapi relaksasi otot progresif maka penurunan tingkat stress pada tahanan dapat lebih tercapai.

Kata Kunci: Relaksasi Otot Progresif, Tingkat Stres, Tahanan

Abstract

Stress conditions are a condition that can occur in every individual with various backgrounds, without exception to individuals who are serving a period of detention in correctional institutions. This condition is increasingly exacerbated by the existing environment and regulations. Every individual is required to be able to manage the stress that occurs, one of which is through progressive muscle relaxation therapy which aims to elicit a relaxation response that can stimulate sympathetic and parasympathetic nerve activity so that stress levels decrease. The research aims to determine the effect of progressive muscle relaxation on reducing stress levels in prisoners. The research design is *Quasi Experimental Design* with a *pre-post test control one-group design* approach, where the sample is 30 prisoners. Stress levels were measured using DASS 21 and the *Wilcoxon Signed Rank Test* statistical test with a confidence level of 95%. The research results showed that respondents experienced changes in stress levels after progressive muscle relaxation therapy from moderate stress to mild stress (66.7%). In the intervention group, it showed that there was an effect of progressive muscle relaxation therapy on reducing stress levels in prisoners and in the control group there was no effect. Thus, it is necessary to consider progressive muscle relaxation therapy as an alternative nursing action to reduce stress. Where by increasingly carrying out progressive muscle relaxation therapy, a greater reduction in stress levels in prisoners can be achieved.

Keywords: Progressive Muscle Relaxation, Stress Level, Resistance

Informasi Artikel Submitted: 28-08-2024 Accepted: 20-10-2024 Online Publish: 30-10-2024

¹ Corresponding Author

Email Address: Trinugroho@unibba.ac.id

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT STRESS PADA TAHANAN DI LAPAS NARKOTIKA KELAS II A
BANDUNG/Healthy Journal
Kurnia Santi¹, Tri Nugroho²**

Pendahuluan

Individu dengan status baru sebagai narapidana biasanya akan merasakan tekanan yang berat karena mereka harus berhenti atau diberhentikan dari pekerjaan mereka saat itu. Kekhawatiran akan pekerjaan juga dirasakan oleh narapidana yang akan keluar dari tahanan. Kekhawatiran tersebut dirasakan narapidana karena ketakutan tidak mendapatkan pekerjaan setelah keluar . Apabila narapidana semakin lama berada di tahanan, maka akan semakin tinggi pula kekhawatiran terkait kondisi ekonomi keluarga dan stres juga akan semakin meningkat. (Feoh, 2020).

Menurut Segarahayu (2013), menyatakan bahwa setiap tahanan sudah dipastikan akan mengalami stress, stress yang dialami akan berbeda-beda tergantung bagaimana kondisi tahanan tersebut, setiap tahanan yang mengalami kondisi stress pasti akan memiliki kondisi tingkat stress yang berbeda-beda. Adanya perbedaan tingkat stress diakibatkan oleh adanya kemampuan koping yang dimiliki oleh tahanan, serta berbeda juga bagaimana kondisi pemikiran, dan bagaimana cara pandang terhadap suatu kondisi permasalahan yang sedang dihadapi, narapidana dalam menghadapi permasalahan ada yang menganggap sebagai tantangan, namun juga ada yang menganggap sebagai risiko atau bahkan ancaman yang dapat menyebabkan stress.

Kondisi Lapas yang over kapasitas dapat membuat terpidana rentan mengalami stress. Berdasarkan data Kementrian Hukum dan Hak Asasi Manusia (Kemenkumham) pada tahun 2018 menunjukkan bahwa Lapas di Indonesia mengalami over kapasitas (Okezone.com, 2018). Dari total 525 Lapas dan Rumah Tahanan (Rutan) yang melaporkan data secara harian ke Kemenhukum. Tercatat dari 404 Lapas dan Rutan, 77% diantaranya menampung narapidana melebihi kapasitasnya (Kompas.com, 2021).

