

PENGARUH *BRAIN GYM* TERHADAP KECEMASAN NARAPIDANA DI LAPAS KLAS IIA KOTA MANADO

The Effectiveness of Brain Gym on Anxiety of Prisoners in 2nd Class at Correctional Institutions, Manado

¹Sumarwan Soleman, ²Sri Wahyuni, ³Helly Katuuk

¹ Mahasiswa Program Studi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan

^{2,3}Dosen Program Studi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Manado

Email: sumarwansoleman10@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang Penyebab kecemasan pada narapidana disebabkan perubahan lingkungan atau kondisi yang di alami selama di Lembaga Perasyarakatan. Cara untuk menurunkan kecemasan yaitu memberikan *brain gym*, salah satu usaha sehat yang natural dapat digunakan oleh seseorang untuk membantu mengendalikan kecemasan pada narapidana. **Tujuan penelitian** ini untuk mengetahui pengaruh pemberian *Brain Gym* terhadap kecemasan pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Klas IIA Kota Manado. **Metode penelitian** ini menggunakan metode kuantitatif. Jenis penelitian ini bersifat *experiment* dengan pendekatan *quasy experiment pre and post test*. data dikumpul dan diolah untuk dianalisa menggunakan *uji wilcoxon*. **Hasil penelitian** menggunakan *uji wilcoxon* didapatkan nilai $p\ value = 0.001 (<0.05)$, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa didapatkan maka H_a di terima dan H_o di tolak. **Kesimpulan** terdapat pengaruh dalam pemberian *Brain Gym* terhadap kecemasan pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Klas IIA Kota Manado. **Saran** dalam penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dalam melakukan *Brain Gym* untuk menurunkan kecemasan.

Kata Kunci : *Brain Gym*, Kecemasan, Narapidana

ABSTRACT

The a cause of anxiety when the person is in prisoners, caused of the changes condition in the environment or the conditions experienced being in the Correctional Institution. One way to reduce anxiety is to provide a brain gym, which is a natural, healthy effort that can be used by someone can help control anxiety in prisoners. The purpose of this study was to determine the effect of giving Brain Gym on anxiety in inmates at the Class IIA Penitentiary in Manado City. This research method uses quantitative methods. This type of research is experimental, with a quasi-experimental pre- and post-test approach. then the data were collected and processed for analysis using the Wilcoxon test. The results of the study using the Wilcoxon test obtained $p\ value = 0.001 (<0.05)$, the results of this study indicate that H_a is accepted and H_o is rejected. The conclusion there is an influence in giving Brain Gym on anxiety in inmates at the Class IIA Penitentiary in Manado City. Suggestions for the results of this study are expected to increase knowledge in doing Brain Gym to reduce anxiety.

Keywords: *Brain Gym*, Anxiety, Prisoners

PENDAHULUAN

Kriminalisasi merupakan suatu tindakan atau kelalaian yang dapat dihukum pidana penjara atau denda. Sedangkan tindak pidana merupakan segala tindakan yang disengaja atau tidak, yang dapat merugikan seseorang secara harta, benda, jiwa, kehormatan serta dapat diancamkan hukuman penjara. Kasus tindak pidana yang sering terjadi seperti pencurian, penyalahgunaan zat, perampokan, pemerkosaan, pembunuhan, dan perjudian. Pelaku tindak pidana yang melakukan kejahatan tersebut dinyatakan bersalah oleh pengadilan dan harus menjalani hukuman di Lapas (Lembaga Perasyarakatan) atau Rutan (Rumah Tahanan) sebagai terpidana atau narapidana. (Jannah & Jannah, 2017)

Menurut (Brief World Prison, 2021) menunjukkan bahwa jumlah narapidana di Amerika Serikat (AS) mencapai 2.06 juta orang hingga September. Jumlah ini menempatkan AS sebagai negara dengan populasi narapidana terbanyak di dunia. Tiongkok menempati posisi kedua karena memiliki 1.71 juta narapidana. Brazil menyusul dengan 811 ribu narapidana. India dan Rusia berada di peringkat selanjutnya dengan jumlah narapidana masing-masing sebanyak 478 ribu orang dan 472 ribu orang. Thailand dan Turki masing-masing memiliki narapidana sebanyak 309 ribu orang dan 281 ribu orang. Indonesia menempati peringkat kedelapan dengan jumlah narapidana sebanyak 266 ribu orang. Setelahnya ada Meksiko dan Filipina dengan jumlah narapidana masing-masing sebanyak 220 ribu orang dan 215 ribu orang. Adapun tingkat keterisian lembaga permasyarakatan (Lapas) di Indonesia mencapai 196,4%. Artinya tingkat keterisian lapas di tanah air telah melebihi batas kapasitasnya. Kondisi ini menempati Indonesia sebagai negara dengan tingkat keterisian lapas tertinggi ke-22 di dunia. (Brief World Prison, 2021)

