



Terapi Olahraga Otak

untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan

TERAPI OLAHRAGA OTAK UNTUK MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN

Helly Monica Katuuk

Sri Wahyuni



TERAPI OLAHRAGA OTAK UNTUK MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN

Penulis:

Helly Monica Katuuk

Sri Wahyuni

ISBN : 978-623-09-5440-5 (PDF)

Editor:

Nuris Dwi Setiawan, S.Kom., M.T

Penyunting:

Toni Wijanarko, S.Kom.,M.Kom

Penerbit :

Yayasan Drestanta Pelita Indonesia

Redaksi:

Perum. Cluster G11 Nomor 17

Jl. Plamongan Indah, Kadungwringin, Kedungwringin

Pedurungan, Semarang

Tlpn. 081262770266

Fax . (024) 8317391

Email: isbn@yayasandpi.or.id

Hak Cipta dilindungi Undang Undang

Dilarang memperbanyak Karya Tulis ini dalam bentuk apapun.

KATA PENGANTAR

Selamat datang dalam buku ini yang membahas topik yang sangat relevan dalam dunia kesehatan mental, yaitu "Terapi Olahraga Otak untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan." Kecemasan adalah tantangan emosional yang banyak dari kita alami dalam berbagai tahap hidup, dan buku ini didedikasikan untuk memberikan pemahaman mendalam tentang bagaimana olahraga otak dapat menjadi alat yang efektif dalam mengatasi perasaan cemas.

Kecemasan bukanlah hal yang bisa dianggap enteng. Dampaknya dapat memengaruhi kualitas hidup, kesejahteraan mental, dan kesehatan fisik. Oleh karena itu, kami menghadirkan terapi olahraga otak sebagai solusi yang dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan, meningkatkan kesejahteraan, dan memberikan alat praktis bagi individu yang ingin mengatasi tantangan ini.

Dalam buku ini, kami akan membahas dengan rinci apa itu terapi olahraga otak, bagaimana cara melaksanakannya, dan bagaimana Anda dapat mengintegrasikannya ke dalam rutinitas harian Anda. Kami juga akan menjelajahi manfaat yang dapat Anda harapkan dari penggunaan teknik ini, mulai dari mengurangi gejala kecemasan hingga meningkatkan konsentrasi dan fokus.

Buku ini disusun dan dirancang agar mudah dipahami oleh pembaca dari berbagai latar belakang. Baik Anda baru mengenal konsep terapi olahraga otak atau sudah memiliki pengalaman dalam praktik kesehatan mental, buku ini akan memberikan wawasan dan alat yang dapat Anda gunakan.

Kami berharap bahwa buku ini akan memberikan sumber informasi yang berharga bagi Anda yang ingin mengatasi kecemasan dan meningkatkan kesehatan mental Anda. Semoga teknik-teknik yang kami sampaikan dapat membantu Anda mencapai perasaan lebih tenang dan seimbang dalam hidup Anda.

Semarang, September 2023

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Judul	ii
Kata Pengantar.....	iv
Daftar Isi	v
BAB I PENDAHULUAN	1
BAB II <i>BRAIN GYM</i>	5
A. Pengertian <i>Brain Gym</i>	5
B. Manfaat <i>Brain Gym</i>	7
C. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi	9
D. Dimensi <i>Brain Gym</i>	10
E. Gerakan <i>Brain Gym</i>	12
BAB III KONSEP KECEMASAN	18
A. Definisi Kecemasan	18
B. Tingkat Kecemasan	20
C. Aspek-Aspek Kecemasan	22
D. Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan	23
E. Kondisi Psikologis pada Narapidana	24
F. Keterkaitan <i>Brain Gym</i> Terhadap Kecemasan	28

BAB IV TERAPI OLAHRAGA OTAK UNTUK MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN	30
A. Hipotesis dan Definisi Operasional	30
B. Desain Penelitian	33
C. Populasi dan Sampel	33
D. Instrumen Penelitian	38
E. Analisis Data	39
F. Gambaran Umum Tempat Penelitian dan Karakteristik Responden .	41
G. Analisa Univariat	44
H. Analisa Bivariat	45
I. Pembahasan	46
J. Kesimpulan dan Saran	50
 DAFTAR PUSTAKA	 52

BAB I

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) menunjukan bahwa jumlah narapidana di Amerika Serikat (AS) mencapai 2.06 juta orang hingga September 2021. 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.

