

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lembaga Pemasyarakatan (LAPAS) adalah suatu tempat untuk memberikan pembinaan bagi narapidana. Menurut UU RI No. 12 Th. 1995 narapidana adalah individu yang menjalani hukuman pidana dan hilang kebebasan di Lembaga Pemasyarakatan. Total populasi tahanan di dunia sekitar 9 juta jiwa. Indonesia berada di peringkat sembilan untuk negara dengan jumlah tahanan terbanyak di dunia yaitu sekitar 161.692 orang (Walmsley, 2016). Jumlah kasus di Indonesia tercatat sebanyak 357.197 kasus, untuk daerah Sumatera Barat pada tahun 2016 tercatat 14.291 kasus. Berdasarkan data tersebut jenis kasus yang tercatat yaitu penculikan, penganiayaan, perkosaan, pencurian, pencurian dengan kekerasan, pemalsuan, perjudian, penyalahgunaan napza, dan lain-lain (BPS, 2017).

Kehidupan narapidana selama di dalam penjara menyebabkan narapidana mengalami berbagai masalah psikologis. Masalah psikologis yang sering ditemui pada narapidana dengan gejala tertinggi yaitu stress, kecemasan, perilaku agresif, dan psikosomatis (Ahmad, 2012). Prevalensi masalah kecemasan ini ditemukan lebih tinggi dibandingkan masalah psikologis lainnya yang terjadi pada narapidana wanita (Dadi, Dachew, Kisi, Yigzaw, & Azale, 2016). Tingkat stress dan kecemasan yang tinggi ditemukan pada

narapidana wanita dibandingkan pria yaitu 35,8% pria dan 57,9% wanita (Constantino, Assis dan Pinto, 2016). Prevalensi kecemasan narapidana wanita di Inggris sekitar 24.3% (Bebbington et al., 2017). Penelitian Utari (2012) menunjukkan tingkat kecemasan pada warga binaan wanita menjelang bebas di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Kelas II A Bandung sebanyak 38% kecemasan berat, 28% kecemasan sedang, dan 34% kecemasan ringan. Data prevalensi tersebut menunjukkan bahwa prevalensi masalah kecemasan ini lebih tinggi terjadi pada narapidana wanita.

Kecemasan merupakan bagian dari aktivitas seseorang dalam kesehariannya, dimana menyebabkan respons psikologis dan fisiologis terhadap stres yang terwujud dalam perasaan takut atau khawatir dan terkait dengan peningkatan emosional dengan gejala adaptif biologis namun bisa masuk ke kelainan patologis jika terlalu banyak dirasakan dan membatasi fungsi seseorang (Sharafkhaneh, Yohannes, Hanania, & Kunik, 2017). Kecemasan merupakan kondisi emosi seseorang dengan rasa tidak nyaman pada dirinya disertai perasaan tidak berdaya serta disebabkan oleh hal yang belum jelas (Annisa, 2016). Kecemasan dapat disimpulkan yaitu respon fisiologis dan psikologis yang disebabkan oleh hal yang belum jelas dan dapat menjadi patologis jika mendominasi terlalu banyak.

Kecemasan pada narapidana wanita meliputi kekhawatiran yang berkaitan dengan stigma masyarakat terhadap statusnya sebagai mantan narapidana, stigma dari anak, gangguan peran sebagai seorang ibu dan istri, serta merasa cemas untuk menunggu bisa kembali berkumpul bersama keluarga,

khawatir menghadapi kehidupannya yang belum jelas, lingkungan baru yang kemungkinan akan menolak kedatangan mereka kembali, dan imobilisasi ekonomi (Utari, 2012). Kecemasan pada narapidana wanita juga berkaitan dengan tindak pidana dan lama pidana, karena jika semakin berat tindak pidana yang dilakukan maka semakin lama narapidana menjalani masa hukuman sehingga mengakibatkan kesulitan dalam menyesuaikan diri setelah bebas nanti (Kusumawardani, 2014). Kecemasan pada narapidana wanita ini dipengaruhi stigma dari keluarga dan lingkungan, kekhawatiran terhadap masa depan dan lamanya hukuman pidana yang diterima.

