

**PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM MENURUNKAN
KECEMASAN PADA NARAPIDANA MENJELANG BEBAS
DI LAPAS KELAS I BANDAR LAMPUNG
TAHUN 2024**



TESIS

**ANY SETIAWATI
NIM. 2023208211003**

**PROGRAM STUDI MAGISTER KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU
TAHUN 2025**

**PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM MENURUNKAN
KECEMASAN PADA NARAPIDANA MENJELANG BEBAS
DI LAPAS KELAS I BANDAR LAMPUNG
TAHUN 2024**



Tesis

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Magister Keperawatan**

**ANY SETIAWATI
NIM. 2023208211003**

**PROGRAM STUDI MAGISTER KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU
TAHUN 2025**

**PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM
MENURUNKAN KECEMASAN PADA NARAPIDANA
MENJELANG BEBAS DI LAPAS KELAS I
BANDAR LAMPUNG TAHUN 2024**

Any Setiawati¹

Program Studi Magister Keperawatan, Email : anyoppo69@gmail.com

ABSTRAK

Kecemasan warga binaan pemasyarakatan menjelang bebas sangat beragam ada yang ringan, sedang, berat bahkan sampai ke tahap panik tetapi rata-rata mereka mengalami kecemasan sedang dan berat. Relaksasi otot progresif adalah salah satu metode non farmakologi dan komplementer yang sering diterapkan untuk mengurangi kecemasan. Tujuan penelitian ini adalah diketahui pengaruh relaksasi otot progresif dalam menurunkan kecemasan pada narapidana menjelang bebas di Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Bandar Lampung Tahun 2024. Jenis penelitian adalah kuantitatif dengan rancangan quasi eksperimen, sampel yang digunakan sejumlah 26 responden yang dibagi menjadi 2 kelompok. Pengumpulan data menggunakan HARS dan analisis data menggunakan uji T Independen. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata kecemasan sebelum diberikan relaksasi otot progresif adalah 22,85 dan sesudah 11,69. Ada pengaruh relaksasi otot progresif dalam menurunkan kecemasan pada narapidana menjelang bebas di Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Bandar Lampung Tahun 2024 (p value 0,000). Ada perbedaan perubahan nilai rata-rata kecemasan antara kelompok intervensi maupun kontrol. Nilai korelasi model sebesar 78,6%. Dari semua model menunjukkan adanya peran variabel (Pendidikan) terhadap perubahan kecemasan. Saran pada para narapidana agar tetap melakukan terapi relaksasi otot progresif secara mandiri dalam upaya mengurangi kecemasan

Kata kunci : kecemasan, menjelang bebas, narapidana, relaksasi otot progresif

Daftar Referensi : 21 (2005-2024)

THE EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION ON REDUCING ANXIETY IN PRISONERS NEARING RELEASE AT CLASS I CORRECTIONAL INSTITUTION BANDAR LAMPUNG IN 2024

Any Setiawati

Master of Nursing Study Program, Email : anyoppo69@gmail.com

ABSTRACT

Anxiety of prisoners nearing release is very diverse, some are mild, moderate, severe even to the stage of panic but on average they experience moderate and severe anxiety. Progressive muscle relaxation is one of the non-pharmacological and complementary methods that are often applied to reduce anxiety. The purpose of this study was to determine the effect of progressive muscle relaxation on reducing anxiety in prisoners nearing release at Class 1 Correctional Institution Bandar Lampung In 2024. This type of research is quantitative with a quasi-experimental design, the sample used was 26 respondents who were divided into 2 groups. Data collection using HARS and data analysis using the Independent T test. The results showed that the average anxiety before being given progressive muscle relaxation was 22.85 and after 11.69. There is an effect of progressive muscle relaxation on reducing anxiety in prisoners nearing release at Class 1 Correctional Institution Bandar Lampung In 2024 (p value 0.000). There is a difference in changes in the mean value of anxiety between the intervention and control groups. The model correlation value is 78.6%. From all models, it shows the role of variables (Education) on changes in anxiety. Advice to prisoners to keep doing progressive muscle relaxation therapy independently in an effort to reduce anxiety.

