***Abdinesia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat***
Volume 6 Nomor 1 Agustus 2026
p-ISSN 2775-0183 e-ISSN 3032-2537
https://doi.org/10.69503/abdinesia
https://ejournal.ununtb.ac.id/index.php/abdinesia/index

# Edukasi Kesehatan tentang Latihan Otot Progresif sebagai Upaya Mengatasi Kecemasan Pada Narapidana

Rifki Sakinah Nompo[1], Merlis Simon[2], Fatimah Fatimah[3], Josepha Mariana Tamaela[4], Muhammad Amas Hidayah[5], Kristian Alfian Su[6]

[1, 2, 3, 4, 5, 6] STIKES Papua, Indonesia

**Corresponding author*

Email: sakinah.rifki@gmail.com

**Abstrak**

Kondisi kehilangan kebebasan dan overkapasitas di Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) memicu tekanan psikologis berat bagi narapidana. Manifestasi klinis yang mendominasi adalah kecemasan yang berdampak pada gangguan tidur (insomnia) hingga ketegangan otot. Latihan Otot Progresif atau *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) menjadi salah satu intervensi non-farmakologi mandiri yang efektif untuk memutus rantai kecemasan tersebut. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk mengedukasi dan melatih narapidana menggunakan teknik PMR sebagai mekanisme koping adaptif untuk mengatasi kecemasan secara mandiri. Pendekatan yang digunakan adalah edukasi kesehatan interaktif melalui media presentasi PowerPoint (PPT), pembagian leaflet, serta metode demonstrasi langsung. Kegiatan ini melibatkan 25 narapidana (4 wanita dan 21 laki-laki) di Lapas. Tingkat penguasaan psikomotorik peserta diukur pada sesi akhir melalui metode redemonstrasi terhadap 7 gerakan inti PMR. Sesi tanya jawab awal mendeteksi bahwa 84% peserta mengeluhkan gejala fisik akibat kecemasan, namun 100% belum mengenal teknik PMR. Evaluasi pasca-intervensi menunjukkan keberhasilan transfer keterampilan yang sangat memuaskan, dengan rata-rata tingkat penguasaan gerakan berada di atas 88%. Peserta menunjukkan atensi visual, pemahaman kognitif, dan kemampuan motorik yang tinggi dalam mempraktikkan variasi gerakan wajah dan tubuh secara tepat. Edukasi kesehatan berbasis PMR terbukti efektif membekali warga binaan dengan keterampilan koping yang mandiri, murah, dan aplikatif untuk meredakan ketegangan fisik serta mengelola kecemasan selama masa pembinaan di Lapas.

**Kata Kunci:** Edukasi Kesehatan, Kecemasan, Latihan Otot Progresif

***Article History***
*Received*: 16 Juli 2026
*Accepted*: 01 Agustus 2026

## PENDAHULUAN

Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) merupakan institusi penal yang tidak hanya berfungsi sebagai tempat penahanan fisik, melainkan juga sebagai pusat rehabilitasi bagi individu yang melakukan pelanggaran hukum. Kehilangan kebebasan, keterbatasan ruang gerak, stigma sosial, serta kekhawatiran mendalam mengenai masa depan pasca-pembebasan sering kali memicu tekanan psikologis yang berat bagi warga binaan atau narapidana. *World Health Organization* (WHO) mengestimasikan bahwa dari jutaan tahanan di seluruh dunia, setidaknya 11% di antaranya menderita gangguan mental yang signifikan, dengan kecemasan (anxiety) dan depresi sebagai manifestasi klinis yang paling mendominasi. Fenomena ini juga diperparah oleh kondisi overkapasitas yang dialami oleh sebagian besar Lapas di Indonesia, yang secara linear meningkatkan kerentanan narapidana terhadap penurunan kesejahteraan emosional dan stabilitas psikis mereka.

