

**PENERAPAN SENAM OTAK DAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN
PADA LEMBAGA PEMBINAAN KHUSUS ANAK
(APPLICATION OF BRAIN EXERCISES AND PROGRESSIVE
MUSCLE RELAXATION ON ANXIETY LEVELS
IN SPECIAL CHILDREN'S DEVELOPMENT INSTITUTIONS)**

Received: 13 September 2024

Revised: 12 November 2024

Accepted: 11 Desember 2024

Sumitro adi Putra¹, Syokumawena*², Rumentalia Sulistini³

^{1,2,3} Poltekkes Kemenkes Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia

*e-mail: wena@poltekkespalembang.ac.id²

Abstract

Stress is a physical and psychological response due to internal pressure which can disrupt balance and cause tension. There is positive stress, called eustress, if the individual can control the stressor very well. However, there is also stress that is negative in nature, called distress, that is, the individual cannot overcome the stressor they are experiencing. Considering that LPKA life is not conducive and their developmental age is still children, the children assisted by LPKA Class I Palembang have a tendency to experience stress. The situation of correctional institutions is that most of them exceed their proper capacity. This condition is also a source of stress for the inmates. Activities to reduce anxiety levels can be used in various ways, such as brain exercises and relaxation techniques. This community service activity involved 50 juvenile prison participants. Participants were divided into 2 groups where group 1 was given brain exercise therapy and group 2 was given muscle relaxation. The anxiety results were evaluated and there was a decrease in anxiety level.

Keywords: Brain exercise, Progressive muscle, Anxiety

Abstrak

Stres merupakan respon fisik dan psikologis karena adanya tekanan dalam batin yang dapat mengganggu keseimbangan dan menimbulkan ketegangan. Stres ada yang bersifat positif disebut eustress, apabila individu dapat mengendalikan stressor dengan sangat baik. Namun, ada juga stres yang bersifat negatif disebut distress yaitu individu tidak dapat mengatasi stressor yang dialami. Mengingat kehidupan LPKA yang kurang kondusif serta usia perkembangan masih anak-anak, maka warga binaan anak di LPKA Kelas I Palembang memiliki kecenderungan mengalami stress. Situasi lembaga pemasyarakatan yang sebagian besar melebihi kapasitas yang seharusnya. Kondisi ini juga menjadi sumber stress tersendiri bagi warga binaan. Kegiatan untuk mengurangi tingkat kecemasan dapat digunakan berbagai cara seperti senam otak dan Teknik relaksasi. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini melibatkan 50 peserta lapas anak. Peserta dibagi dalam 2 kelompok dimana kelompok 1 diberikan terapi senam otak dan kelompok 2 relaksasi otot. Hasil kecemasannya dievaluasi dan terdapat penurunan tingkat kecemasan.

Kata kunci: Senam otak, Otot progresif, Kecemasan

1. PENDAHULUAN

Narapidana mengalami stres karena ketegangan batin yang timbul disebabkan tidak ada kecocokan antar narapidana di dalam lapas, kamar sel yang sempit, panas, pengap, tidak ada kebebasan untuk beraktivitas, waktu kunjungan dengan keluarga dan teman juga terbatas, dan ditambah dengan lama masa tahanan yang divoniskan. Pada tahap akhir stres akan menimbulkan respon terhadap fisik seperti, nyeri pada bagian kepala dan persendian, sakit punggung dan leher, badan terasa lemas, dan mudah terasa lelah. Selain itu timbul juga respon terhadap kognitif seperti banyak pikiran, sering jenuh dan melamun sehingga sulit untuk tidur dan sering terbangun tengah malam (Sutriani & Masnina, 2019). Dibutuhkan strategi untuk mengurangi tingkat stres tersebut.