Keywords: anxiety, nearing release, prisoners, progressive muscle relaxation, Reference List: 21 (2005-2024)

PERSETUJUAN KARYA ILMIAH

**PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM
MENURUNKAN KECEMASAN PADA NARAPIDANA MENJELANG
BEBAS DI LAPAS KELAS I
BANDAR LAMPUNG TAHUN 2024**

Disusun Oleh:

ANY SETIAWATI
NIM. 2023208211003

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing untuk ujian Sidang Hasil Tesis

Pringsewu, 25 Juli 2025

Pembimbing I

Pembimbing II



Ns. Arena Lestari, M.Kep., Sp.Kep.J., Ph.D
NIDN: 0201077702

Ns. Gunawan Irianto, M.Kep., Sp.Kep.Kom., Ph.D
NIDN: 0220117401

PENGESAHAN PENELITIAN

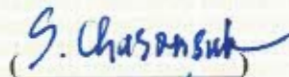
PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM MENURUNKAN KECEMASAN PADA NARAPIDANA MENJELANG BEBAS DI LAPAS KELAS I BANDAR LAMPUNG TAHUN 2024

Tesis oleh Any Setiawati ini telah diperiksa dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Tesis dan dinyatakan Lulus pada tanggal 25 Juli 2025

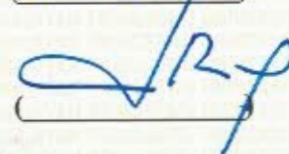
MENGESAHKAN

Tim Penguji:

Penguji Utama : Assistant Prof. Dr. Sukjai Charoensuk



Penguji I : Ns. Arena Lestari, M.Kep., Sp.Kep.J., Ph.D
NIDN. 0201077702



Penguji II : Ns. Gunawan I, M.Kep., Sp.Kep.Kom., Ph.D
NIDN. 0220117401





Ns. Fitra Pringayuda, M.Kep., Ph. D
NIDN. 0212097702

Mengetahui,
Dekan Fakultas Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Pringsewu



Elmi Nuryati, M.Epid., Ph. D
NIDN. 0215117601

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

**Judul : PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM
MENURUNKAN KECEMASAN PADA NARAPIDANA
MENJELANG BEBAS DI LAPAS KELAS I BANDAR LAMPUNG
TAHUN 2024**

Nama : ANY SETIAWATI

NIM : 2023208211003

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Tesis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Magister di universitas/perguruan tinggi mana pun.
2. Tesis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan dari tim pembimbing.
3. Dalam tesis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam referensi.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung.

Pringsewu, 25 Juli 2025
Yang membuat pernyataan,

Materai 10000

(ANY SETIAWATI)
NIM: 2023208211003

MOTTO

Balas dendam terbaik adalah dengan menjadikan dirimu lebih baik

Seperti apakah Ikhlas itu?

Ikhlas itu seperti surat Al – Ikhlas yang bahkan tidak ada satu pun kalimat Ikhlas didalamnya

*Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal itu amat baik bagimu, dan boleh jadi (pula) kamu menyukai sesuatu, padahal itu amat buruk bagimu; Allah Maha mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui."
(QS. Al-Baqarah: 216)*

PERSEMBAHAN

Kupersembahkan tesis ini untuk :

1. Allah SWT atas semua nikmat, hidayah dan karunia- Nya untuk ku hingga detik ini
2. Nabi Muhammad yang syafa'atnya selalu kunantikan di yaumul akhir
3. Kedua orangtuaku yang sudah mengajarku tentang banyak hal, karena kalian aku ada di dunia ini
4. My bestie, my best partner ever, my lovely hubby Eko Santoso thanks a lot for all of ur love, life, pray and sacrifice for me
5. My lovely children whose presence I never witnessed and never could hug
6. Kedua saudaraku Wiwik dan Wiwit semoga kita selalu akur dan kompak
7. Semua keponakanku tercinta Aldo, Bagas, Bina, Kelvin dan Bihan yang selalu menjadi penghibur saat lagi sumpek
8. Kedua pembimbing Ibu Ns, Arena Lestari, M.Kep., Sp.Kep.J., Ph.D dan Bapak Ns, Gunawan Irianto, M.Kep, Sp.Kep.Kom, PhD, senang bertemu dan sharing ilmu dengan dosen ahli nya pada bidang masing -masing.
9. Kampus UMPRI tercinta tempatku menimba ilmu
10. Lapas Kelas I Bandar Lampung tempatku bekerja dan mengembangkan diri
11. Teman – teman satu angkatan dan seperjuangan selama kuliah S2 di UMPRI

RIWAYAT HIDUP

1.	NAMA	Ns, ANY SETIAWATI, S.Kep.
2.	NIP	197810292005012001
3.	JENIS KELAMIN	PEREMPUAN
4.	TEMPAT, TANGGAL LAHIR / UMUR	TANJUNG KARANG, 29 Oct 1978
5.	AGAMA	Islam
6.	STATUS PERKAWINAN	KAWIN

NO	INSTITUSI PENDIDIKAN	JURUSAN	TAHUN LULUS	TINGKAT PENDIDIK AN
1.	STIKES MUHAMMADIYAH PRINGSEWU	Keperawatan/ Kesehatan	2017	Keperawatan / Kesehatan
2.	UNIVERSITAS MALAHAYATI	Keperawatan	2012	S1
3.	AKPER DEPKES TANJUNG KARANG	Keperawatan	1999	D III
4.	SMA 5 TANJUNG KARANG	IPA	1996	SLTA
5.	SMP SUKARAME		1993	SLTP
6.	SDN 2 KEDATON		1990	SD