Data menurut (SDP Publik, 2022) (Sistem Database Pemasyarakatan) Publik dari kanwil Sulawesi Utara menyatakan pada bulan April tahun 2022

terdapat sebanyak 1.626 jiwa tahanan dan narapidana. Yang terdiri dari 14 Unit Pelaksanaan Teknis (UPT)

Periode awal penahanan dalam Rutan (Rumah tahanan), merupakan masa transisi kehidupan bagi seorang tahanan, transisi dari kehidupan bebas di masyarakat kepada kehidupan sebagai terdakwa/terpidana dalam Rutan dengan segala perubahan pada aspek fisik lingkungan, sosial, dan psikologisnya. Perubahan ini merupakan masa krusial bagi seorang tahanan, sehingga dipandang perlu adanya dukungan dan bimbingan pada tahanan dalam menjalani perubahan tersebut, sehingga terhindar dari kemungkinan munculnya perilaku-perilaku malapaktif dan destruktif. (Welly, Gusdiansyah, & Rahmah, 2021)

Perubahan status seseorang dalam hukuman menjadi narapidana berarti memiliki keterbatasan ruang untuk melakukan setiap aktivitas. Narapidana hidup terpisah dari keluarga dan juga pekerjaan, memiliki banyak konsekuensi terhadap pandangan buruk dalam sosial masyarakat dan diri sendiri, seperti perasaan kesepian, tingkat kepuasan seksual yang rendah, kepuasan psikologis yang rendah, hubungan interpersonal yang kurang baik, serta kualitas hidup yang buruk. (Rani, 2017) studi kasus tersebut bisa di simpulkan bahwa penyebab kecemasan yang terjadi pada tahanan itu bisa berkelanjutan disebabkan perubahan lingkungan atau kondisi yang di alami selama berada di Lembaga Perasyarakatan

Kondisi tersebut dapat mengakibatkan narapidana mengalami beban psikologis sehingga terkadang menampilkan perilaku-perilaku dan pemikiran yang tidak wajar tentang dirinya. Kecemasan pada suatu di dalam Lembaga Perasyarakatan dapat meliputi banyak hal. Hal-hal tersebut ialah yang berhubungan dengan perubahan antara di luar tahanan yang beraktivitas tanpa batas dan tanpa aturan dan saat di tahanan yang hanya beraktivitas terbatas dan banyak aturan yang harus di laksanakan, bukan hanya

itu tahanan juga akan memikirkan masa yang akan datang bagaimana ketika mereka bebas akan menyesuaikan lingkungan yang di cap sebagai tahanan oleh masyarakat. (Kusumaningsih, 2017)

Bunuh diri merupakan penyebab kedua tertinggi kematian narapidana yakni dari 25 kasus atau sebesar 20,5% dari hasil keseluruhan. Hasil penelitian dari (Wirya & Permata, 2017) yaitu menunjukkan bahwa motif dari bunuh diri warga binaan yang teridentifikasi yaitu karena depresi dan malu akan semua perbuatan yang telah dilakukan. Disimpulkan bahwa penyebab kasus bunuh diri terdapat dua kasus di mana narapidana merasa malu terhadap keluarga, teman dan sejawat yang terlah di perbuat atau bisa juga karena ada gangguan jiwa dan kecemasan yang dimiliki narapidana

Hasil data yang di dapatkan dari survei awal yang telah dilakukan di Lembaga Pemasyarakatan Klas IIA Kota Manado. Terdapat ada 370 narapida dengan berbagai kasus. Yang dilakukan oleh narapidana yaitu Narkoba terdiri 54 narapidana, asusila terdapat 181 narapidana, korupsi 15 narapidana, dan pembunuhan, pencurian terdapat 120 narapidana. Dan melaksanakan wawancara terhadap tingkat kecemasan yang dimiliki narapidana dan hasilnya terdapat kecemasan pada narapidana dengan penyebab dari kecemasan yaitu gugup saat tampil di depan umum, keluarga mereka tidak menjenguk, jauh dari kelurga, dan perekonomian.