Perubahan status seseorang dalam hukum menjadi narapidana berarti memiliki keterbatasan ruang untuk melakukan setiap aktivitas. Narapidana

hidup terpisah dari keluarga dan juga pekerjaan, memiliki banyak konsekuensi terhadap pandangan buruk dalam sosial masyarakat dan diri sendiri, seperti perasaan kesepian, tingkat kepuasan seksual yang rendah, kepuasan psikologis yang rendah, hubungan interpersonal yang kurang baik, serta kualitas hidup yang buruk (Rani, 2017)

Berdasarkan data Pemasyarakatan, pada tahun 2017 diketahui jumlah narapidana pada 33 Kantor Wilayah (Kanwil) mencapai 161.345 orang, kemudian pada tahun 2018 meningkat jumlahnya menjadi 183.274, hingga pada tahun 2019 jumlah narapidana mencapai 201.643 pada setiap wilayahnya.

Terapi relaksasi otot progresif merupakan salah satu yang dapat dipertimbangkan sebagai terapi untuk menurunkan stress pada seseorang. Menurut Ahmad (2017) Relaksasi otot progresif adalah menurunkan ketegangan fisik maupun psikis yang berkaitan dengan permasalahan hidup, efek dari relaksasi yang dihasilkan perasaan yang tenang, rileks memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot, dengan mengidentifikasikan otot yang tegang. Dimana teknik ini bertujuan untuk mencegah terbentuknya respon stress membangun emosi positif dari emosi negative, meningkatkan rasa kebugaran konsentrasi, memperbaiki kemampuan untuk mengatasi stress.

Menurut Moyand, relaksasi otot progresif merupakan salah satu cara dalam manajemen stres yang merupakan salah satu bentuk mindbody therapy (terapi pikiran dan otot-otot tubuh) dalam terapi komplementer. Relaksasi otot progresif lebih dipilih dikarenakan relaksasi otot progresif merupakan jenis relaksasi termurah, mudah untuk dilakukan secara mandiri. Teknik relaksasi otot progresif lebih unggul dari teknik lain karena memperlihatkan pentingnya menahan respon stres dengan mencoba meredakan ketegangan otot secara sadar.

Berdasarkan uraian di atas tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stress pada tahanan di Lapas Narkotika Kelas II A Bandung.

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT STRESS PADA TAHANAN DI LAPAS NARKOTIKA KELAS II A
BANDUNG/Healthy Journal
Kurnia Santi¹, Tri Nugroho²**

Metode

Penelitian ini menggunakan rancangan Quasy eksperimen dengan desain nonequivalent control group untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif pada penurunan tingkat stress (Sugiyono, 2021):120

Populasi penelitian ini pada tahanan di Lapas Narkotika Kelas II A Bandung.

Adapun sampel dalam penelitian ini adalah tahanan laki-laki sebanyak 30 tahanan yaitu 15 tahanan yang diberikan terapi relaksasi otot progresif dan 15 tahanan tidak diberikan terapi relaksasi otot progresif .Penelitian ini dilakukan di Lapas Narkotika Kelas II A Bandung.

Hasil dan Pembahasan

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 4. 1

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	%
	Frekuensi	%	Frekuensi	
20-29	10	66.7	9	60.0
30-39	1	6.7	2	13.3
40-50	4	26.7	4	26.7
Total	15	100.0	15	100.0

Berdasarkan Tabel 4.1 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden pada kelompok intervensi dan kelompok control yaitu berusia 20-29 tahun (66,7% dan 60%).

b. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Tabel 4. 2

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	%
	Frekuensi	%	Frekuensi	
SD	5	33.3	3	20.0
SMP	6	40.0	4	26.7
SMA	4	26.7	8	53.3
Total	15	100.0	15	100.0

Berdasarkan Tabel 4.2 diatas dapat diketahui bahwa paling banyak responden pada kelompok intervensi memiliki latar belakang pendidikan SMP (40 %) sedangkan pada kelompok control dengan latar belakang pendidikan SMA (53,3%).

