

PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP STRES PADA NARAPIDANA LAKI-LAKI

¹Agato edy, ^{2*}Yuldensia Avelina, ³Maria Felisitas Nalcensieni Lani

^{1,2,3}Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Nusa Nipa

*Email: yuldensiaavelinaunipa@gmail.com

Abstrak

Tujuan: Individu yang terlibat dalam tindakan pidana menghadapi konflik batin yang signifikan, seperti cenderung mengalami masalah psikologis, salah satunya adalah stress. Upaya untuk mengurangi stres dapat dilakukan melalui terapi relaksasi otot progresif. Tujuan penelitian ini adalah menjelaskan pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap stres pada narapidana laki-laki.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain *quasy eksperiment one group pre post test*. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Besar sampel sebanyak 38 responden. Instrumen yang digunakan untuk mengukur stres menggunakan kuesioner DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*). Analisis data menggunakan Uji Wilcoxon.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres sebelum pemberian terapi relaksasi otot progresif sebagian besar berada pada kategori stres sedang sebanyak 17 responden (55.3%), sedangkan tingkat stres setelah pemberian terapi relaksasi otot progresif sebagian besar berada pada kategori normal sebanyak 34 responden (89.5%). Hasil uji statistik menggunakan uji Wilcoxon diperoleh p value $0.000 < \alpha 0.05$, dengan demikian H_a diterima artinya terdapat pengaruh yang bermakna dari tingkat stres sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif dengan tingkat stres setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif.

Simpulan: Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat stres narapidana mengalami penurunan setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif.

Kata kunci: Narapidana, Relaksasi Otot Progresif, Stres

Abstract

Aim: Individuals involved in criminal acts face significant inner conflicts, such as tending to experience psychological problems, one of which is stress. Efforts to reduce stress can be done through progressive muscle relaxation therapy. The purpose of this study was to explain the effect of progressive muscle relaxation therapy on stress in male prisoners.

Method: This study used a quasi-experimental one group pre-post test design. Sampling used purposive sampling according to inclusion and exclusion criteria. The sample size was 38 respondents. The instrument used to measure stress used the DASS (Depression Anxiety Stress Scale) questionnaire. Data analysis used the Wilcoxon Test.

Result: The results showed that the level of stress before the administration of progressive muscle relaxation therapy was mostly in the moderate stress category of 17 respondents (55.3%), while the level of stress after the administration of progressive muscle relaxation therapy was mostly in the normal category of 34 respondents (89.5%). The results of statistical tests using the Wilcoxon test obtained a p value of $0.000 < \alpha 0.05$, thus H_a is accepted, meaning that there is a significant influence of stress levels before being given progressive muscle relaxation therapy with stress levels after being given progressive muscle relaxation therapy.

Conclusion: Based on the results of the study, it can be concluded that the stress levels of prisoners decreased after being given progressive muscle relaxation therapy

Keywords: Prisoners, Progressive Muscle Relaxation, Stress

PENDAHULUAN

Stres adalah respon fisiologis dan psikologis yang muncul sebagai reaksi terhadap tekanan atau tuntutan tertentu dalam kehidupan sehari-hari. Dalam jumlah yang sehat, stres dapat membantu individu mengatasi tantangan dan situasi sulit. Namun, stres yang berlebihan atau berkepanjangan dapat memiliki dampak yang merugikan pada kesejahteraan mental.^[1] Stres terjadi pada seorang yang memiliki permasalahan yang berat dan sulit diatasi, biasanya orang tersebut akan mulai sulit tidur dan lebih sering menyendiri. Stres bisa mengubah sifat seseorang yang sebelumnya periang dan suka bergaul dengan banyak orang menjadi orang yang pendiam dan suka menyendiri. Stres merupakan respon tubuh yang bersifat nonspesifik terhadap setiap kebutuhan tubuh yang terganggu.^[2]