Dalam melakukan upaya untuk menurunkan kecemasan bisa melakukan banyak hal seperti relaksasi, meditasi dan senam. Merupakan metode yang melibatkan prosedur-prosedur untuk difokuskan pada penerimaan, bukan penolakan, terhadap pikiran dan perasaan yang menimbulkan distres (Kalat, J.W, 2010). Ada beberapa terapi yang bisa digunakan untuk menurunkan kecemasan seperti pada penelitian dari (Rahma, 2016) dalam penelitian tersebut menggunakan logo terapi kelompok untuk menurunkan kecemasan dengan hasil dari intervensi bahwa ada penurunan terhadap

kecemasan adapun dengan penelitian dari (Widyastuti, 2019) yang dilakukan pada penelitian itu peneliti menggunakan terapi tawa dalam menurunkan kecemasan hasil terdapat adanya pengaruh yang signifikan terhadap penurunan kecemasan. Salah satu cara untuk bisa menurunkan kecemasan yaitu *Brain Gym* untuk menurunkan kecemasan pada narapidana.

Brain Gym merupakan salah satu usaha alami yang sehat yang dapat digunakan oleh seseorang untuk menghadapi ketegangan dan tantangan pada diri sendiri dan orang lain. *Brain Gym* dapat membantu pelajaran, memperbaiki rentang konsentrasi, meningkatkan fokus dan daya ingat, mempernaiki kemampuan berkomunikasi, dan mengendalikan emosi (Rusdin, 2018). Saat melakukan senam tubuh tersebut dapat menstimulasi *gland pituitary* untuk mengeluarkan hormon *endorphine* (Kalat, J.W, 2010), dimana hormon tersebut akan memberikan efek menenangkan serta menimbulkan perasaan bahagia.

Berdasarkan dari latar belakang diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Senam *Brain Gym* Terhadap Kecemasan Pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Klas IIA Kota Manado

TUJUAN PENELITIAN

Diketahui ada pengaruh *brain gym* terhadap kecemasan pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan klas IIA Kota Manado

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Jenis penelitian ini bersifat *experiment* dengan pendekatan *quasy experiment pre and post test*. Penelitian ini telah dilaksanakan di Lembaga Pemasyarakatan Klas IIA Kota Manado selama 3 hari dengan Sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 responden. Dengan alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Standart Operasional Prosedure (SOP) Brain Gym* dan kuisioner *State Trait*

Anxiety Inventory (STAI) kemudian data dikumpul dan diolah untuk dianalisa menggunakan *uji wilcoxon*. Prinsip etika dalam penelitian yaitu menjelaskan maksud dan tujuan penelitian dan menanyakan apakah bersedia menjadi responden atau tidak, jika bersedia maka responden dapat menjawab pertanyaan yang ada dalam kuesioner dimana semua data yang ada dijamin kerahasiaannya.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur Pada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Klas IIA Kota Manado

Umur	Banyaknya Responden	
	Frekuensi (f)	Presentase (%)
17-25 Remaja Akhir	2	13.3
26-35 Dewasa Awal	4	26.7
36-45 Dewasa Akhir	6	40.0
46-55 Lansia Awal	2	13.3
56-65 Lansia Akhir	1	6.7
Total	15	100.0

(Sumber: Data Primer, 2022)

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh jumlah responden tertinggi yakni 6 orang dengan nilai presentase (40.0%) yaitu pada usia 36-45 dewasa akhir, sementara untuk usia tertinggi ke dua yaitu 26-35 dewasa awal dengan presentase (26.7%). Pada usia 17-25 remaja akhir dan 46-55 Lnasia awal terdapat kesamaan yaitu dengan presentase (13.3%), Usia dengan presentase terendah yakni pada usia 56-65 lansia akhir dengan presentase (6.7%), dari total responden 10 orang.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Respon Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Klas IIA Kota Manado

(Sumber: Data Primer, 2022)

