

**PEMBERDAYAAN WARGA BINAAN DALAM IMPLEMENTASI  
EDUKASI DAN SENAM TERA DALAM MENURUNKAN TINGKAT  
KECEMASAN (*THE EMPOWERMENT OF FOSTERED CITIZENS IN THE  
IMPLEMENTATION OF EDUCATION AND TERA GYMNASTICS IN  
REDUCING ANXIETY LEVELS*)**

Received: 23 November 2023

Revised: 7 Desember 2023

Accepted: 14 Desember 2023

**<sup>1\*</sup>Sumitro Adi Putra, <sup>2</sup>Syokumawena, <sup>3</sup>Herawati Jaya**

<sup>1,2</sup> Poltekkes Kemenkes Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia

e-mail: <sup>1\*</sup>wena@poltekkespalembang.ac.id

**Abstract**

*Inmates of correctional institutions, who are usually called inmates, live within the boundaries of the rules as a consequence. Keywords: Tera gymnastics, Anxiety. The unlawful actions they have committed. They will live in an environment that tends to be harsh, their behavior tends to be far from norms and ethics and other harsh life habits. Situations like this tend to be a source of stress for inmates who are less adaptive to new situations. LPKA life is not conducive and the developmental age is still children, so the children assisted by LPKA Class I Palembang have a tendency to experience stress. There is still a high level of stress among child inmates. It is difficult for child inmates to adapt to the Correctional Institution environment. Empowering inmates in implementing education and exercise to reduce anxiety levels. There is still a high level of stress among child inmates. It is difficult for child inmates to adapt to the correctional institution environment. Reducing stress levels of child inmates and increasing knowledge and attitudes.*

**Keywords:** Tera gymnastics, Anxiety

**Abstrak**

Penghuni lembaga pemasyarakatan yang biasa disebut dengan warga binaan, hidup dalam batasan-batasan aturan sebagai konsekuensi dari pemuatan melanggar hukum yang telah dilakukan. Mereka akan hidup dalam lingkungan yang cenderung keras, perilaku yang cenderung jauh dari norma dan etika serta kebiasaan kehidupan keras lainnya. Situasi seperti ini cenderung menjadi sumber stress tersendiri bagi warga binaan yang kurang adaptif dengan situasi yang baru. Kehidupan LPKA yang kurang kondusif serta usia perkembangan masih anak-anak, maka warga binaan anak di LPKA Kelas I Palembang memiliki kecenderungan mengalami stress. Masih tingginya tingkat stress warga binaan anak Sulitnya warga binaan anak beradaptasi pada lingkungan Lembaga Pemasyarakatan. Memberdayakan warga binaan dalam implementasi edukasi dan senam tera dalam menurunkan tingkat kecemasan. Masih tingginya tingkat stress warga binaan anak Sulitnya warga binaan anak beradaptasi pada lingkungan Lembaga Pemasyarakatan. Penurunan tingkat stress warga binaan anak dan Peningkatan pengetahuan dan sikap.

**Kata kunci:** Senam tera, Kecemasan

**1. PENDAHULUAN**

Lembaga pemasyarakatan merupakan suatu wadah pembinaan bagi para narapidana yang telah memiliki kepastian terhadap status hukumnya. Lingkungan lembaga pemasyarakatan tentunya sangat berbeda dengan lingkungan masyarakat pada umumnya. Penghuni lembaga pemasyarakatan yang biasa disebut dengan warga binaan hidup dalam batasan-batasan aturan sebagai konsekuensi dari pemuatan melanggar hukum yang telah dilakukan. Mereka akan hidup dalam lingkungan yang cenderung keras, perilaku yang cenderung jauh dari norma dan etika serta kebiasaan kehidupan keras lainnya. Situasi seperti ini cenderung menjadi sumber stress tersendiri bagi warga binaan yang kurang adaptif dengan situasi yang baru. Situasi seperti ini cenderung menjadi sumber stress tersendiri bagi warga binaan yang kurang adaptif dengan situasi yang baru. Kehidupan LPKA yang kurang kondusif serta usia perkembangan masih anak-anak, maka warga binaan anak di LPKA Kelas I Palembang memiliki kecenderungan mengalami stress. Permasalahan yang timbul adalah masih tingginya tingkat stress warga binaan anak Sulitnya warga binaan anak beradaptasi pada lingkungan lembaga