Semua tekanan dan kecemasan yang dialami narapidana wanita didalam LAPAS dapat menimbulkan penyakit, berupa penyakit fisik ataupun mental, seperti sering melamun, mudah tersinggung, menyerang orang lain, dan bahkan bunuh diri (Ilmi, Dewi dan Rasni, 2017). Beberapa dampak dari kecemasan yaitu gangguan jiwa, depresi dan stress, penyakit fisik (kekakuan otot, penyakit jantung, dan hipertensi), dan insomnia (Dewi *et al.*, 2014, Ashari *et al.*, 2017, Jamiyanti *et al.*, 2012, Indri *et al.*, 2014). Kecemasan yang berkelanjutan akan mengakibatkan penyakit fisik maupun masalah psikologis lainnya pada narapidana.

Kecemasan harus ditangani secara komprehensif agar tidak mengganggu fungsi kehidupan individu dan mengakibatkan perilaku menyimpang (destruktif). Menurut Stuart (2013) penatalaksanaan kecemasan dapat berupa *cognitive therapy*, *cognitive behavioral therapy*, dan *relaxation therapy*. Teknik relaksasi

otot progresif lebih dipilih digunakan untuk mengatasi kecemasan karena terapi relaksasi ini tidak memerlukan biaya serta mudah untuk dilakukan secara mandiri, terapi ini lebih unggul dari terapi lainnya karena dapat menahan respon stress yang muncul dengan meredakan otot-otot yang tegang secara sadar (Ilmi, Dewi dan Rasni, 2017). Terapi relaksasi progresif ini lebih efektif dilakukan untuk penatalaksanaan kecemasan.

Terapi relaksasi otot progresif merupakan bagian dari teknik relaksasi yang berfokus pada kelompok otot yang tegang dengan cara mengencangkan dan melemaskan otot (Astuti dan Johan, 2017). Terapi relaksasi otot progresif ini dapat menstimulasi pengeluaran zat-zat kimia seperti endorphen dan ensephalin serta merangsang signal untuk menyampaikan ke otak dan menyebabkan otot menjadi rileks dan meningkatkan sirkulasi aliran darah ke otak (Stuart, 2013). Dengan mengetahui otot yang tegang maka klien dapat merasakan hilangnya ketegangan otot ketika melakukan terapi relaksasi otot progresif dimana dapat merangsang pengeluaran hormon endorphen dan ensephalin untuk meningkatkan relaksasi.

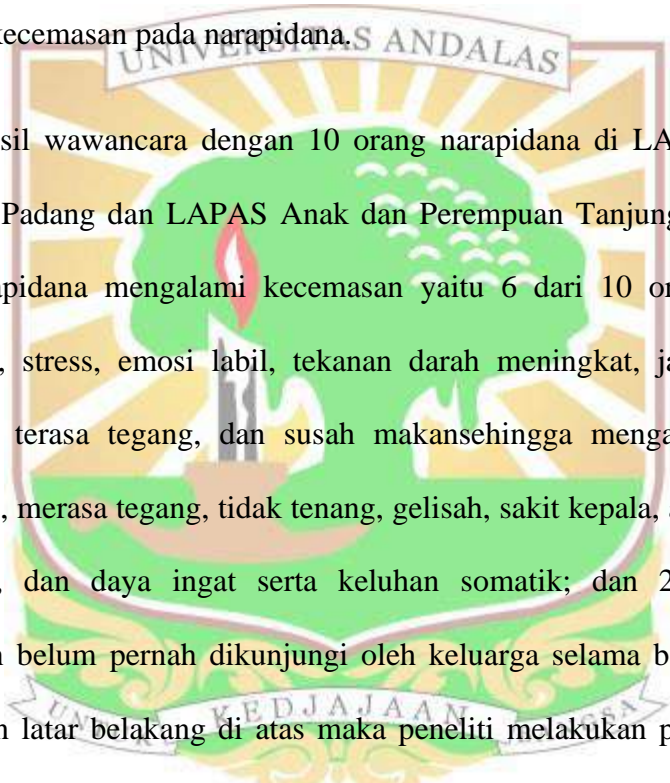
Gitanjali dan Sreehari (2014) mengatakan bahwa pasien yang mendapat terapi relaksasi otot progresif secara berkelanjutan selama 3 hari menghasilkan penurunan kecemasan dan membuat pasien lebih rileks. Penelitian Jacob & Sharma (2018) menyimpulkan bahwa praktik *Progressive Muscle Relaxation* secara teratur dapat menurunkan gejala kecemasan dengan skor mean 22,8 setelah pre dan post. Syisnawati, Keliat dan Putri (2017) juga menyatakan hasil