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh bahwa mayoritas di Lembaga Pemasyarakatan Klas IIA Kota Manado yaitu Laki-Laki yakni dengan 15 responden dengan pesentase (100.0%). Sementara untuk perempuan tidak di dapatkan.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kunjungan Keluarga Pada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Kota Manado

Jenis Kelamin	Banyaknya Responden	
	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Tidak Ada	15	100.0
Ada	0	0
Kunjungan		
Total	15	100.0

(Sumber: Data Primer, 2022)

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh bahwa narapidana mengalami tidak ada kunjungan selama 3 bulan terakhir dengan hasil yang di dapat yaitu dengan 15 responden yang tidak ada kunjungan keluarga dengan presentase (100.0%). Sedangkan yang ada kunjungan keluarga tidak di dapatkan.

Analisa Univariat

Tabel 4 Hasil Pretest Kecemasan Pada Narapidana Di Lapas Klas IIA Kota Manado.

Kategori	Banyaknya Responden	
	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Kecemasan Ringan	0	0
Kecemasan Sedang	11	73.3
Kecemasan Berat	4	26.7
Total	15	100.0

(Sumber: Data Primer, 2022)

Berdasarkan data diatas, diperoleh hasil kecemasan dengan kategori kecemasan ringan sebelum dilakukan intervensi tidak ada, untuk kategori kecemasan sedang ada 11 responden dengan presentase (73,3%), dan untuk kategori kecemasan berat/panik ada 4 responden dengan presentase (26.7%).

Jenis Kelamin	Banyaknya Responden	
	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Laki-Laki	15	100.0
Perempuan	0	0
Total	15	100.0

Tabel 5 Hasil Post Test Kecemasan Pada Narapidana Di Lapas Klas IIA Kota Manado.

Kategori	Banyaknya Responden	
	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Kecemasan Ringan	9	60.0
Kecemasan Sedang	6	40.0
Kecemasan Berat	0	0
Total	15	100.0

(Sumber: Data Primer, 2022)

Dari data diatas, diperoleh hasil setelah dilakukan intervensi ada 9 responden dengan presentase (60.0%) yang memiliki kategori kecemasan ringan, dan ada 6 responden dengan presentase (40%) yang memiliki kategori kecemasan sedang, sementara untuk kategori kecemasan berat/panik tidak ada.

Analisa Bivariat

Tabel 6 Hasil Uji Wilcoxon Terhadap Kecemasan Pada Narapidana Di Lapas Klas IIA Kota Manado

Variabel	Sampel (n)	Mean rank	P- Value
Kecemasan			
Pre	15	0,00	0.001
Post	15	7.50	

(Sumber: Data Primer, 2022)

Berdasarkan data diatas, dapat diperoleh hasil sebelum dilakukan intervensi terdapat nilai mean rank pada saat dilakukan *pretest* sebesar 0,00 sedangkann pada *posttest* sebesar 7,50 menyatakan pada *mean rank* terdapat ada peningkatan. sedangkan nilai yang signifikan sebesar 0,001 ($p < 0,05$)

PEMBAHASAN.

Pernyataan kecemasan didukung dengan sebuah teori bahwa Kecemasan adalah suatu perasaan tidak santai yang samar-samar karena ketidaknyamanan atau rasa takut yang disertai suatu respon (penyebab tidak spesifik atau tidak diketahui oleh individu). Perasaan takut dan tidak menentukan sebagai sinyal yang menyadarkan peringatan tentang

bahaya akan datang dan memperkuat individu mengambil tindakan menghadapi ancaman. (Ismunu, Purnomo, & Subardjo, 2020). Kecemasan yang dialami oleh Narapidana yaitu Perubahan status seseorang dalam hukuman menjadi narapidana berarti memiliki keterbatasan ruang untuk melakukan setiap aktivitas. Narapidana hidup terpisah dari keluarga dan juga pekerjaan, memiliki banyak konsekuensi terhadap pandangan buruk dalam sosial masyarakat dan diri sendiri, seperti perasaan kesepian, tingkat kepuasan seksual yang rendah, kepuasan psikologis yang rendah, hubungan interpersonal yang kurang baik, serta kualitas hidup yang buruk. (Rani, 2017) studi kasus tersebut bisa di simpulkan bahwa penyebab kecemasan yang terjadi pada tahanan itu bisa berkelanjutan disebabkan perubahan lingkungan atau kondisi yang di alami selama berada di Lembaga Permasalahatan