Senam otak merupakan salah satu cara yang dapat mengatasi stres. Gerakan-gerakan senam otak dapat mengurangi hormon adrenalin dan meningkatkan endorfin yaitu membuat rasa sejahtera, aman, dan nyaman dalam tubuh yang dapat menenangkan saraf-saraf serta menimbulkan rasa bahagia, damai, dan tenang. Gerakan senam otak apabila dilakukan secara teratur sehari sebanyak 2 kali dapat menurunkan tingkat stres sehingga akan membuat rileks dan seimbang dalam tubuh dan jiwa pada individu tersebut (Sutriani & Masnina, 2019). Senam otak merupakan gerakan-gerakan sederhana yang dilakukan untuk menyeimbangkan otak kanan dan otak kiri, otak bagian tengah dan otak besar dapat merangsang dan mengontrol emosional, otak bagian depan dan belakang sebagai pemfokusan. Senam otak ini dilakukan supaya dapat menurunkan tingkat stres, menjernihkan pada pikiran, dan menambah daya ingat pada diri individu (Sutriani & Masnina, 2019). Stres adalah suatu respon adaptif, yang dipengaruhi oleh perbedaan individual dan atau proses psikologis, yang merupakan konsekuensi dari aksi eksternal (lingkungan), situasi atau peristiwa yang mengakibatkan ketegangan psikologis dan atau fisik terhadap seseorang. Aksi eksternal, peristiwa dan situasi dikenal sebagai sumber stres. Salah satu bentuk stres yang dapat menimbulkan gangguan kejiwaan kecuali kecemasan (ansietas) adalah juga yang dinamakan depresi. Baik kecemasan maupun depresi kedua-duanya mempunyai gejala-gejala gangguan fungsi dari organ-organ tubuh yang dipersarafi oleh sistem saraf otonom (Mutawalli et al., 2020). Relaksasi otot atau relaksasi progresif merupakan suatu metode yang terdiri peregangan dan relaksasi sekelompok otot, serta memfokuskan pada perasaan rileks. Manfaat melakukan relaksasi otot progresif untuk menurunkan ketegangan otot, mengurangi tingkat kecemasan. Dengan begitu orang yang setelah melakukan relaksasi otot ini dapat meningkatkan rasa kebugaran dan konsentrasi, membangun emosi positif dan emosi negatif, dan menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher dan punggung. Terapi relaksasi ini tidak memiliki efek samping dan mudah dalam melakukannya (Widyaningrum & Sari, 2018). Intervensi yang tepat untuk mengurangi kondisi stres dan cemas yang dialami peserta lapas dapat diatasi dengan senam otak dan Relaksasi otot progresif. Kegiatan pengabdian masyarakat ini melatih senam otak dan melatih relaksasi otot progresif kepada peserta lapas dimana para peserta yang dilatih perwakilan per kamar, diharapkan peserta dapat memberikan latihan kepada teman sekamarnya sehingga peserta menjadi rileks dan terjadi penurunan tingkat kecemasan.

2. METODE

Jenis Pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan adalah melatih senam otak dan relaksasi otot progresif pada peserta lapas. Alur kegiatan yang dilaksanakan pada kegiatan tersebut terdiri dari kegiatan pendidikan kesehatan tentang kecemasan, observasi, pelaksanaan dan monitoring. Kegiatan ini diikuti oleh 50 peserta lapas, dalam hal ini perwakilan tiap kamar sebanyak 2/kamar.

Adapun tahapan kegiatan Penerapan Senam Otak Dan Relaksasi Otot Progresif dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1. Tahapan-tahapan kegiatan Penerapan Senam Otak Dan Relaksasi Otot Progresif

	PERSIAPAN		PELAKSANAAN		EVALUASI	
1	Mengukur Tingkat Kecemasan Sebelum Intervensi Senam Otak	Tingkat Sebelum	Edukasi Kecemasan Melatih Senam Otak	Mengukur Tingkat Kecemasan Setelah Intervensi Senam Otak	Tingkat Setelah	Tingkat Setelah
2	Mengukur Tingkat Kecemasan Sebelum Intervensi Relaksasi Otot Progresif	Tingkat Sebelum	Edukasi Kecemasan Melatih Relaksasi Otot Progresif	Mengukur Tingkat Kecemasan Setelah Intervensi Relaksasi Otot Progresif	Tingkat Setelah	Tingkat Setelah

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat pada peserta lapas dengan melatih senam otak dan Relaksasi Otot Progresif untuk menurunkan tingkat kecemasan yang dialami oleh peserta lapas selama menghadapi situasi di lapas berjalan dengan lancar, situasi yang menyenangkan terlihat dari

para peserta yang tertawa bahagia. Harapan dari pengabdian Masyarakat ini, kecemasan atau stres yang dialami dapat menurun atau hilang.