Manusia tidak bisa menghindari atau luput dari yang namanya stres. Stres berdampak secara menyeluruh pada setiap orang seperti terhadap fisik, psikologis, intelektual, sosial, spiritual, selain itu stres juga dapat mengancam keseimbangan fisiologis.^[1] Orang yang mengalami stres dapat terdeteksi secara langsung dari perubahan tubuhnya seperti kemampuan berpikir, konsentrasi yang menurun, sering mengeluh sakit kepala atau tegang di bagian leher, wajah terlihat tegang, dahi mengerut dan sulit untuk tersenyum, bila berlangsung lama bisa menyebabkan sesak napas, karena orang yang stres itu otot-ototnya ikut tegang.^[3]

Stres merupakan fenomena yang sering ditemui pada tahap dewasa awal, yang ditandai dengan periode signifikan di mana individu menghadapi beragam tantangan psikososial. Periode ini, menurut World Health Organization^[4], umumnya mencakup rentang usia 26 hingga 35 tahun, di mana individu memasuki fase kehidupan baru yang melibatkan peran-peran seperti menjadi pasangan hidup, orang tua, dan pencari nafkah. Dalam konteks ini, individu sering kali

menghadapi tekanan dari konflik internal dan tuntutan dari lingkungan sosial yang mungkin terlalu tinggi. Kesulitan dalam memenuhi tugas-tugas pokok sebagai orang tua, pasangan hidup, atau pencari nafkah dapat menyebabkan terjadinya stres. Rasa gagal dalam memenuhi peran ini sering kali menjadi sumber stres yang mendalam bagi individu, di mana mereka merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi yang ada, terutama dalam konteks keberadaan keluarga.^[5]

Data WHO tahun 2023, mencatat sekitar 300 juta orang di seluruh dunia telah mengalami stres. Sebanyak 15,6 juta jiwa diantaranya berasal dari Indonesia.^[4] Faktor-faktor yang mempengaruhi stres antara lain kondisi individu, karakteristik kepribadian, sosial, hubungan dengan lingkungan dan strategi coping.^[3] Faktor-faktor ini yang membuat seseorang mudah stres, orang tersebut tidak bisa menyesuaikan dirinya, sehingga muncul stres. Stres pada umumnya terjadi pada laki-laki, karena kebanyakan laki-laki tidak mampu mengatasi perkembangan psikis dan sosial. Ketidakmampuan mengatasi perkembangan psikis dan sosial mengakibatkan laki-laki berada dibawah tekanan yang akan stres. Stres yang tidak teratasi dengan baik akan menimbulkan perilaku negatif, seperti merokok, mengurung diri dalam kamar, tidak mau makan, susah tidur, minum minuman beralkohol sampai mabuk, mengonsumsi Napza bahkan ada yang sampai nekat mengakhiri hidup mereka dengan bunuh diri.^[6]

Stres bukan saja terjadi pada mereka yang hidup bersama keluarganya di rumah, tetapi kerap kali juga terjadi pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan. Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) merupakan suatu Institusi yang bertugas dalam pembinaan dan rehabilitasi narapidana di Indonesia. Lapas berperan sebagai tempat kediaman bagi narapidana, dimana para narapidana menjalani proses pembinaan untuk meningkatkan kualitas diri secara signifikan.^[7]

Berdasarkan hasil wawancara bersama petugas Lembaga Pemasyarakatan dan 15 narapidana di Lembaga Pemasyarakatan kelas IIB Maumere pada tanggal 15 Februari 2024, para narapidana banyak yang mengalami stres. Prevalensi stres pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Maumere belum pernah dilakukan pengukuran tingkat stres sehingga belum ada data secara statistik. Data stres hanya berupa keluhan verbal yang diungkapkan oleh para narapidana, namun tidak terdata dengan baik. Hal ini disebabkan karena sumber daya manusia bidang kesehatan yang terbatas dan masih belum melibatkan pihak eksternal seperti psikolog atau psikiater maupun perawat jiwa dalam mengkaji masalah psikologis dari para narapidana.