**Abdinesia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat** is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

Kecemasan yang tidak terkelola dengan baik pada narapidana berpotensi menimbulkan dampak multiplikatif, baik secara fisiologis maupun psikologis. Secara psikologis, kecemasan kronis dapat menurunkan efikasi diri, merusak konsep diri, memicu agresi, hingga meningkatkan risiko ide bunuh diri di dalam Lapas (Fazel et al., 2016; Harner et al., 2015). Sementara secara fisiologis, respons stres yang berkepanjangan akibat kecemasan dapat memicu hiperaktivitas sistem saraf simpatis, yang berujung pada gangguan tidur (insomnia), ketegangan otot, hingga peningkatan tekanan darah (Alhawatmeh et al., 2022; Lani, 2025). Selama ini, upaya penanganan kesehatan mental di Lapas masih menghadapi berbagai kendala, seperti keterbatasan tenaga psikolog, minimnya anggaran untuk terapi farmakologi jangka panjang, serta adanya efek samping ketergantungan obat sedatif (Tyler et al., 2019; World Health Organization, 2007). Sehingga, diperlukan sebuah intervensi non-farmakologi yang bersifat mandiri, ekonomis, aplikatif, dan dapat diakses dengan mudah oleh para narapidana.

Salah satu teknik komplementer yang dinilai sangat efektif untuk memutus rantai manifestasi kecemasan adalah Latihan Otot Progresif atau *Progressive Muscle Relaxation* (PMR). Dikembangkan awal mulanya oleh Edmund Jacobson, teknik ini berfokus pada pengencangan dan peregangan kelompok otot tertentu secara sistematis untuk menciptakan sensasi relaksasi fisik yang mendalam (Alhawatmeh et al., 2022). Secara biologis, PMR bekerja dengan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan merangsang respons parasimpatis, sehingga mampu menurunkan kadar hormon stres (kortisol), meredakan ketegangan fisik, serta menenangkan pikiran (Alhawatmeh et al., 2022; Lani, 2025). Berbagai studi empiris menunjukkan bahwa intervensi PMR mampu menurunkan tingkat kecemasan secara signifikan pada kelompok populasi dengan tingkat stresor tinggi.

Meskipun efektivitas PMR telah banyak dibuktikan pada konteks klinis rumah sakit, pelaksanaan program edukasi kesehatan mengenai latihan otot progresif yang menyasar populasi narapidana secara terstruktur masih sangat terbatas di Indonesia (Mandira & Safaria, 2019; Tampubolon & Prihanto, 2023). Sebagian besar narapidana belum memiliki pengetahuan dan keterampilan yang memadai untuk melakukan manajemen kecemasan secara mandiri (Tampubolon & Prihanto, 2023).

Berdasarkan urgensi tersebut, program PKM ini bertujuan untuk menyelenggarakan Edukasi Kesehatan tentang Latihan Otot Progresif sebagai Upaya Mengatasi Kecemasan pada Narapidana. Melalui edukasi kesehatan yang komprehensif dan pelatihan taktis PMR, diharapkan warga binaan dapat mengadopsi mekanisme koping yang adaptif untuk mengelola kecemasan mereka secara mandiri, sehingga kualitas hidup dan kesiapan mental mereka selama masa pembinaan maupun menjelang integrasi kembali ke masyarakat dapat meningkat secara optimal.

## METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini dirancang menggunakan pendekatan edukasi kesehatan interaktif yang dikombinasikan dengan demonstrasi taktis. Kegiatan dilaksanakan di Lapas dengan melibatkan 25 orang narapidana sebagai sasaran utama program melalui tiga tahapan pelaksanaan yang sistematis. Dimana rangkaian kegiatan diawali dengan sesi tanya jawab interaktif bersama seluruh peserta untuk mengeksplorasi sejauh mana pemahaman awal, persepsi, serta pengalaman para warga binaan terkait manifestasi kecemasan dan Latihan otot progresif. Selanjutnya, tim pelaksana menyampaikan materi edukasi kesehatan menggunakan media presentasi *PowerPoint* (PPT) mengenai konsep Latihan otot progresif, manfaat, tahapan, dan gerakan. Segera setelah pemaparan teori, dilakukan metode demonstrasi langsung di mana tim pelaksana memperagakan teknik penarikan dan peregangan kelompok otot secara sistematis yang diikuti secara aktif oleh seluruh peserta. Pada akhir sesi, dilakukan proses evaluasi keterampilan melalui metode redemonstrasi, di mana narapidana diminta mempraktikkan kembali gerakan yang telah diajarkan, meliputi gerakan wajah (mengerutkan dahi, menggelembungkan pipi, mengempotkan pipi) serta gerakan tubuh (peregangan tangan ke arah bahu, menekuk pergelangan tangan, merentangkan kaki ke depan, dan meluruskan tangan ke depan) dengan berfokus pada ketepatan durasi menegangkan otot selama 5 detik dan merilekskan otot selama 20 detik yang diulang sebanyak 3 kali.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan edukasi kesehatan mengenai latihan otot progresif di Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) berjalan dengan kondusif dan interaktif. Karakteristik sasaran program terdiri dari 25 orang narapidana yang terdiri dari 4 orang wanita dan 21 orang laki-laki. Pemilihan fokus populasi ini

didasarkan pada rekomendari Kepala Lapas dan tingginya dinamika stresor lingkungan di dalam blok hunian yang berpotensi memicu kecemasan kronis.