Berdasarkan karakteristik usia. didapatkan responden mayoritas adalah 6 orang dengan nilai presentase (40.0%) yaitu pada usia 36-45 dewasa akhir. Hal ini sejalan dengan penelitian dari (Prabowo, Wulandari, & Afni, 2022) bahwa masa dewasa akhir berespon terhadap stresor dengan takut tidak diakui kembali atau dihormati dilingkungan sosial. Menurut peneliti usia narapidana dirumah tahanan Klas IIA Kota Manado sebagai golongan, dewasa akhir dengan rentan umur 36-45 yang paling banyak dengan pemikiran bagaimna mereka bisa menfkahi keluarga dan bagaimna mereka bisa beradaptasi lagi jika keluar nanti.

Dari hasil penelitian di dapatkan bahwa satu responden yang tidak memiliki berpengaruh. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tidak terjadinya penurunan kecemasan yaitu pada karakteristik usia di karenakan di dapatkan responden dengan usia lansia akhir atau 56 sampai 65 tahun. SeHINGA menyatakan bahwa pada responden ini tidak bisa melakukan pergerakan banyak dikarenakan sudah mulai penurunan fungsi otot sehingga pada gerakan *brain gym* ini tidak bisa dilakukan dengan secara fokus dan baik. Ini juga sejalan

dengan penelitian dari Lintin 2019 menyatakan bahwa patofisiologis kehilangan kekuatan otot dan masa otot oleh proses penuaan kehilangan masa otot disebabkan oleh berkurangnya jumlah serabut otot dan motor unit serta penurunan ukuran serat otot. Jika serat otot memiliki ukuran sangat minimal, maka akan terjadi apoptosis oleh karena terjadi denervasi dan hilangnya neuron. Kehilangan serat otot, metabolisme otot dan meningkatkan risiko kerusakan otot. Sehingga terjadi penurunan gerak yang terjadi pada narapidana dengan usia lansia akhir. Maka peneliti berasumsi bahwa gerakan *brain gym* ini tidak bisa dilakukan pada lansia akhir dikarenakan terjadi penurunan masa otot karena *brain gym* yang dilakukan tidak akan berhasil dikarenakan ketidak mampuan otot untuk melakukan gerakan.

Berdasarkan distribusi berdasarkan jenis kelamin. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan responden yang berjenis kelamin laki-laki yaitu 15 responden dengan nilai presentase (100.0%), dan pada perempuan tidak didapatkan karena pada Lembaga Pemasarakatan Klas IIA Kota Manado di khususkan untuk narapidana laki-laki sehingga tidak di dapatkan jenis kelamin perempuan. Penelitian ini sejalan dengan (Hadiyamsah, 2020) Banyaknya narapidana laki-laki mengalami kecemasan dikarenakan ketika seorang narapidana laki-laki dinyatakan bebas dan kembali keluarganya maka peran sebagai pencari nafkah otomatis juga akan kembali lagi. Status mantan narapidana yang dia miliki seringkali menjadi penghambat dalam mencari pekerjaan. Masyarakat umumnya kurang berkenan untuk mempekerjakan seseorang dengan status mantan narapidana. Menurut peneliti bahwa sangat mempengaruhi jenis kelamin laki-laki karena semasi di dalam lembaga pemsarakatan narapidana akan memikirkan keluarga yang mereka tinggalkan dan cara menfkahkan keluarga mereka jika mereka tidak ada. Dan jika narapidakan akan bebas mereka akan memikirkan suatu stigma yang ada

pada masyarakat sehingga mantan narapidana akan kesulitan mencari kerja.

Berdasarkan distribusi berdasarkan kunjungan keluarga. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan responden yang tidak ada kunjungan keluarga di dapatkan 15 responden dengan nilai presentase (100.0%). Dari penelitian (Mahardika & Ediati, 2019) dapat diketahui terdapat korelasi negatif yang signifikan antara keberfungsian keluarga dengan kecemasan ($r_{xy}=-0,342$, $p=0,007$). Semakin baik keberfungsian keluarga maka semakin rendah kecemasan yang dirasakan subjek, dan sebaliknya semakin buruk keberfungsian keluarganya maka semakin tinggi kecemasan yang dirasakan subjek. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima. dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa keterlibatan emosional keluarga memiliki korelasi negatif terhadap kecemasan. Penelitian tersebut juga mengungkapkan bahwa gangguan fungsi kognitif, rendahnya dukungan emosional, dan lebih banyak kritik dari keluarga dapat memicu munculnya gejala kecemasan.