Stres yang dikeluhkan secara verbal oleh para narapidana yakni kesulitan tidur di malam hari karena panas yang menyengat, serbuan nyamuk, kebutuhan biologis yang terabaikan, kurang nafsu makan akibat kekhawatiran terhadap keluarga di kampung halaman mereka. Selain itu para narapidana merasa stres karena jarang bahkan tidak pernah dikunjungi oleh keluarganya, para narapidana juga ingin segera pulang agar dapat bersatu kembali dengan keluarganya. Stres yang dialami hingga mengakibatkan rasa sakit di tubuh. Namun, para narapidana menyadari bahwa harapan itu tidak realistis, mengingat rata-rata hukuman yang diterima mencapai lebih dari 5 tahun, bahkan ada yang mencapai 12 tahun. Sari (2020) menyimpulkan bahwa individu yang terlibat dalam tindakan pidana menghadapi konflik batin yang signifikan, terutama pada mereka yang pertama kali menjalani masa hukuman di dalam lembaga pemasyarakatan. Mereka cenderung mengalami tekanan psikologis yang menyebabkan patah semangat, yang sebagian besar dipicu oleh isolasi sosial yang mereka alami di dalam Lembaga Pemasyarakatan. Selain itu, para narapidana juga cenderung merasakan penyesalan mendalam atas tindakan dan kesalahan yang telah dilakukan.^[5] Dampak stres yang dialami oleh narapidana jika tidak teratasi dapat

menyebabkan berbagai gejala psikosomatis seperti nyeri otot, insomnia, gastritis. Selain itu dampak lebih buruk adalah kecemasan, depresi, dan dapat memicu perilaku bunuh diri.^[8]

Ketidakmampuan mengelola stres yang berakibat pada manifestasi perilaku negatif dapat dikurangi atau dicegah dengan metode relaksasi. Relaksasi adalah suatu teknik yang dapat membuat pikiran dan tubuh menjadi rileks melalui sebuah proses yang secara progresif akan melepaskan ketegangan otot di setiap tubuh. Teknik relaksasi berguna dalam berbagai situasi, misalnya nyeri, cemas, kurangnya kebutuhan tidur, stres, serta emosi. Relaksasi memelihara reaksi tubuh terhadap respon fight or flight, penurunan respirasi, nadi, dan jumlah metabolik, tekanan darah dan energi yang digunakan.^[9]

Metode relaksasi yang umumnya digunakan dalam upaya mengurangi tingkatan stres seperti: teknik pernapasan dalam, teknik relaksasi senam otak, terapi humor (dalam bentuk berbicara dan tertawa), terapi relaksasi melalui meditasi, terapi relaksasi melalui mendengarkan musik, dan teknik relaksasi otot progresif. Dari 6 teknik relaksasi yang tersedia, penulis memilih teknik relaksasi otot progresif sebagai salah satu metode yang efektif dalam mengatasi stres. Peneliti memilih relaksasi otot progresif karena secara teori terapi relaksasi otot progresif merupakan salah satu teknik untuk mengurangi kecemasan secara non-farmakologis yang tertuju pada sistem saraf parasimpatis dan mengatur hipotalamus guna menormalisir sinyal stresors hipotalamus sehingga sikap positif akan meningkat, untuk rileks otot yang tegang, mengurangi stres, mengurangi tekanan darah tinggi, dan mengurangi insomnia.^[8] Hal ini membantu para narapidana mengurangi stres sehingga keluhan fisik sebagai dampak stres seperti rasa sakit pada otot-otot tubuh dan insomnia.^[8]