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat- Nya, saya dapat menyelesaikan tesis ini. Penulisan tesis ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Magister Keperawatan di Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan tesis ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan tesis ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Elmi Nuryati, M.Epid., Ph.D, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu
2. Ketua Program Studi Magister Keperawatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu Bapak Ns, Fitra Pringgayuda, M.Kep, Ph.D.
3. Ibu Ns. Arena Lestari, M.Kep., Sp.Kep.J., Ph.D, selaku dosen pembimbing 1 yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan tesis ini,
4. Bapak Ns, Gunawan Irianto, M.Kep., Sp.Kep.Kom., Ph.D, selaku dosen pembimbing 2 yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan tesis ini,
5. Pihak Lapas Kelas I Bandar Lampung yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan,

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga tesis ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Pringsewu, 25 Juli 2025

Penulis

DAFTAR ISI

COVER	i
HALAMAN JUDUL	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	vii
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	viii
MOTTO	ix
PERSEMBAHAN.....	x
RIWAYAT HIDUP	xi
KATA PENGANTAR	xii
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	17
A. Latar Belakang	17
B. Identifikasi Masalah	31
C. Tujuan Penelitian	32
D. Manfaat Penelitian	33
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	34
A. Kecemasan	34
B. Narapidana	46
C. Lembaga Pemasyarakatan (LAPAS)	52
D. Terapi Relaksasi Otot Progresif	54
E. Terapi Relaksasi Nafas Dalam	64
F. Kerangka Model keperawatan	66
BAB III KERANGKA TEORI, KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS	71
A. Kerangka Teori.....	71
B. Kerangka konsep	72
C. Hipotesis	72
BAB IV METODE PENELITIAN	73
A. Desain Penelitian	73
B. Variabel Penelitian	74
C. Definisi Operasional.....	74

D. Waktu dan Tempat Penelitian	75
E. Populasi dan Sampel	76
F. Tehnik Sampling	77
G. Instrumen Penelitian	78
H. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	79
I. Metode Pengumpulan Data	80
J. Metode Pengolahan Data.....	81
K. Analisa Data	82
L. Etika Penelitian	85
BAB V HASIL PENELITIAN	89
A. Gambaran Tempat Penelitian	89
B. Hasil Penelitian	91
BAB VI PEMBAHASAN	96
A. Karakteristik Responden	96
B. Kecemasan Sebelum Relaksasi Otot Progresif	98
C. Kecemasan Sesudah Relaksasi Otot Progresif	101
D. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Kecemasan	104
E. Faktor Yang Mempengaruhi Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Kecemasan	108
BAB VII PENUTUP	111
A. Simpulan	111
B. Saran.....	113
DAFTAR REFERENSI	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Desain Penelitian <i>Quasy-Experiment</i>	57
Tabel 4.2 Definisi Operasional	58
Tabel 4.3 Waktu Penelitian.....	59
Tabel 5.1 Tugas dan Fungsi Lembaga Pemasyarakatan	73
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Usia Responden di Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Bandar Lampung Tahun 2024.....	74
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Pendidikan Responden di Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Bandar Lampung Tahun 2024.....	74
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Pekerjaan Responden di Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Bandar Lampung Tahun 2024.....	75
Tabel 5.5 Rata-rata kecemasan pada narapidana menjelang bebas sebelum relaksasi otot progresif di Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Bandar Lampung Tahun 2024.....	75
Tabel 5.6 Rata-rata kecemasan pada narapidana menjelang bebas sesudah relaksasi otot progresif di Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Bandar Lampung Tahun 2024.....	76
Tabel 5.7 Hasil Uji Normalitas	77
Tabel 5.8 Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Narapidana Menjelang Bebas di Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Bandar Lampung Tahun 2024.....	78
Tabel 5.9 Hasil Uji Anova Kecemasan terhadap Kelompok intervensi maupun kontrol serta variabel Counfounding usia, pendidikan, pekerjaan	79

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Kerangka Teori.....	55
Gambar 3.2 Kerangka Konsep.....	56
Gambar 4.1 Tahap Persiapan Modul.....	63
Gambar 5.1 Struktur Organisasi Lapas Kelas I Bandar Lampung.....	73

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian

Lampiran 2. Surat Balasan Izin Penelitian

Lampiran 3. SOP Tehnik Relaksasi Otot Progresif

Lampiran 4. SOP Tehnik Relaksasi Nafas Dalam

Lampiran 5. Kuesioner HARS

Lampiran 6. Tabulasi Data

Lampiran 7. Hasil Output SPSS

Lampiran 8. Dokumentasi