---

pemasyarakatan. Tujuan umum dilakukan pengabdian masyarakat ini adalah memberdayakan warga binaan dalam implementasi edukasi dan senam tera dalam menurunkan tingkat kecemasan. Tujuan khusus adalah mengetahui tingkat pengetahuan warga binaan anak-anak, menurunkan tingkat stress pada warga binaan anak-anak di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas I Palembang. Mitra pada pengabdian masyarakat ini adalah LPKA Kelas 1 Anak Palembang, yang beralamat di Jalan Inspektur Marzuki KM. 4,5 Kelurahan Siring Agung Kecamatan Ilir Barat I Kota Palembang Provinsi Sumatera Selatan. Pengabdian masyarakat ini merupakan hasil penelitian dari Ahmad Dzikri Anshori (Anshori et al., 2016) berjudul pengaruh senam tera terhadap tingkat stres pada lansia dengan hasil pengaruh senam tera terhadap tingkat stres pada lansia. Begitu juga penelitian yang dilakukan oleh *Elsen Wulandari (Rahayuningtyas, 2018)*, dkk yang berjudul pengaruh senam tera terhadap tingkat stres pada lansia di wilayah posyandu lansia desa landungsari kecamatan dau kabupaten malang dengan hasil pemberian latihan senam Tera ternyata berpengaruh positif dan signifikan terhadap penurunan stres pada lansia posyandu Sawunggaing, ditunjukkan pada hasil perhitungan Uji Paired Sampel T-Test yang didapatkan t hitung sebesar 18,43 yang lebih besar dari pada t tabel sebesar 2,045 sehingga senam Tera berpengaruh terhadap penurunan stres pada lansia. Penelitian dari (Pradana, 2017) dengan judul Pengaruh senam tera terhadap penurunan tingkat kecemasan (ansietas) pada lansia di panti therna werda Hargo dedali Surabaya, dengan hasil terdapat pengaruh senam tera terhadap tingkat kecemasan.

## 2. METODE

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini dalam bentuk pemberdayaan warga binaan anak dalam implementasi edukasi dan latihan relaksasi otot progresif. Populasi : Semua warga binaan anak yang menghuni Lembaga Khusus Pembinaan Anak Kelas I Palembang. Sampel : Sebagian warga binaan anak yang menghuni Lembaga Khusus Pembinaan Anak Kelas I perwakilan tiap kamar. Palembang yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria Inklusi : warga binaan anak dalam rentang stress ringan sampai sedang, bersedia mengikuti rangkain proses pengabdian masyarakat. Rancangan kegiatan yang akan dilakukan Melakukan pendataan warga binaan anak di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas I Palembang yang memiliki masalah stress sesuai dengan kriteria inklusi, Menjelaskan pada para warga binaan anak seluruh prosedur kegiatan yang akan dilakukan dan membuat Informed Consent, sebelum pelaksanaan kegiatan dilakukan wawancara terlebih dahulu berkaitan dengan perasaan nyaman para warga binaan anak dalam berpartisipasi dalam kegiatan pengabmas. melakukan Pre-test untuk mengetahui pengetahuan, sikap dan tingkat stress para warga binaan anak di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas I Palembang, melakukan edukasi dalam bentuk penyuluhan senam tera dengan media leaflet, menjelaskan pada warga binaan anak prosedur melakukan latihan senam tera, Melakukan proses latihan senam tera, Pada tahap awal partisipan warga binaan anak akan diajarkan cara latihan senam tera secara bersama-sama dengan warga binaan anak lain yang masuk dalam kriteria inklusi yang telah ditentukan, Kegiatan nomor 1 direncanakan selama 2 kali dalam 1 minggu.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini dalam bentuk pemberdayaan warga binaan anak dalam implementasi edukasi dan latihan relaksasi otot progresif. Populasi : Semua warga binaan anak yang menghuni Lembaga Khusus Pembinaan Anak Kelas I Palembang. Sampel : Sebagian warga binaan anak yang menghuni Lembaga Khusus Pembinaan Anak Kelas I perwakilan tiap kamar. Palembang yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria Inklusi : warga binaan anak dalam rentang stress ringan sampai sedang, bersedia mengikuti rangkain proses pengabdian masyarakat. Rancangan kegiatan yang akan dilakukan Melakukan pendataan warga binaan anak di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas I Palembang yang memiliki masalah stress sesuai dengan kriteria inklusi, Menjelaskan pada para warga binaan anak seluruh prosedur kegiatan yang akan dilakukan dan membuat Informed Consent, sebelum pelaksanaan kegiatan dilakukan wawancara terlebih dahulu berkaitan dengan perasaan nyaman para warga binaan anak dalam berpartisipasi dalam kegiatan pengabmas. melakukan Pre-test untuk mengetahui pengetahuan, sikap dan tingkat stress para warga binaan anak di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas I Palembang, melakukan edukasi dalam bentuk penyuluhan senam tera dengan media leaflet, menjelaskan pada warga binaan anak prosedur melakukan latihan senam tera, Melakukan proses latihan senam tera, Pada tahap awal partisipan warga binaan anak akan diajarkan cara latihan senam tera secara bersama-sama dengan warga binaan anak lain