Relaksasi otot progresif merupakan suatu cara dari teknik relaksasi yang mengkombinasi

latihan nafas dalam dan serangkaian kontraksi dan relaksasi otot yang sangat mudah dan praktis dikarenakan gerakannya mudah dan dapat dilakukan kapanpun dan dimanapun. Terapi ini dilakukan secara bertahap dari kepala sampai kaki dan akan merasakan perbedaan antara ketegangan dan relaksasi. Hal ini sekaligus menenangkan pikiran. Relaksasi otot progresif dapat dilakukan pada posisi yang nyaman. Relaksasi otot progresif dilakukan dalam waktu 15-30 menit, dengan frekuensi 2 kali dalam sehari dan dalam waktu satu Minggu untuk melihat penurunan tingkat stres.^[10] Melalui instruksi untuk menegangkan dan melemaskan beberapa kelompok otot dan membedakan sensasi tegang dan rileks, kita dapat menghilangkan kontraksi otot dan mengalami rasa rileks. Hal ini dikarenakan relaksasi otot progresif merupakan jenis relaksasi yang sangat mudah dan murah, mudah dilakukan dimana saja dan bisa dilakukan secara mandiri, tidak membutuhkan tempat dan waktu khusus.

Relaksasi otot progresif cocok dilakukan oleh orang yang sibuk bekerja atau orang yang tidak sempat untuk pergi ke konselor, untuk menceritakan masalah hidup atau teknik ini juga cocok bagi para narapidana di Lembaga pemasyarakatan. Berdasarkan latar belakang di atas peneliti ingin melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres Pada Narapidana Laki-Laki di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Maumere.” Tujuan penelitian ini adalah menjelaskan pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap stres pada narapidana laki-laki.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasy eksperimental one group pre post test. Populasi dalam penelitian ini adalah 149 orang narapidana laki-laki di

Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Maumere. Sampel sebagian narapidana laki-laki di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Maumere berjumlah 38 orang narapidana yang sesuai dengan kriteria inklusi.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah Narapidana laki-laki di Lembaga Pemasyarakatan kelas IIB Maumere, Narapidana laki-laki yang sehat fisik (tidak mengalami hipertensi, stroke, dan gangguan muskuloskeletal), Narapidana laki-laki yang mengalami stres ringan sampai dengan stres sedang, dan Narapidana laki-laki yang bersedia menjadi responden dengan menandatangani lembar persetujuan menjadi responden. Peneliti tidak memilih responden dengan stres berat disebabkan pada individu yang mengalami stres berat secara kognitif (tidak fokus, mudah lupa, pesimis, dan berpikiran negatif); secara psikis (mudah marah dan frustrasi, suasana hati berubah-ubah, merasa bingung dan tidak berguna); secara perilaku (cenderung menghindari tanggung jawab, gugup, mudah resah, penurunan energi, dan merasa kurang termotivasi).^[11] Berdasarkan gejala dari stres berat sehingga peneliti memilih tidak melibatkan narapidana dengan stres berat karena akan sulit menerima instruksi dari terapis dalam melaksanakan terapi relaksasi otot progresif. Kriteria eklusi pada penelitian ini adalah responden tidak mengikuti penelitian hingga selesai.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kuesioner DASS untuk mengukur stres pada narapidana. Kuesioner DASS dikembangkan oleh Lovibond (1995) dalam Sari (2019), telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas.^[11] Instrumen DASS memiliki nilai validitas tertinggi 0,65 setelah diuji menggunakan rumus *Pearson Product Moment* dan nilai reliabilitas 0,90 setelah diuji menggunakan rumus *cronbach alpha*.^[11]

Pengumpulan data melalui tahapan *pre test*, intervensi, dan *post test*. Pada tahap *pre test* peneliti melakukan pengukuran tingkat stres pada 38 orang responden dengan menggunakan kuesioner DASS dan pengkajian masalah kesehatan para narapidana. Intervensi dilakukan dengan terapi relaksasi otot progresif kepada para responden yang memenuhi kriteria inklusi. Intervensi dilakukan setelah tahapan *pre test* selesai. Intervensi diberikan sebanyak 3 sesi dimana setiap sesi membutuhkan waktu 30-45 menit. Dengan demikian waktu yang dibutuhkan untuk pelaksanaan intervensi selama kurang lebih 3 hari. *Post test* dilakukan pada hari terakhir intervensi yakni setelah sesi ketiga berakhir dengan estimasi waktu 20 menit. *Post test* dilakukan dengan mengevaluasi tingkat stres responden setelah diberikan intervensi menggunakan kuesioner DASS.

