

## **BAB VII**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

1. Usia responden pada kelompok intervensi sebagian besar adalah 20-29 tahun yaitu sebanyak 5 responden (38,5%) dan 30-39 tahun sebanyak 6 responden (46,2%) dan pada kelompok kontrol sebagian besar berusia 20-29 tahun sebanyak 6 responden (46,2%) dan 30-39 tahun sebanyak 4 responden (30,8%). Pendidikan responden pada kelompok intervensi sebagian besar adalah SMA yaitu sebanyak 5 responden (38,5%) dan pada kelompok kontrol sebagian besar perguruan tinggi sebanyak 5 responden (38,5%). Pekerjaan responden pada kelompok intervensi sebagian besar adalah buruh yaitu sebanyak 5 responden (38,5%) dan pada kelompok kontrol sebagian besar tidak bekerja dan wiraswasta masing-masing sebanyak 3 responden (23,1%).
2. Rata-rata kecemasan sebelum diberikan relaksasi otot progresif pada narapidana menjelang bebas di Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Bandar Lampung pada kelompok intervensi adalah 22,85 (kecemasan sedang). Dan pada kelompok kontrol rata-rata kecemasan sebesar 23,15 (kecemasan sedang).
3. Rata-rata kecemasan sesudah diberikan relaksasi otot progresif pada narapidana menjelang bebas di Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Bandar Lampung pada kelompok intervensi adalah 11,69 (tidak mengalami kecemasan). Dan pada kelompok kontrol rata-rata kecemasan sebesar 17,23 (kecemasan ringan).

4. 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).
5. 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.
6. Karakteristik responden mayoritas berada pada rentang usia dewasa awal hingga madya, dengan tingkat pendidikan menengah, serta latar belakang pekerjaan yang bervariasi sebelum menjalani masa tahanan. Tingkat kecemasan sebelum diberikan intervensi relaksasi otot progresif berada pada kategori sedang hingga tinggi. Hal ini menggambarkan adanya kecemasan yang signifikan menjelang masa kebebasan narapidana. Tingkat kecemasan sesudah intervensi mengalami penurunan secara signifikan, menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan kecemasan pada narapidana menjelang bebas. Terdapat pengaruh yang signifikan antara intervensi relaksasi otot progresif dengan penurunan kecemasan pada narapidana. Kelompok intervensi menunjukkan perbedaan yang nyata dibandingkan kelompok kontrol ( $p < 0,001$ ). Faktor pendidikan turut memengaruhi efektivitas intervensi, di mana individu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung mengalami penurunan kecemasan yang lebih besar. Model penurunan kecemasan yang dikembangkan menunjukkan bahwa intervensi relaksasi otot progresif bersama dengan faktor pendidikan menjelaskan 82% variasi

kecemasan, menjadikan model ini sangat kuat dalam memprediksi keberhasilan intervensi.

## **B. Saran**

### 1. Bagi responden

Para narapidana diharapkan dapat menerapkan teknik relaksasi otot progresif sebagai upaya mandiri dalam mengelola kecemasan setelah bebas dari lembaga pemasyarakatan.

### 2. Bagi Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Bandar Lampung

- a. Disarankan agar teknik relaksasi otot progresif dimasukkan ke dalam program pembinaan kepribadian narapidana, khususnya menjelang masa pembebasan, sebagai bagian dari pendekatan non-farmakologis untuk pengelolaan kecemasan.
- b. Mengedukasi kader kesehatan lapas tentang penerapan tehnik relaksasi otot progresif melalui pembagian modul sehingga pelaksanaan tehnik relaksasi otot progresif sesuai dengan standar operasional prosedur (SOP)
- c. Mengedukasi para narapidana dalam menerapkan tehnik relaksasi otot progresif secara mandiri dengan melibatkan peran kader kesehatan Lapas guna menurunkan tingkat kecemasan terutama pada narapidana menjelang bebas.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diperlukan penelitian lanjutan dengan jangka waktu intervensi yang lebih panjang serta penambahan variabel lain seperti dukungan sosial, kondisi psikologis, atau tingkat religiusitas untuk memperkaya model penurunan

kecemasan yang lebih komprehensif baik secara kuantitatif maupun kualitatif.