Data menurut SDP (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) yang pertama Lapas kelas IIA Manado, Lapas kelas II B Bitung, Lapas Kelas II B Tahuna, Lapas kelas II B Tondano, Lapas kelas II B Ulu Siau, Lapas kelas III Amurang, Lapas kelas III Enemawira, Lapas kelas III Lirung, Laps kelas III Tgulandang, Lapas kelas III Tamako, Lapas perempuan kelas II B Manado, Lembaga Pembinaan Khusus Anak kelas II Tomohon, Rutan kelas II A Manado, Rutan Kelas II B Kotamobagu. (SDP Publik, 2022)

Periode awal penahanan dalam Rutan (Rumah tahanan), merupakan masa transisi kehidupan bagi seorang tahanan, transisi dari kehidupan bebas di masyarakat kepada kehidupan sebagai terhukum/terpenjara 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 dilaksanakan, 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 ke-dua 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 dimana narapidana merasa malu terhadap keluarga, teman dan sejawat yang telah diperbuat 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 Kelas 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 keluarga, 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 distress (Kalat, J.W, 2010). Ada beberapa terapi yang bisa digunakan untuk menurunkan kecemasan seperti pada penelitian dalam (Hardiyanti, 2016) 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, memperbaiki kemampuan berkomunikasi, dan mengendalikan emosi (Rusdin, 2018). Saat melakukan senam tubuh tersebut dapat menstimulasi gland pituitary untuk mengeluarkan hormon endorphine (Rokade, 2011), 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.

BAB II

BRAIN GYM

A. Pengertian *Brain Gym*

Brain Gym atau senam otak merupakan gerakan sederhana yang menggunakan otak secara keseluruhan. Senam otak dikembangkan berdasarkan Touch for Health Kinesiology yang merupakan perpaduan antar ilmu pengetahuan antar ilmu pengetahuan barat yaitu tes otot serta sikap tubuh dengan ilmu pengetahuan dari timur sehingga munculkan suatu metode pencegahan dan penyembuhan penyakit dengan sederhana, efektif, alami, dan murah. Senam otak merupakan inti dari Educational Kinesiology yang memiliki arti “educare” (menarik keluar) dan “kinesis” (ilmu yang mempelajari gerakan tubuh). Sehingga dengan senam otak, kita dapat menarik keluar potensi yang terpendam dalam diri kita dalam gerakan tubuh. (Putri, D. E., Erwina, I., & Fitria, N., 2014)

Senam otak adalah serangkaian gerakan yang menghubungkan antara otak, indera, dan tubuh. Serangkaian gerakan ini dapat menjaga kesehatan mental dan fungsi kognitif, sehingga bisa menunjang kehidupan sehari-hari. Gerakan tubuh memang berpengaruh pada kesehatan otak. Dilansir dari Mounds Park Academy, aktivitas dan gerakan fisik bisa memasok sel-sel otak dengan oksigen, meningkatkan produksi sel-sel otak baru, serta membantu menciptakan sinapsis yang membantu proses penyampaian informasi ke otak (Ihda, 2020).

Brain Gym adalah sebuah program latihan yang dirancang untuk merangsang dan meningkatkan fungsi otak serta kinerja kognitif. Program ini

menggunakan serangkaian gerakan fisik yang sederhana dan terstruktur, yang diyakini dapat membantu mengintegrasikan fungsi otak dan tubuh untuk meningkatkan kemampuan belajar, kreativitas, fokus, dan keseimbangan.

Konsep dasar di balik *Brain Gym* adalah bahwa gerakan-gerakan tertentu dapat membantu mengaktifkan berbagai bagian otak dan membantu mengatasi hambatan dalam pembelajaran. Program ini dirancang untuk semua usia, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa, dan telah digunakan di berbagai lingkungan pendidikan, termasuk sekolah dan pusat pelatihan.

Beberapa gerakan yang umumnya digunakan dalam *Brain Gym* mencakup gerakan-gerakan tangan, kaki, dan tubuh yang sederhana, seperti menggosok-gosok tangan, menyentuh jari-jari tangan dengan ibu jari, dan lain sebagainya. Tujuannya adalah untuk merangsang pergerakan tubuh yang saling terintegrasi dan dapat meningkatkan koordinasi otak dan tubuh.