Penelitian dilakukan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Maumere dari tanggal 13 Mei -25 Mei 2024. Analisis univariat digunakan dalam penelitian ini untuk mengetahui gambaran distribusi dan proporsi masing masing variabel yang diteliti dengan tabel distribusi frekuensi. Analisis Bivariat untuk mengetahui pengaruh antara variabel independen terhadap variabel dependen, dengan menggunakan uji statistik Wilcoxon dengan derajat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Pengolahan data menggunakan SPSS versi 24. Kedua variabel ini dikatakan ada pengaruh jika $p < 0,05$ dan sebaliknya $p > 0,05$ tidak ada pengaruh. Penelitian ini tidak dilakukan uji etik penelitian.

HASIL

Analisis univariat terdiri dari karakteristik responden (jenis kelamin, usia, status perkawinan), variabel stres pada narapidana tahap *pre test*, dan stres pada narapidana tahap *post test*. Analisis bivariat untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap stres pada narapidana laki-laki.

Analisis univariat dan bivariat dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

No	Usia	f	%
1	Remaja (10-18 tahun)	2	5.3
2	Dewasa (19-54 tahun)	36	94.7
	Jumlah	38	100

Berdasarkan tabel 1. di atas diperoleh hasil sebagian besar responden berusia dewasa (19-54 tahun) sebanyak 94.7%.

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	f	%
1	Perempuan	0	0
2	Laki-laki	38	100
	Jumlah	38	100

Berdasarkan tabel 2. di atas diperoleh hasil seluruh responden berjenis kelamin laki-laki yakni 100%.

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Perkawinan

No	Status Perkawinan	f	%
1	Kawin	23	60.5
2	Belum kawin	15	39.5
	Jumlah	38	100

Berdasarkan tabel 3. di atas diperoleh hasil sebagian besar responden kawin sebanyak 60.5%.

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Stres Pada Narapidana Laki-laki Sebelum diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif

No	Tingkat Stres	f	%
1	Ringan	17	44,7
2	Sedang	21	55,3
	Jumlah	38	100

Berdasarkan tabel 4. di atas diperoleh hasil sebagian besar responden memiliki tingkat stres sedang sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif.

Tabel 5
Distribusi Frekuensi Stres Pada Narapidana Laki-laki Setelah diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif

No	Tingkat Stres	f	%
1	Normal	34	89.5
2	Ringan	4	10.5
	Jumlah	38	100

Berdasarkan tabel 5. di atas diperoleh hasil sebagian besar responden memiliki tingkat stres pada kategori normal setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif sebanyak 89.5%.

Tabel 6
Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres Pada Narapidana

	N	Median (minimum-maksimum)	p
Stres pada narapidana laki-laki sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif	38	3,00(2-3)	0.000
Stres pada narapidana laki-laki setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif	38	1,00(1-2)	

Berdasarkan tabel 6. diperoleh hasil bahwa jumlah responden saat *pre test* adalah 38 orang dengan nilai median tingkat stres adalah 3 dengan nilai minimum 2 (stres ringan) dan nilai maksimum 3 (stres sedang) sedangkan jumlah responden saat *post test* adalah 38 orang dengan nilai median tingkat stres adalah

1 dengan nilai minimum 1 (stres kategori normal) dan nilai maksimum 2 (stres ringan). Hasil uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh p value 0.000 artinya terdapat pengaruh yang bermakna dari stres narapidana sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif dengan stres pada narapidana setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif.

PEMBAHASAN

1. Stres Pada Narapidana Laki-Laki Sebelum Diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif

Hasil analisis univariat diperoleh hasil bahwa tingkat stres pada narapidana laki-laki sebelum pemberian terapi relaksasi otot progresif diperoleh data bahwa dari 38 responden, terdapat 21 reponden (55.3%) mengalami stres sedang dan 17 responden (44.7%) mengalami stres ringan.