Gambar 1. Identifikasi Tingkat kecemasan

Observasi awal dilakukan kepada 50 peserta lapas dengan melakukan identifikasi Tingkat kecemasan pada peserta lapas dengan mengisi kuesioners HARS. Peserta diminta mengisi kuesioner *Hospital Anxiety Rating Scale* (HARS). Identifikasi skor kecemasan dengan mengkatagorikan menjadi rentang normal 0-7, borderline abnormal 8-10 dan 11 atau lebih Cemas. Selanjutnya peserta diajarkan latihan senam otak dan Teknik relaksasi otot progresif sampai dengan peserta berhasil melakukannya sendiri. Peserta mendemonstrasikan sampai dengan peserta mampu melakukan gerakan senam otak dan Teknik relaksasi otot progresif tersebut. Tahapan senam otak terdapat 6 gerakan dan diulang sebanyak 2 kali. Tahapan Teknik relaksasi otot progresif melibatkan 15 gerakan hampir keseluruhan otot pada wajah, mulut, tangan, bahu, leher, punggung, dada, perut dan kaki, dan diulang sebanyak 2 kali.



Gambar 2. Edukasi kecemasan

Belajar merupakan proses yang membutuhkan konsentrasi agar apa yang dipelajari oleh anak dapat dipahami dengan baik. Konsentrasi belajar adalah upaya seseorang untuk mengarahkan perhatian dan pikirannya dengan membuat tubuhnya santai, sehingga otaknya dapat berfungsi secara optimal. Saat belajar di sekolah, anak-anak diharapkan untuk selalu fokus pada pelajaran yang sedang dipelajari, tetapi tidak semua anak mampu melakukan hal tersebut (Pujiastuti et al., 2024). Pengabdian masyarakat kali ini memberikan pendidikan kesehatan tentang kecemasan dan bagaimana cara mengatasinya agar peserta dapat fokus dalam belajar.



Gambar 3. Latihan Senam Otak dan Relaksasi Otot Progresif

Latihan senam otak dan teknik relaksasi otot progresif dibimbing sampai dengan peserta berhasil melakukannya sendiri. Peserta mendemonstrasikan sampai dengan peserta mampu melakukan gerakan senam otak dan Teknik relaksasi otot progresif tersebut secara mandiri. Tahapan senam otak terdapat 6 gerakan dan diulang sebanyak 2 kali. Tahapan Teknik relaksasi otot progresif melibatkan 15 gerakan hampir keseluruhan otot pada wajah, mulut, tangan, bahu, leher, punggung, dada, perut dan kaki, dan diulang sebanyak 2 kali.



Gambar 4. Latihan Senam Otak dan Relaksasi Otot Progresif

Pada tahapan monitoring atau Evaluasi, dilakukan kembali pengukuran kecemasan post test dengan menggunakan instrument yang sama. Jumlah peserta yang mengalami kecemasan sebelum dan setelah mengalami penurunan jumlah, dimana peserta yang mengikuti berjumlah 31 orang 28 orang dengan intensitas sedang ke berat yang mengalami kecemasan. Dilakukan intervensi senam otak dan relaksasi otot progresif menurun menjadi 20 orang dengan intensitas ringan-sedang.

Singkatan dan Akronim

HARS : *Hospital Anxiety Rating Scale*

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Latihan senam otak dan relaksasi otot progresif dapat dilakukan oleh seluruh peserta lapas dan didapatkan hasil bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan dari peserta yang berperan serta. Kegiatan ini dapat dilaksanakan dan diprogramkan bagi lapas setiap pagi untuk meningkatkan konsentrasi mahasiswa menerima Pelajaran dan memberikan relaksasi dalam fokus belajar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pengabdian masyarakat merupakan kegiatan dosen bersama mahasiswa, terima kasih untuk peran serta seluruh tim dan mahasiswa prodi keperawatan. Tak lupa ucapan terimakasih kepada peserta dan staf lapas Palembang.

DAFTAR PUSTAKA

- Mutawalli, L., Setiawan, S., & Saimi, S. (2020). Terapi Relaksasi Otot Progresif Sebagai Alternatif Mengatasi Stress Dimasa Pandemi Covid-19 Di Kabupaten Lombok Tengah. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 4(3), 41–44. <https://doi.org/10.36312/jisip.v4i3.1155>
- Pujiastuti, N., Handoko, L., Gustirini, R., Indriani, R., & Sugiyatmi, T. A. (2024). Pendidikan Kesehatan Pada Anak Tentang Senam Otak Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 8(2), 2285. <https://doi.org/10.31764/jmm.v8i2.22313>
- Sutriani, M., & Masnina, R. (2019). Pengaruh Senam Otak terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Narapidana di Lapas Narkotika Klas III Samarinda. *Borneo Student Research*, 33, 524–530.
- Widyaningrum, D. A., & Sari, D. I. P. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Menghadapi Premenstrual Syndrome (PMS). *Jurnal Keperawatan*, 11(1), 22–30.