Tabel 4. 3

Perbedaan Rata-Rata Nilai Tingkat Stress Pre-Test Dan Post-Test

Kelompok Intervensi Diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif

Kelompok	Negative Rank			Positive Rank			Ties	Z	Asymp. Sig(2- tailed)
Pre-Test dan Post- Test	N 15 ^a	Mean 8.00	Sum 120.00	N 0 ^b	Mean .00	Sum .00	0 ^c	-3.771 ^b	<,001
Kelompok Intervensi									

Pada tabel diatas menunjukan bahwa *negative rank* N adalah 15^a,*mean rank* 8.00 dan *sum of rank* 120.00, *Positive ranks* N,*meanrank* dan *sum of rank* nya 0.Nilai *ties* nya 0^c, nilai Z -3.771^b, dan *Asymp.Sig (2-tailed)* adalah *p value* = <,001 < 0,05.

Dari hasil uji *wilcoxon* ,terlihat bahwa *Asynp.Sig.(2-tailed)* bernilai <,001.Karena nilai *p value* = <,001 < 0,05 maka H_o ditolak H_a diterima artinya terdapat perbedaan rata-rata nilai tingkat stress sebelum dan sesudah dilakukan

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT STRESS PADA TAHANAN DI LAPAS NARKOTIKA KELAS II A
BANDUNG/Healthy Journal
Kurnia Santi¹, Tri Nugroho²**

terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stress pada tahanannya di
Lapas Narkotika Kelas II A Bandung.

Tabel 4. 4

**Perbedaan Rata-Rata Nilai Tingkat Stress Pre-Test Dan Post-Test Kelompok
Kontrol di Lapas Narkotika Kelas II A Bandung**

Kelompok	Negative Rank		Positive Rank			Ties	Z	Asymp. Sig(2- tailed)
Pre-Test dan Post-Test	N	Mean Sum	N	Mean	Sum			
	0 ^a	.00	1 ^b	1.00	1.00	14 ^c	-1.000 ^b	.317
Kelompok Kontrol		.00						

Pada tabel diatas menunjukkan bahwa negative ranks N adalah 0^a,mean rank .00 dan sum of rank .00.Nilai Z -1.000^b,dan Asymo.Sig (2-tailed) adalah $p\ value = .317 > 0,05$. Dari hasil uji *Wilcoxon* ,terlihat bahwa Asymo.Sig (2-tailed) bernilai .317 .Karena nilai $p\ value = .317 > 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak artinya tidak terdapat perbedaan rata-rata nilai tingkat stress pada kelompok kontrol penurunan tingkat stress di Lapas Narkotika Kelas II A Bandung.

Tabel 4. 5

**Perbedaan Rata-rata Perubahan Nilai Tingkat Stress Antara Kelompok
Intervensi Dan Kelompok Kontrol Pada Tahanan**

Kelompok	N	Mean Rank	Sum Of Rank	Mann- Whitney U	Wilcoxon W	Z	Asymp.Sig.(2- tailed)	Asymp.Sig.[2*(1 - tailed sig.)]
Kel_Intervensi	15	9.90	148,50	28,500	148,500	-3.522	<,001	<,001 ^b
Kelompok Kontrol	15	21.10	316.50					

Pada tabel 4.14 diatas menunjukkan bahwa *mean rank* pada kelompok intervensi adalah 9,90 sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 21,10. *Sum of ranks* pada kelompok intervensi sebesar 148,50 sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 316,50, Hasil *Mann-Whitney U* sebesar 28,500. Hasil *Wilcoxon* sebesar 148,500, nilai *Z* sebesar -3,522 nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* sebesar 001, dan nilai *Asymp Sig (2*(1-tailed Sig.))* sebesar 001^b.

Berdasarkan hasil *output* SPSS, terlihat bahwa nilai *Asymp. Sig. (2- tailed)* sebesar 001. Karena *p value*-001 <0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya terdapat perbedaan nilai tingkat stress yang signifikan antara kelompok intervensi (yang diberikan terapi relaksasi otot progresif) dan kelompok kontrol (yang tidak diberikan terapi relaksasi otot progresif).