Pada tahap awal, sesi tanya jawab interaktif digunakan untuk mengeksplorasi pemahaman awal serta persepsi narapidana terhadap manifestasi kecemasan fisik dan teknik relaksasi. Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta (84%) mengaku sering merasakan keluhan fisik akibat kecemasan, seperti ketegangan pada otot leher, sakit kepala, jantung berdebar, serta gangguan pola tidur (insomnia). Namun, seluruh peserta (100%) menyatakan belum pernah mendengar istilah maupun mengetahui tata cara melakukan latihan otot progresif secara mandiri. Keterbatasan pengetahuan ini sejalan dengan temuan Tampubolon dan Prihanto (2023) yang mengindikasikan bahwa layanan kesehatan mental di Lapas umumnya masih berfokus pada penanganan kuratif dan belum menyentuh aspek edukasi preventif berbasis manajemen koping mandiri.

Penyampaian materi menggunakan media PPT dan pembagian leaflet terbukti mampu meningkatkan atensi visual serta pemahaman kognitif narapidana secara signifikan. Selama pemaparan teori mengenai konsep, manfaat, dan tahapan gerakan PMR, para peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi melalui pengajuan berbagai pertanyaan terkait efektivitas latihan terhadap kualitas tidur. Penggunaan leaflet interaktif dengan panduan visual ringkas sangat membantu warga binaan dalam mencerna informasi abstrak menjadi langkah-langkah instruksional yang mudah dipahami.

Pada sesi inti, metode demonstrasi langsung yang diikuti secara aktif oleh 25 narapidana memperlihatkan proses transfer keterampilan yang efektif. Melalui pengawasan melekat oleh tim pelaksana, para peserta dipandu untuk melakukan sinkronisasi antara penarikan napas dalam, kontraksi otot (selama 5 detik), dan pengembusan napas lambat saat otot dilepaskan (selama 20 detik). Fokus durasi penegangan yang singkat (5 detik) bertujuan mengisolasi ketegangan spesifik pada kelompok otot, sedangkan durasi relaksasi yang lebih panjang (20 detik) berfungsi memaksimalkan aliran darah, memicu vasodilatasi pembuluh darah, dan menurunkan aktivitas hiperaktivitas sistem saraf simpatis.

Evaluasi akhir berupa redemonstrasi dilakukan untuk mengukur tingkat penguasaan psikomotorik narapidana terhadap 7 gerakan inti. Hasil evaluasi unjuk kerja secara berkelompok dirangkum dalam Tabel 1 berikut:

**Tabel 1. Hasil Evaluasi Redemonstrasi Tujuh Gerakan PMR pada Narapidana (N=25)**

| Kategori Gerakan | Variasi Gerakan Spesifik | Jumlah Peserta Mampu | Persentase (%) | Kendala yang Ditemukan |
|---|---|---|---|---|
| Gerakan Wajah | Mengerutkan dahi & mata | 24 | 96% | Kurang fokus pada kontraksi kelopak mata |
| | Menggelembungkan pipi | 25 | 100% | Tidak ada kendala |
| | Mengempotkan pipi | 23 | 92% | Tertukar dengan gerakan menggelembungkan pipi |
| Gerakan Tubuh | Peregangan tangan ke arah bahu | 25 | 100% | Tidak ada kendala |
| | Menekuk pergelangan tangan | 22 | 88% | Posisi sudut tekukan tangan kurang maksimal |
| | Merentangkan kaki ke depan | 24 | 96% | Keseimbangan tubuh sedikit terganggu saat duduk |
| | Meluruskan tangan ke depan | 25 | 100% | Tidak ada kendala |

Data pada Tabel 1 menunjukkan tingkat keberhasilan redemonstrasi yang sangat memuaskan, di mana rata-rata tingkat penguasaan gerakan oleh peserta berada di atas 88%. Keberhasilan penyerapan keterampilan motorik ini didorong oleh struktur gerakan yang sederhana namun sistematis. Secara fisiologis, ketika narapidana mempraktikkan gerakan wajah (mengerutkan dahi dan memanipulasi pipi) serta gerakan tubuh (merentangkan tangan, menekuk pergelangan, dan meluruskan kaki), terjadi stimulasi langsung pada organ reseptor otot (*muscle spindle*). Stimulasi ini memberikan umpan balik ke hipotalamus untuk menekan sekresi *Corticotropin-Releasing Hormone* (CRH), yang pada gilirannya menurunkan produksi hormon kortisol (hormon stres) di dalam tubuh.