Berdasarkan hasil uji statistika dengan menggunakan hasil uji normalitas data dengan program SPSS versi 16.0 di dapatkan hasil p sebesar 0.002 jika nilai p didapatkan <0.05 di nyatakan data tidak normal sedangkan nilai p didapatkan >0.05 maka data dinyatakan normal. Sesuai dengan hasil yang di dapatkan yaitu 0.002 >0.05 maka data tidak normal. Jika sudah menggunakan uji normalitas data maka lanjut menggunakan uji alternatif yaitu uji *Wilcoxon*. hasil di dapatkan nilai p 0.001 yang berarti bahwa kedua variabel memiliki pengaruh. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima, yaitu H_0 hipotesis ditolak dan H_a hipotesis diterima. Berdasarkan kriteria uji tersebut maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh antara senam *brain gym* terhadap kecemasan pada narapidana di Lembaga Pemasarakatan Kelas IIA Kota Manado.

Hal ini didukung oleh hasil penelitian dari (Tyas, 2021), dengan hasil adalah terdapat pengaruh brain gym terhadap tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir di masa pandemic dengan nilai p value 0,000. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa terapi brain gym dapat menurunkan kecemasan pada mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir di masa pandemi. Hasil penelitian ini sejalan dengan (Wulansari, 2018) yang menunjukkan kecemasan sebelum dan sesudah diberikan brain gym menggunakan uji Wilcoxon didapatkan hasil p value 0.000. yang artinya terdapat pengaruh senam brain gym (senam otak) dengan kecemasan

Hasil penelitian Brain Gym selama kurang lebih 3 hari, responden merasa lebih rileks, lebih santai, tidak ada ketegangan otot dan daya ingat ada ketegangan otot dan daya ingat menjadi baik. Berdasarkan data di atas penelitian berasumsi bahwa ada penurunan kecemasan dari kecemasan berat atau panik hingga sampai kecemasan sedang yang terjadi karena responden mengikuti latihan yang di berikan senam brain gym. Gerakan Brain Gym ini merupakan salah satu macam olahraga sehingga dapat menurunkan kecemasan dikarenakan pada olahraga dapat menimbulkan hormon endorphin yang dapat menimbulkan kebahagiaan. Tetapi lebih baik menggunakan senam brain gym ini dilakukan setiap hari sehingga hasil yang didapatkan secara optimal. Sehingga kami membuat sebuah video sehingga mereka bisa menggunakan video itu sebagai acuan untuk melakukan senam. Dan sudah mengajarkan kepada responden cara-cara senam sehingga mereka bisa menjadi hiburan selama didalam sel.

KESIMPULAN

Ada pengaruh yang signifikan pada brain gym terhadap kecemasan pada Narapidana di Lembaga Pemsayarakatan Klas IIA Kota Manado

SARAN

Hasil dari penelitian diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan, serta responden dapat mengerti dan mampu melakukan Brain Gym secara mandiri untuk mengelola tingkat kecemasan yang di hadapi responden

DAFTAR PUSTAKA

- Brief World Prison. (2021, September 22). *Daftar Negara dengan Narapidana Terbanyak di Dunia, Indonesia Peringkat Berapa?* Retrieved April 30, 2022, from <https://databoks.katadata.co.id/https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/09/22/daftar-negara-dengan-narapidana-terbanyak-di-dunia-indonesia-peringkat-berapa>
- Hadiyamsah, F. (2020). Perbedaan Tingkat Kecemasan Antara Narapidana Laki-Laki dan Narapidana Perempuan Menjelang Bebas di Lembaga Pemsayarakatan KLAS IIA Jember. *Universitas Muhammadiyah Jember*, 9. Retrieved Juli 18, 2022
- Ismunu, S., Purnomo, A. S., & Subardjo, R. Y. (2020). Sistem Pakar Untuk Mengetahui Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi Menggunakan Metode Multi Factor Evaluation Process dan Inferensi Fuzzy Tsukamoto. *Proceeding SENDIU*, 66. Retrieved Mei 16, 2022
- Jannah, P. H., & Jannah, S. R. (2017). Efektor Adaptasi Dengan stres Pada Tahanan. *Universitas Syariah Kuala Banda Aceh*, 1-9.
- Kalat, J.W. (2010). *Biopsikologi: Biological Psychology Buku 2 Edisi 9*. Jakarta: Salemba HUMANIKA.