penerapan terapi relaksasi otot progresif menunjukkan penurunan terbesar dalam tanda dan gejala aspek fisiologis dan peningkatan kemampuan klien. Penelitian Ariani Sulistyorini, Ahsan (2015) menunjukkan ada pengaruh relaksasi otot progresif dan terapi kognitif terhadap derajat kecemasan narapidana dengan p value = 0,034 ($\therefore p$ value \leq 0,05). Beberapa hasil penelitian tersebut menyimpulkan terapi relaksasi otot progresif merupakan metode yang efisien untuk meningkatkan kemampuan individu dalam mengatasi kecemasan dan menggunakan strategi penanganan khusus sebagai respons terhadap kecemasan.

Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II B Padang dan Lembaga Pembinaan Khusus Anak dan Perempuan Tanjung Pati merupakan lembaga pemasyarakatan khusus perempuan di Provinsi Sumatera Barat. Lembaga pemasyarakatan perempuan kelas II B Padang bergabung dengan RUTAN Kelas II B Padang pada Tahun 2018, sedangkan Lembaga Pembinaan Khusus Anak dan Perempuan Tanjung Pati berdiri pada 5 Agustus 2015 dimana LAPAS ini terdiri dari tahanan dan NAPI anak dan perempuan. Data Direktorat Jenderal Pemasyarakatan (Ditjen PAS) Kementerian Hukum & HAM tercatat pada bulan Januari 2019 jumlah narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan dan Lembaga Pembinaan Khusus Anak dan Perempuan (LPKA) Tanjung Pati yaitu sebanyak 139 orang.

Berdasarkan hasil wawancara dengan petugas LAPAS, kasus yang paling dominan pada narapidana yaitu narkoba. Petugas LAPAS mengatakan ada beberapa dari narapidana yang mengalami tanda gejala stress, emosi labil,

dan kecemasan. Kegiatan rutin yang biasanya dilakukan oleh LAPAS yaitu senam dan pengajian, namun kegiatan ini tidak menunjukkan pengaruh untuk mengatasi kecemasan karena dibuktikan masih banyaknya narapidana wanita yang mengalami kecemasan selama didalam penjara dan ada beberapa narapidana yang tidak rutin mengikuti kegiatan tersebut. Sebelumnya LAPAS belum pernah melakukan intervensi terapi relaksasi otot progresif ini untuk mengatasi kecemasan pada narapidana.



Hasil wawancara dengan 10 orang narapidana di LAPAS Perempuan Kelas II B Padang dan LAPAS Anak dan Perempuan Tanjung Pati ditemukan semua narapidana mengalami kecemasan yaitu 6 dari 10 orang mengatakan susah tidur, stress, emosi labil, tekanan darah meningkat, jantung berdebar-debar, otot terasa tegang, dan susah makan sehingga mengakibatkan mudah tersinggung, merasa tegang, tidak tenang, gelisah, sakit kepala, adanya gangguan konsentrasi, dan daya ingat serta keluhan somatik; dan 2 dari 10 orang mengatakan belum pernah dikunjungi oleh keluarga selama berada di penjara. Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti melakukan penelitian tentang pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kecemasan narapidana wanita di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II B Padang.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan dalam masalah penelitian ini berdasarkan dari latar belakang tersebut yaitu bagaimana pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kecemasan narapidana wanita di Sumatera Barat?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahuinya terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kecemasan narapidana wanita di Sumatera Barat.

2. Tujuan Khusus

- 1) Diketahuinya gambaran karakteristik narapidana wanita (usia, pendidikan, pekerjaan) di Sumatera Barat
- 2) Diketahuinya rata-rata kecemasan narapidana wanita sebelum dan sesudah mendapat terapi relaksasi otot progresif pada kelompok intervensi dan kontrol
- 3) Diketahuinya perbedaan rata-rata kecemasan narapidana wanita sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif pada kelompok intervensi dan kontrol.
- 4) Diketahuinya terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kecemasan narapidana wanita sesudah mendapat terapi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II B Padang

Hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu sumber informasi dan penatalaksanaan secara berkelanjutan untuk menurunkan kecemasan bagi institusi terkait.

2. Bagi pengembangan keilmuan keperawatan

Hasil penelitian ini dapat memperluas wawasan pengetahuan khususnya dalam peminatan ilmu keperawatan jiwa tentang pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kecemasan.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya dalam memberikan terapi relaksasi otot progresif untuk mengatasi kecemasan.