yang masuk dalam kriteria inklusi yang telah ditentukan, Kegiatan nomor 1 direncanakan selama 2 kali dalam 1 minggu. Diharapkan dengan kurun waktu ini, warga binaan anak sudah mampu melakukan secara mandiri teknik latihan senam tera, Latihan senam tera direncanakan dilakukan 3 kali dalam seminggu Selama kegiatan rutin diatas, dalam pelaksanaannya partisipan dianjurkan melakukan minimal 1 kali dalam sehari dengan waktu yang fleksibel sesuai keinginan dan kenyamanan individu. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memberikan solusi bagi warga binaan untuk menurunkan tingkat kecemasan. Hasil analisis didapatkan bahwa hasil pre dan post terdapat perbedaan dimana setelah dilakukan senam tera terjadi tingkat penurunan tingkat kecemasan. Pengabdian masyarakat ini memberikan solusi bagi warga binaan dalam menurunkan tingkat kecemasan. Kegiatan ini akan dijadikan kegiatan rutin bagi mitra dimana sebelum melakukan aktifitas pembelajaran bagi warga akan dilakukan dahulu senam tera. Mitra sangat menyambut baik program ini.



Gambar 1. Koordinasi dengan mitra



Gambar 2. Kegiatan Pemberian pendidikan kesehatan



Gambar 3. Pre test dan latihan senam tera



Gambar 4. Evaluasi latihan senam tera dan post test

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari pengabdian masyarakat ini, terlaksana sesuai dengan rencana dan didukung oleh mitra yang kooperatif sehingga hasilnya maksimal dan akan menjadi program lanjutan bagi mitra.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Palembang dan jajaran telah memfasilitasi dan supportnya, Mitra kegiatan yang telah memberikan fasilitasi berupa waktu dan tempat, serta mahasiswa yang telah ikut berperan dalam pengabmas ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

Jurnal:

- Anshori, A. D., Kesehatan, P., Fakultas, R., & Keolahragaan, I. (2016). PENGARUH SENAM TERA TERHADAP TINGKAT STRES PADA LANSIA ( Studi pada Posyandu Lansia Sawunggaling Lidah Wetan, Lakarsantri, Surabaya ). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 06(3), 418–425.  
<https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/17791>
- Pradana, S. A. Z. (2017). Pengaruh senam tera terhadap penurunan tingkat kecemasan (ansietas) pada lansia di panti tresna werdha hargo Dedali surabaya. In *Perpustakaan Universitas Airlangga*.  
<http://repository.unair.ac.id/76634/>
- Rahayuningtyas, E. (2018). Efektivitas Senam Tera Dan Senam Otak Terhadap Stress Pada Lansia Di Desa Grabag Kabupaten Magelang. *Naskah Publikasi*, 4–35.