Istilah stres berasal dari istilah latin *Stingere* yang berarti ketegangan dan tekanan. Stres merupakan stimulus atau situasi yang menimbulkan distress dan menciptakan tuntutan fisik dan psikis pada suatu individu. Stres adalah respons tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya, misalnya bagaimana respon tubuh seseorang manakala yang bersangkutan mengalami beban pekerjaan yang berlebihan. Bila ia sanggup mengatasinya artinya tidak ada gangguan pada fungsi organ tubuh, maka dikatakan yang bersangkutan tidak mengalami stres.^[12]

Stres adalah reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional (mental/psikis) apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri. Stres merupakan tekanan yang diakibatkan oleh adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan harapan, dimana terdapat suatu

ketimpangan antara tuntutan dari lingkungan dengan kemampuan individu untuk memenuhinya, yang berpotensi dapat membahayakan, mengancam ataupun situasi yang dapat mengganggu individu.^[13]

Karakteristik seseorang yang dapat menyebabkan stres diantaranya usia, jenis kelamin dan status perkawinan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada narapidana laki-laki di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Maumere ada faktor usia yakni usia 19-59 tahun merupakan usia terbanyak yang mengalami stres dengan kategori ringan dan sedang. Hal ini dikarenakan di usia 19-59 individu memasuki fase kehidupan baru yang melibatkan peran-peran seperti menjadi pasangan hidup, orang tua, dan pencari nafkah. Dalam konteks ini, individu seringkali menghadapi tekanan dari konflik internal dan tuntutan dari lingkungan sosial yang mungkin terlalu tinggi. Kesulitan dalam memenuhi tugas-tugas pokok sebagai orang tua, pasangan hidup, atau pencari nafkah dapat menyebabkan terjadinya stres. Rasa gagal dalam memenuhi peran ini sering kali menjadi sumber stres yang mendalam bagi individu, dimana mereka merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi yang ada, terutama dalam konteks keberadaan keluarga.

2. Stres Pada Narapidana Laki-Laki Setelah Diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif

Hasil analisis univariat diperoleh hasil bahwa tingkat stres pada narapidana laki-laki di setelah pemberian terapi relaksasi otot progresif yakni dari 38 responden, terdapat 34 responden (89.5%) normal dan 4 responden (10.5%) mengalami stres ringan.

Relaksasi otot progresif merupakan terapi dalam bentuk gerakan yang tersusun sistematis sehingga pikiran dan tubuh akan kembali ke kondisi yang lebih rileks.^[14]

Terapi relaksasi otot progresif juga merupakan salah satu teknik untuk mengurangi kecemasan secara non-farmakologis yang tertuju pada sistem saraf parasimpatis dan mengatur hipotalamus guna menimalisirkan sinyal stresors hipotalamus sehingga sikap positif akan meningkat, untuk renggangkan otot yang tegang, mengurangi stres, mengurangi tekanan darah tinggi, dan mengurangi insomnia. Respon yang terjadi ketika dilakukan relaksasi dan setelah relaksasi mempengaruhi sistem kerja saraf otonom.^[15]

Teknik ini dilakukan selama 10-15 menit dengan cara meregangkan otot tangan hingga otot kaki. Melalui instruksi untuk menegangkan dan melemaskan beberapa kelompok otot dan membedakan sensasi tegang dan rileks, kita dapat menghilangkan kontraksi otot dan mengalami rasa rileks. Hal ini dikarenakan relaksasi otot progresif merupakan jenis relaksasi yang sangat mudah dan murah, mudah dilakukan dimana saja dan bisa dilakukan secara mandiri, tidak membutuhkan tempat dan waktu khusus.

Relaksasi otot progresif ini cocok dilakukan oleh mereka yang sibuk bekerja atau mereka yang tidak sempat untuk pergi ke konselor untuk menceritakan masalah hidup mereka atau teknik ini juga cocok bagi para narapidana di Lembaga pemasyarakatan.