Hal ini didukung oleh Aniroh dan Lestari (2020,) terapi relaksasi otot progresif sangat berpengaruh untuk menurunkan stress seseorang banyaknya manfaat terapi otot progresif yang dapat digunakan pada kehidupan sehari-hari ternyata memberikan efek yang baik bagi tubuh kita..Oleh karena itu Terapi Relaksasi Otot Progresif bisa digunakan sebagai alternative pilihan untuk menurunkan tingkat stress secara non farmakologis.

Hal ini didukung oleh Ahmah (2017) Saat seseorang mengalami stress, korteks cerebri (bagian berpikir dari otak) mengirimkan tanda bahaya ke hipotalamus yang menstimulasikan system saraf simpatis (bagian dari system saraf otonom yang berfungsi menghasilkan energi). System saraf simpatik menghasilkan energi dengan cara meningkatkan hormone adrenalin (epinefrin dan norepinefrin). Sehingga mengakibatkan ketegangan motoric, hiperaktivitas system saraf otonom dan meningkatnya kewaspadaan. Ketegangan motoric menimbulkan beberapa manifestasi seperti sakit kepala, gemetar, gelisah, gejala hiperaktivitas system saraf otonom berupa jantung berdebar-debar, nafas pendek, berkeringat banyak, dan berbagai gejala system pencernaan.

Peneliti berpendapat bahwa hasil penelitian ini didukung oleh pemberian terapi relaksasi otot progresif karena memiliki banyak manfaat dan bisa

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT STRESS PADA TAHANAN DI LAPAS NARKOTIKA KELAS II A
BANDUNG/Healthy Journal
Kurnia Santi¹, Tri Nugroho²**

digunakan pada kehidupan sehari-hari memberikan efek yang baik bagi tubuh kita. Sehingga Relaksasi otot progresif ini memberikan efek relaksasi dengan mereduksi stress dan meningkat status fisik atau psikologis membuat seseorang lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya stress dan salah satu manfaat relaksasi otot progresif yaitu menurunkan keteangan otot, kecemasan, nyeri leher dan punggung, tekanan darah tinggi, frekuensi jantung, laju metabolik. Manfaat relaksasi otot progresif dapat dirasakan secara maksimal bila dilakukan secara rutin sesuai dengan porsi yang tepat.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan dalam penelitian ini yaitu relaksasi otot progresif ini memberikan efek relaksasi dengan mereduksi stress dan meningkat status fisik atau psikologis membuat seseorang lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya stress dan salah satu manfaat relaksasi otot progresif yaitu menurunkan keteangan otot, kecemasan, nyeri leher dan punggung, tekanan darah tinggi, frekuensi jantung, laju metabolik. Manfaat relaksasi otot progresif dapat dirasakan secara maksimal bila dilakukan secara rutin sesuai dengan porsi yang tepat.

Bibliografi

- Ahmad, M. (2017). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Narapidana di Lapas Narkotika Kelas III Samarinda*. Borneo Student Research, 1(2), 45-52
- Feoh, F. T., Barimbing, M. A., & Lay, D. S. M. D. (2021). Hubungan harga diri dengan resiliensi narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Kelas IIB Kupang. *Jurnal Keperawatan Malang*, 6(1), 1-13.
- Kompas.com. (2021). 77 Persen Lapas dan Rutan di Indonesia Overkapasitas. Diakses dari <https://nasional.kompas.com/read/2021/09/08/18090011/77-persen-lapas-dan-rutan-di-indonesia-overkapasitas>
- Rani, S. (2017). *Pengaruh Brain Gym terhadap Kecemasan Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Malang*. *Jurnal Kesehatan*, 1(2), 45-52.

Kurnia Santi¹, Tri Nugroho²

- Segarahayu, R. D. (2013). *Pengaruh Manajemen Stres terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Narapidana di LPW Malang*. Universitas Negeri Malang.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Edisi ke-2). Bandung: Alfabeta.