Meskipun ada beberapa klaim positif tentang manfaat *Brain Gym* dalam meningkatkan kemampuan belajar dan kinerja kognitif, bukti ilmiah yang mendukung klaim ini masih terbatas dan kontroversial. Beberapa pendukungnya merasa bahwa program ini dapat membantu individu dalam hal kesejahteraan mental dan perkembangan, sementara kritikus berpendapat bahwa manfaatnya mungkin lebih merupakan hasil dari efek placebo daripada efek fisik yang sebenarnya.

Sebelum mengikuti program *Brain Gym* atau memasukkannya dalam pendidikan atau pelatihan Anda, disarankan untuk berkonsultasi dengan profesional kesehatan atau pendidikan terkait untuk memahami lebih baik manfaat, risiko, dan kecocokan program ini untuk tujuan Anda atau anak Anda.

B. Manfaat *Brain Gym*

Senam Otak (*Brain Gym*) dapat memberikan manfaat yaitu stress emotional berkurang dan pikiran lebih jernih, hubungan antar manusia dan suasana belajar atau bekerja lebih rileks dan senang, manfaat lain dari senam otak (*Brain Gym*) yaitu kemampuan berbahasa dan daya ingat meningkat, orang menjadi lebih bersemangat, lebih kreatif dan senang, orang merasa lebih sehat karena stress berkurang dan prestasi belajar dan bekerja meningkat (Deninson, 2012)

Manfaat senam otak menurut, *Brain Gym* dapat memberikan manfaat seperti

1. Stres emosional berkurang dan pikiran lebih jernih
2. Hubungan antar manusia dan suasana belajar/bekerja lebih rileks dan senang
3. Kemampuan berbahasa dan daya ingat meningkat
4. Orang lebih menjadi bersemangat, lebih kreatif dan efisien
5. Orang merasa lebih sehat karena stress berkurang
6. Prestasi belajar dan bekerja meningkat

Manfaat dari program *Brain Gym*, sebagaimana diklaim oleh para pendukungnya, termasuk meningkatkan fungsi otak, kinerja kognitif, dan kesejahteraan umum. Namun, penting untuk diingat bahwa bukti ilmiah yang mendukung klaim-klaim ini masih terbatas dan kontroversial. Beberapa manfaat yang diharapkan dari *Brain Gym* meliputi:

Meningkatkan Kemampuan Belajar: Program ini dirancang untuk membantu meningkatkan kemampuan belajar, khususnya dalam hal keterlibatan, pemahaman, dan retensi informasi.

Meningkatkan Kreativitas: Beberapa pendukung *Brain Gym* percaya bahwa gerakan-gerakan yang digunakan dalam program ini dapat merangsang kreativitas dan imajinasi.

Meningkatkan Fokus dan Konsentrasi: Diklaim bahwa program ini dapat membantu meningkatkan kemampuan seseorang untuk berkonsentrasi dan tetap fokus pada tugas-tugas tertentu.

Mengurangi Stres dan Kecemasan: Gerakan-gerakan dalam *Brain Gym* dianggap dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan mental.

Meningkatkan Keseimbangan dan Koordinasi: Gerakan-gerakan fisik dalam program ini juga dapat membantu meningkatkan keseimbangan tubuh dan koordinasi motorik.

Membantu Anak-anak dengan Kesulitan Belajar: *Brain Gym* kadang-kadang digunakan sebagai pendekatan pendidikan alternatif untuk membantu anak-anak dengan kesulitan belajar atau masalah perkembangan.

Namun, penting untuk diingat bahwa manfaat yang terkait dengan *Brain Gym* masih menjadi subjek penelitian dan perdebatan. Beberapa kritikus berpendapat bahwa manfaat yang diakui mungkin lebih disebabkan oleh efek placebo atau harapan positif daripada efek fisik yang sebenarnya. Oleh karena itu, sebelum memutuskan untuk menggunakan *Brain Gym*, disarankan untuk mencari informasi yang lebih mendalam dan berkonsultasi dengan profesional kesehatan atau pendidikan yang berpengalaman untuk memahami apakah program ini sesuai dengan tujuan Anda atau anak Anda.

C. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi

1. Faktor Usia

Pada faktor usia sangat mempengaruhi dikarenakan pada faktor usia yang sudah menginjak lansia sudah mulai 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.