- Kusumaningsih, L. P. (2017). Penerimaan Diri Dan Kecemasan Terhadap Status Narapidana. *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 235. doi:<https://doi.org/10.15294/intuisi.v9i3.14114>
- Mahardika, A. C., & Ediati, A. (2019). Hubungan Antara Keberfungsian Keluarga Dengan Kecemasan Pada Warga Binaan Lajang Lembaga Pemasarakatan Klas IIA Kota Manado. *Jurnal Empati*, 161-165. Retrieved Juli 18, 2022
- Prabowo, Y., Wulandari, I. S., & Afni, A. C. (2022). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Depresi Pada Narapidana di Rumah Tahanan Klas IIA Kota Manado. *UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA*, 1-10. Retrieved JULI 17, 2022
- Putri, D. E., Erwina, I., & Fitria, N. (2014). Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat Kecemasan Narapidana Di Lembaga Pemasarakatan Kelas II A Muamaro Padang. *Ners Jurnal Keperawatan*, 32-42. Retrieved Mei 16, 2022
- Rahma, H. (2016). Efektivitas Logo Terapi Kelompok Dalam Menurunkan Gejala Kecemasan Pada Narapidana. *Jurnal Intervensi Psikologis*, 53. Retrieved Agustus 22, 2022
- Rani, E. E. (2017). Studi deskripsi kinds of love narapidana laki-laki yang sudah menikah di lembaga masyarakat kelas I Kedungpane Semarang. *Universitas Negeri Semarang*.
- Rusdin. (2018). Senam Vitalisasi Otak Terhadap Tingkat Kecemasan Pemain Sepak Bola PS Tamsis Bima Sebelum Bertanding. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 68-72. Retrieved Mei 31, 2022
- SDP Publik. (2022, April 1). *Jumlah Penghuni Data Bulanan Kanwil Spesifik*. Retrieved April 30, 2022, from <http://sdppublik.ditjenpas.go.id/>: <http://sdppublik.ditjenpas.go.id/analisis/public/grl/bulanan/kanwil/db6ed220-6bd1-1bd1-a5eb-313134333039/year/2022/month/4?q=grl/current/monthly/kanwil/db6ed220-6bd1-1bd1-a5eb-313134333039/year/2022/month/4>
- Tyas, R. P. (2021). Pengaruh Brain Gym Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir di Masa Pandemi. *Fakultak Ilmu Kesehatan, Universitas Kusuma Husada Surakarta*, 1-8. Retrieved Agustus 3, 2022
- Welly, Gusdiansyah, E., & Rahmah, M. (2021, April). Teknik Relaksasi Emotional Freedom Technique (EFT) Terhadap Tingkat Kecemasan Tahanan. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5 No 1. doi:10.33757/jik.v5i1.367.g156
- Widyastuti, C. (2019). Pengaruh Terapi Tawa terhadap Penurunan Kecemasan pada Narapidana. *Jurnal Psikologi Integratif*, 22. Retrieved Agustus 22, 2022
- Wirya, A., & Permata, A. (2017). *Kematian Tahanan Kegagalan Pemidanaan*. Jakarta Selatan: Lembaga Bantuan Hukum Masyarakat Tebet Timur Dalam VI E No. 3,. Retrieved Mei 30, 2022, from <https://lbhmasyarakat.org/wp-content/uploads/2017/03/Kematian-Tahanan-Kegagalan-Pemidanaan.docx>
- Wulansari. (2018). Pengaruh Senam Otak Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Siswa Dalam Menghadapi Pengumuman Hasil Ujian Akhir Nasional Di Di SMA Kartika III Bayubiru Kab.

Semarang. *Jurnal Universitas
Ngudi Waluyo*, 22. Retrieved
Agustus 23, 2022