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Sari (2019) di Lapas Kelas IIA Jember". Hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah responden dengan kondisi normal setelah dilakukan relaksasi otot progresif ada 11 orang (68.8%). Rata-rata skor stres setelah dilakukan relaksasi otot progresif adalah 12,31.^[11] Berdasarkan kategori tingkat stres, rata-rata skor stres setelah perlakuan masuk ke dalam kategori normal. Penelitian

ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rustam dkk (2020) didapatkan bahwa setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif dari 30 responden, yang mengalami normal sebanyak 6 orang (20.0%), stres ringan sebanyak 15 orang (50.0%) dan stres sedang sebanyak 9 orang (30.0%). Berdasarkan hasil penelitian ini, diketahui bahwa secara keseluruhan responden mengalami penurunan tingkat stres, yaitu mulai dari normal, stres ringan dan stres sedang.^[10]

Menurut peneliti sendiri berdasarkan hasil penelitian ini, tingkat stres mengalami penurunan setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan peneliti selama dua minggu. Setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif didapatkan data bahwa sebagian besar responden mengalami penurunan skor stres. Oleh karena itu diharapkan kepada semua narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Maumere untuk melakukan terapi relaksasi otot progresif secara rutin dan teratur setiap hari.

3. Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres Pada Narapidana Laki-Laki

Hasil uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh p value $0.000 < \alpha 0.05$ artinya terdapat pengaruh yang bermakna dari tingkat stres sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif dengan tingkat stres setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif.

Relaksasi otot progresif membantu menurunkan ketegangan fisik maupun psikis yang berkaitan dengan permasalahan hidup. Efek dari relaksasi adalah perasaan yang tenang dan rileks. Relaksasi otot progresif bertujuan untuk mencegah terbentuknya respon stres, untuk membangun emosi positif, meningkatkan rasa kebugaran konsentrasi, memperbaiki

kemampuan untuk mengatasi stres.^[5] Melalui instruksi untuk menegangkan dan melemaskan beberapa kelompok otot dan membedakan sensasi tegang dan rileks, kita dapat menghilangkan kontraksi otot dan mengalami rasa rileks. Hal ini dikarenakan relaksasi otot progresif merupakan jenis relaksasi yang sangat mudah dan murah, mudah dilakukan dimana saja dan bisa dilakukan secara mandiri, tidak membutuhkan tempat dan waktu khusus.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gustiana (2022), menunjukkan bahwa metode relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat stres. Hal ini dibuktikan dari uji *Wilcoxon* yang dinyatakan dari nilai signifikan atau probabilitas $0.028 < \alpha 0.050$. Hal ini menandakan bahwa metode relaksasi efektif untuk mengurangi tingkat stres.^[16]

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rustam, dkk (2020), menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir pada Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muslim Indonesia, yang dibuktikan dengan hasil dari uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai $p = 0.001 (p < \alpha)$.^[10]

Menurut peneliti sendiri ada pengaruh pemberian terapi relaksasi otot progresif untuk mengurangi stres jika dilakukan secara teratur dan rutin. Relaksasi otot progresif sangat membantu untuk merelaksasikan otot-otot pada tubuh yang tegang, insomnia, stres dan untuk menurunkan tekanan darah. Oleh sebab itu peneliti menyarankan agar terapi relaksasi otot progresif ini dapat dilakukan terus menerus secara teratur dan maksimal, karena jika latihan relaksasi otot progresif dilakukan secara teratur dan maksimal, satu diantaranya yaitu ketegangan fisik maupun psikis akan berkurang. Peneliti juga

mengharapkan kegiatan Latihan terapi relaksasi otot progresif ini menjadi program tetap Lembaga Pemasarakatan IIB Maumere. Dengan menjadikan terapi relaksasi otot progresif sebagai bagian dari program rehabilitasi, Lapas dapat membantu narapidana mencapai kesejahteraan fisik dan mental yang lebih baik, yang pada akhirnya dapat memfasilitasi reintegrasi narapidana ke Masyarakat.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Stres pada narapidana laki-laki sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif sebagian besar berada pada kategori sedang.
2. Stres pada narapidana laki-laki setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif sebagian besar berada pada kategori normal.
3. Ada pengaruh yang bermakna dari stres sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif dengan stres setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif.