2. Faktor Kognitif

Pada faktor kognitif mempengaruhi dikarenakan pada senam ini melatih untuk fokus ketika sudah jadi penurunan ingatan sehingga jika dilakukan gerakan akan tidak baik dimana pada gerakan *Brain Gym* harus memiliki pemfokusan yang baik sehingga gerakan yang dihasilkan juga dengan baik.

3. Faktor Fisik Tubuh

Faktor fisik sangat mempengaruhi dikarenakan pada gerakan *Brain Gym* ini dilakukan fisik tubuh yang kuat tidak bisa dilakukan oleh yang mengalami cedera misalnya fraktur, kaki sudah mengalami amputasi, karena mereka tidak bisa mengikuti gerakan *Brain Gym* dikarenakan keterbatasan fisik.

D. Dimensi *Brain Gym*

Penelitian Paul G dan Gail E. 2002 dalam (Yanurita, 2016) telah membagi otak ke dalam tiga dimensi, yakni dimensi lateralis (otak kiri-kanan), dimensi pemfokusan (otak depan-belakang), dan dimensi pemusatan (otak atas-bawah). Masing-masing dimensi mempunyai tugas tertentu sehingga gerakan dimensi mempunyai tugas tertentu sehingga gerakan senam dilakukan dapat bervariasi. Adapun dimensi *Brain Gym* yaitu:

1. Dimensi lateralis

Sisi tubuh manusia dibagi dalam sisi kiri dan sisi kanan. Otak bagian kiri aktif bila sisi kanan tubuh digerakkan. Kemampuan belajar paling tinggi apabila kedua belahan otak bekerja dengan baik. Bila kerjasama otak kiri dan kanan kurang baik, siswa sulit membedakan antara kiri dan kanan, gerakannya kaku, tulisan tangannya jelek atau cenderung menulis huruf terbalik, sulit membaca dan menulis, mengikuti sesuatu dengan mata, serta sulit menggerakkan mata tanpa mengikutinya dengan kepala, tangan miring ke dalam ketika menulis, cenderung melihat ke bawah sambil berpikir, keliru dengan huruf (seperti d dan b, p dan q), maupun menyebut kata sambil menulis.

2. Dimensi Pemfokusan

Fokus adalah kemampuan menyeberangi ‘garis tengah partisipasi’ yang memisahkan bagian belakang dan depan tubuh, dan juga bagian belakang (occipital) dan depan otak (frontal lobe). Perkembangan refleks antara otak bagian belakang dan bagian depan yang mengalami fokus kurang (underfocused) disebut ‘kurang perhatian’, ‘kurang mengerti’, ‘terlambat bicara’ atau ‘hiperaktif’. Kadangkala perkembangan refleks antara otak bagian depan dan

belakang mengalami fokus lebih (overfocused) dan berusaha terlalu keras. Gerakan-gerakan yang membantu melepaskan hambatan fokus adalah aktivitas integrasi depan/belakang.

3. Dimensi Pemusatan

Pemusatan adalah kemampuan untuk menyeberangi garis pisah antara bagian atas dan bawah tubuh dan mengaitkan fungsi dari bagian atas dan bawah otak, bagian tengah sistem limbik (mid brain) yang berhubungan dengan informasi emosional serta otak besar (cerebrum) untuk berpikir yang abstrak. Ketidakmampuan untuk mempertahankan pemusatan ditandai dengan ketakutan yang tidak beralasan, ketidakmampuan untuk menyatakan emosi.

Bila kerjasama antara otak besar (cerebral cortex) dan sistem limbik yang terganggu, anak merasakan emosi atau mengekspresikan, cenderung bertingkah laku “berjuang atau melarikan diri”, serta dapat mengalami ketakutan yang berlebihan. Otak mempunyai milyaran sel kecil yang disebut dengan neuron yang dihubungkan dengan jalur-jalur syaraf. Gerakan-gerakan yang menyambungkan hubungan syaraf tersebut adalah gerakan-gerakan meningkatkan energi dan penguatan sikap yang merupakan bagian dari pemusatan.