Dampak penurunan ketegangan fisik ini secara linear menenangkan pikiran dan meredakan kecemasan psikologis. Riset empiris dari Lani (2025) serta Sulistyorini et al. (2016) turut memperkuat temuan ini, yang menyatakan bahwa intervensi PMR yang dilakukan secara teratur terbukti efektif memicu respons parasimpatis, menurunkan skor kecemasan, meningkatkan efikasi diri, dan meredakan ketegangan

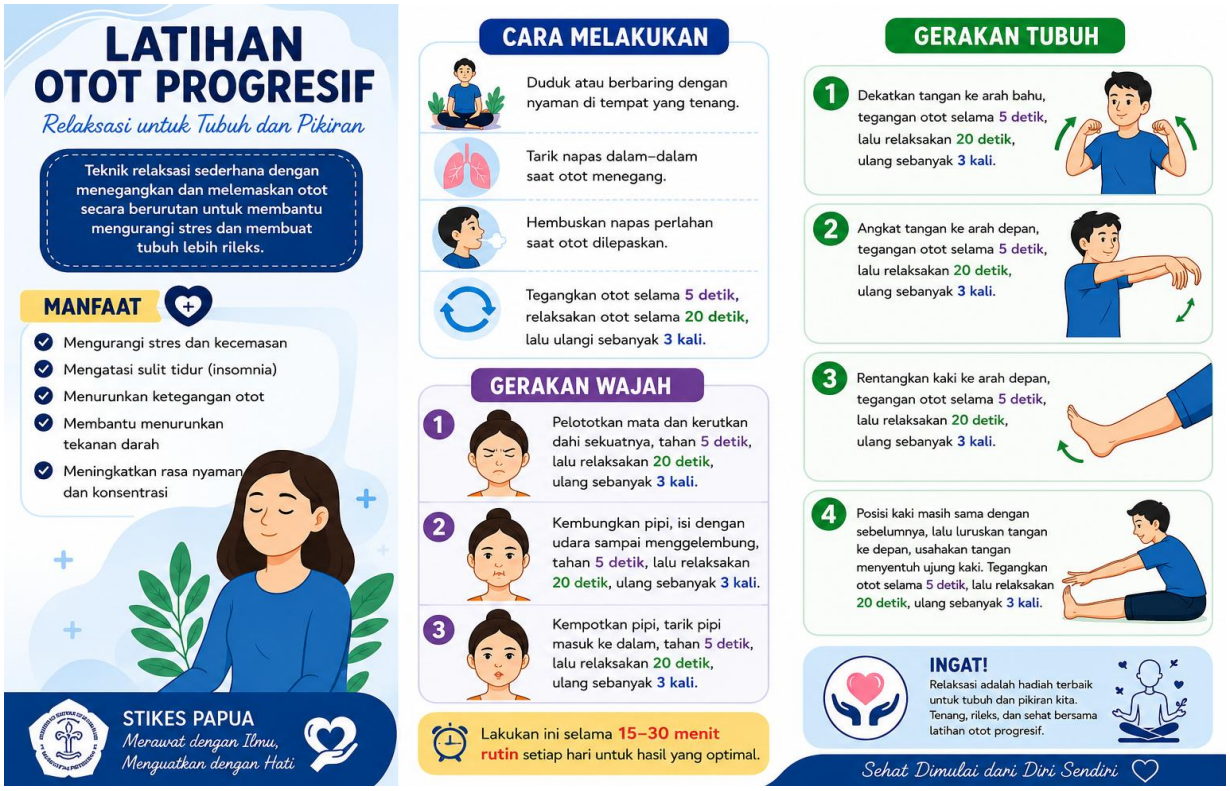
emosional pada warga binaan di lembaga pemasyarakatan. Keterbatasan program pengabdian ini terletak pada tidak dilakukannya pemantauan dampak jangka panjang (*follow-up*) terhadap kontinuitas praktik mandiri narapidana di dalam sel hunian mereka. Meskipun demikian, edukasi kesehatan berbasis PMR ini telah berhasil membekali 25 narapidana dengan keterampilan mekanisme koping yang adaptif, murah, dan mandiri untuk mengelola kecemasan fisik maupun psikologis mereka selama menjalani masa pembinaan.