Saran

1. Bagi responden
Para narapidana laki-laki agar tetap melakukan terapi relaksasi otot progresif secara mandiri dalam upaya mengurangi stres.
2. Bagi Lembaga Pemasarakatan Kelas IIB Maumere
Lembaga Pemasarakatan Kelas IIB Maumere menyediakan layanan kesehatan jiwa bagi para narapidana melalui kerjasama dengan rumah sakit atau para psikologi atau perawat jiwa sehingga masalah psikologis yang dialami dapat teratasi.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian pada narapidana perempuan untuk dapat dibandingkan hasilnya. Selain itu juga, peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian tentang *self-help*

group (SHG) sebagai tindak lanjut dari penelitian ini.

REFERENSI

- [1] N. Halawa, "Dampak Stres pada Kesejahteraan Mental: Penelitian Meta-Analysis," *Lit. Notes*, vol. 1, no. 2, 2023.
- [2] W. Kurniawati, "Manajemen Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi.," *J. An Nur. Kaji. Ilmu-Ilmu Pendidik. dan Keislam.*, vol. 8, no. 2, 2022.
- [3] I. A. & I. S. Mileniawan, "Dampak Stres Terhadap Kesehatan Fisiologis Narapidana di Lembaga Pemasarakatan," *Innovative*, vol. 2, no. 1, 2022.
- [4] World Health Organization, "Stress," 2023. [Online]. Available: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- [5] R. Sari, R. P & Masnina, "Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Tingkat Stress pada Narapidana di Lapas Narkotika Kelas III Samarinda," *J. Borneo Student Res.*, vol. 5, no. 3, pp. 2077–2081, 2020.
- [6] M. & E. Sosiady, "Analisis Dampak Stres Akademik Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir (Skripsi)Studi Pada Mahasiswa Program Studi Manajemen Uin Sultan Syarif Kasim Riau Dan Univeristas Internasional Batam Kepulauan Riau," *J. El-Riyasah*, vol. 11, no. 1, 2020.
- [7] H. V. Situmorang, "Lembaga Permaryarakaan Sebagai Bagian Dari Penegak Hukum (Correctional Inttitution As Part Of Law Enfrocement).," *J. Ilm. Kebijak. Huk.*, vol. 13, no. 1, pp. 85–98, 2019.
- [8] S. Alvionita, "Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Kecemasan," *J. eBiomedik*, vol. 10, no. 1, pp. 42–49, 2022.

- [9] Potter PA & Perry, *Buku Ajar Fundamental Keperawatan konsep, proses dan Praktik*. 2015.
- [10] Z. N. R. Rustam, "Relaksasi Otot Progresif Berpengaruh Menurunkan Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muslim Indonesia," *Wind. Nurs. J.*, vol. 1, no. 2, 2020.
- [11] R. P. Sari, "Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Narapidana Di Lapas Narkotika Kelas Iii Samarinda. Skripsi," Kalimantan Timur, 2019.
- [12] W. Khaira, "Faktor Penyebab Stres Akademik Siswa Remaja," *Fitrah*, vol. 5, no. ` , 2023.
- [13] A. T. Azizah, C. O, Hasanah, U & Pakarti, "Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi," *Candikia Muda*, vol. 1, no. 4, pp. 502–511, 2020.
- [14] M. Basri, "Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi," *J. Ilm. Kesehat. Sandi Husada*, vol. 11, no. 2, 2022.
- [15] E. A. Berliyanti, "Intervensi Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia," *DIAGNOSA J. Ilmu Kesehat. dan Keperawatan*, vol. 1, no. 2, 2023.
- [16] U. Gustiana, Eva;E, "Tehnik Progressive Muscle Relaxation Terhadap Penurunan Tekanan Darah Untuk Mencegah Terjadinya Hipertensi Intradialisis Pada Pasien Yang Menjalani Hemodialisis," *Wiraraja Med. J. Kesehat.*, vol. 12, no. 1, pp. 17–21, 2022.