E. Gerakan *Brain Gym*

Dari segi pelaksanaan senam otak mudah dilakukan dan praktis, senam otak dapat dilakukan oleh semua umur dan dapat dilakukan kapan saja, tanpa waktu khusus, adapun porsi latihan dan rekomendasikam adalah sekitar 10-15 menit. (Fitria, 2019)

Setiap gerakan senam otak (*Brain Gym*) memiliki sistem kerja sendiri-sendiri dan memiliki dimensi-dimensi yang berbeda. Masing- masing dimensi mempunyai tugas tertentu sehingga gerakan senam yang dilakukan dapat bervariasi (Aryanti & Setiyo, 2018) Adapun gerakan *Brain Gym* (Senam Otak) sesuai dengan dimensi di setiap gerakan dan manfaatnya yaitu:

1. Dimensi Lateralis
 - a. Gerakan Silang (Cross Crawl)

Etik Pratiwi 2019 dalam (Widari, Dewi, & Astawa, 2020) mengatakan Gerakan silang dilakukan dengan cara kaki dan tangan digerakkan secara berlawanan. Gerakan ini bermanfaat merangsang bagian otak yang menerima informasi (receptive) dan bagian yang menggunakan informasi (expressive) sehingga memudahkan proses mempelajari hal-hal baru dan meningkatkan daya ingat serta memperbaiki pernafasan dan stamina sehingga menjadi rileks

- b. Gerakan 8 Tidur (Lazy 8S)

Gerakan 8 Tidur (lazy 8s) gerakan ini dilakukan dengan cara meluruskan tubuh menghadap suatu titik yang terletak setinggi posisi mata sebagai titik tengah dari angka 8. Kemudian gerakkan tangan mulai dari titik tengah ke arah kiri atas,

melingkar ke kiri bawah, naik ke titik tengah lagi dan terus ke kanan atas berputar ke kanan bawah, kembali ke titik tengah, demikian seterusnya. Sehingga bisa melepaskan ketegangan mata, tengkuk dan bahu pada waktu memusatkan perhatian dan meningkatkan persepsi. (Widari, Dewi, & Astawa, 2020)

2. Dimensi Pemfokusan

a. Burung Hantu (The Owl)

The Owl dilakukan dengan cara urutlah otot bahu kiri dan kanan. Tarik napas saat kepala berada di posisi tengah, kemudian hembuskan napas ke samping atau ke otot yang tegang sambil rileks. Ulangi gerakan dengan tangan kiri. Sehingga dapat melepaskan ketegangan tengkuk dan bahu yang timbul karena stres. (Rakhmat, 2018)

b. Mengaktifkan Tangan (The Active Arm)

Luruskan satu tangan ke atas, tangan yang lain ke samping kuping memegang tangan yang ke atas. Buang nafas pelan, sementara otot-otot diaktifkan dengan mendorong tangan ke empat jurus (depan, belakang, dalam dan luar), sementara yang satu menahan dorongan tersebut. Gerakan ini bermanfaat untuk peningkatan fokus berlebihan, pernafasan lebih lancar dan sikap lebih santai, dan peningkatan energi pada tangan dan jari. (Arisandy, 2016)

c. Lambaian Kaki (The Footflex)

Cengkram tempat-tempat yang terasa kaki, betis dan belakang lutut, satu persatu, sambil di pergelangan kaki dilambaikan atau digerakkan ke atas dan ke bawah. Gerakan ini bermanfaat untuk sikap tubuh yang lebih tegak dan rileks, lutut tidak kaku lagi, dan kemampuan berkomunikasi dan memberi respon meningkat (Arisandy, 2016)

d. Luncuran Gravitasi (The Gravitational Glider)

Dilakukan dengan cara duduk di kursi dan menyilangkan kaki. Tubuh ditundukkan, dan lengan diletakkan di bagian depan bawah tubuh. Saat naik, ambil nafas, dan buang saat turun. Ulangi gerakan ini sambil mengganti posisi kaki. Gerakan luncuran gravitasi bermanfaat mengaktifkan bagian otak yang mengatur keseimbangan dan koordinasi, meningkatkan kemampuan mengorganisasi, dan meningkatkan energi. (Arisandy, 2016)

e. Pasang Kuda-Kuda (Grounder)

Pasang kuda-kuda di mulai dengan kaki terbuka. Arahkan kaki kanan ke kanan, dan kaki kiri tetap lurus ke depan. Tekuk lutut kanan sambil buang napas, lalu ambil napas waktu lutut kanan diluruskan kembali. Pinggul ditarik ke atas. Gerakan ini untuk menguatkan otot pinggul (bisa dirasakan di kaki yang lurus) dan membantu kestabilan punggung. Ulangi 3x, kemudian ganti dengan kaki kiri. Sehingga dapat melakukan keseimbangan dan kestabilan lebih besar dan konsentrasi, perhatian meningkat serta sikap lebih mantap dan rileks (Rakhmat, 2018)