Gambar 1. Kegiatan Edukasi Kesehatan



Gambar 2. Kegiatan Edukasi Kesehatan




Gambar 3. Media Penyuluhan Kesehatan

## KESIMPULAN

Kegiatan edukasi kesehatan mengenai teknik Latihan Otot Progresif terbukti efektif sebagai upaya mandiri untuk mengatasi kecemasan pada narapidana di Lapas. melalui penyampaian materi dengan media PPT, pembagian leaflet, serta metode demonstrasi langsung, terdapat peningkatan atensi visual dan pemahaman kognitif yang signifikan pada peserta. Hasil evaluasi unjuk kerja (redemonstrasi) menunjukkan tingkat keberhasilan yang sangat memuaskan, di mana rata-rata penguasaan 7 gerakan inti PMR oleh narapidana berada di atas 88%. Keterampilan mekanisme koping yang adaptif, murah, dan mandiri ini sukses membekali 25 orang warga binaan (4 wanita dan 21 laki-laki) untuk meredakan ketegangan fisik serta mengelola kecemasan psikologis mereka secara mandiri selama menjalani masa pembinaan di Lapas.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) beserta seluruh jajaran staf yang telah memberikan izin, memfasilitasi, serta mendukung penuh terlaksananya kegiatan edukasi kesehatan ini. Terima kasih dan apresiasi yang tinggi juga disampaikan kepada 25 warga binaan yang telah berpartisipasi dengan sangat aktif dan antusias selama seluruh rangkaian pelatihan. Selain itu, penulis menyampaikan penghargaan kepada STIKES Papua sebagai institusi penyelenggara atas segala dukungan sarana, dan prasarana. Terakhir, terima kasih yang mendalam ditujukan kepada seluruh anggota tim pengabdian masyarakat yang telah bekerja keras dan berkontribusi nyata sehingga program ini dapat berjalan dengan sukses, kondusif, dan lancar.

## DAFTAR PUSTAKA

Alhawatmeh, H., Al-Shdayfat, N. M., Al-Owan, A., & Al-U'datt, D. (2022). Effect of Progressive Muscle Relaxation on Anxiety and Sleep Quality in Patients With Chronic Conditions. *Frontiers in Psychology*, *15*(1), 1–10.

Fazel, S., Hayes, A. J., Bartellas, K., Clerici, M., & Trestman, R. (2016). Mental Health of Prisoners: Prevalence, Adverse Outcomes, and Interventions. *The Lancet Psychiatry*, *3*(9), 871–881.

Harner, H. M., Budescu, M., & Gill, A. F. (2015). The Impact of Incarceration on the Mental Health of Women: Anxiety and Self-Concept. *Journal of Correctional Health Care*, *21*(3), 234–245.

Lani, M. F. N. (2025). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Stres pada Narapidana Laki-laki. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, *12*(1), 45–53. https://jks-fk.ejournal.unsri.ac.id/index.php/jk_sriwijaya/article/view/294

Mandira, Y., & Safaria, T. (2019). Tingkat Kecemasan dan Konsep Diri pada Narapidana Perempuan di Lembaga Pemasyarakatan. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, *8*(2), 112–121.

Sulistyorini, A., Ahsan, & Susmiatin, E. A. (2016). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Kognitif terhadap Tingkat Kecemasan Tahanan. *The Indonesian Journal of Health Science*, *7*(1), 41–51. http://jurnal.unmuhjember.ac.id/index.php/TIJHS/article/download/41/36

Tampubolon, R., & Prihanto, S. (2023). Gambaran Tingkat Depresi dan Kecemasan Warga Binaan Lembaga Pemasyarakatan di Indonesia. *Jurnal Keperawatan Profesional*, *11*(2), 89–98.

Tyler, N., Miles, H. L., & Byrne, G. (2019). Mental Health Prevalence in the Criminal Justice System: A Evaluation of Prison Mental Health Services. *Journal of Forensic Psychiatry & Psychology*, *30*(4), 602–619. doi.org

World Health Organization. (2007). *Health in Prisons: A WHO Guide to the Essentials in Prison Health*. WHO Regional Office for Europe.