3. Dimensi Pemusatan

a. Air (Water)

Air merupakan pembawa energi listrik yang sangat baik. Dua per tiga tubuh manusia terdiri dari air. Air dapat mengaktifkan otak untuk hubungan elektro kimiawi yang efisien antara otak dan sistem saraf, menyimpan dan menggunakan kembali informasi secara efisien. Minum air yang cukup sangat bermanfaat sebelum menghadapi test atau kegiatan lain yang menimbulkan stres. Kebutuhan air adalah kira-kira 2 % dari berat badan per hari. Sehingga dapat melepaskan stres, meningkatkan konsentrasi dan ketrampilan sosial

b. Sakelar Otak (Brain Buttons)

Sakelar otak (jaringan lunak di bawah tulang selangka di kiri dan kanan tulang dada), dipijat dengan satu tangan, sementara tangan yang lain memegang pusar. Sehingga dapat memperbaiki kerjasama kedua mata (bisa meringkankan kecemasan visual)

c. Tombol Bumi (Earth Buttons)

Tempelkan ujung salah satu tangan menyentuh bibir bagian bawah, sedangkan ujung jari lainnya diletakkan di sisi pinggir atas tulang kemaluan, kurang lebih 15 cm di bawah pusar. Bagian ini disentuh selama 30 detik atau 4-6 kali tarikan nafas penuh. Berfungsi sebagai kesiagaan mental (atau mengurangi kelelahan mental)

d. Tombol Imbang (Balance Buttons)

Sentuhkan 2 jari ke belakang telinga, dilekukan tulang bawah tengkorak dan letakkan tangan satunya di pusar. Kepala sebaiknya lurus ke depan, sambil napas dengan baik selama 1 menit. Kemudian sentuh belakang kuping yang lain. Sehingga menimbulkan perasaan enak dan nyaman.

e. Tombol Angkasa (Space Buttons)

Letakkan 2 jari di atas bibir dan tangan lain pada tulang ekor selama 1 menit, napaskan energi ke arah atas tulang punggung. Berfungsi untuk relaks

f. Pasang Telingi (The Tinking Cap)

Dapat dilakukan dengan cara Pijat daun telinga pelan-pelan, dari atas sampai ke bawah 3x sampai dengan 5x dengan berfungsi sebagai energi dan napas lebih baik.

g. Kait Relaks (Hook-Ups)

Pertama, letakkan kaki kiri di atas kaki kanan, dan tangan kiri di atas tangan kanan dengan posisi jempol ke bawa, jari-jari kedua tangan saling menggenggam, kemudian tarik kedua tangan ke arah pusat dan terus ke depan dada. Tutuplah mata dan pada saat menarik napas lidah ditempelkan di langit-langit mulut dan dilepaskan lagi pada saat menghembuskan napas. Tahap kedua, buka silangan kaki, dan ujung-ujung jari kedua tangan saling bersentuhan secara halus, di dada atau dipangkuan, sambil bernapas dalam 1 menit lagi.

h. Titik Positif (Positive Point)

Sentuhlah titik positif dengan kedua ujung jari tangan selama 30 detik sampai dengan 30 menit. Gerakan ini berfungsi sebagai Mengaktifkan bagian depan otak guna menyeimbangkan stres yang berhubungan dengan ingatan tertentu, situasi, orang, tempat dan ketrampilan.

BAB III

KONSEP KECEMASAN

A. Definisi Kecemasan

Istilah kecemasan dalam bahasa inggris yaitu anxiety yang berasal dari bahasa latin angustus yang memiliki arti kaku, ango, dan anxi yang berarti mencekik (Trismiati, dala (Yuke, 2010) m) Kecemasan (Anxiety) adalah kondisi emosional dengan timbulnya rasa tidak nyaman pada diri seseorang, dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya serta tidak menentu yang disebabkan oleh suatu hal yang belum jelas (Annisa & Ifdil, 2016)

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 dapat gangguan terhadap fisiologis dan adanya ancaman terhadap integritas biologis seperti contohnya gangguan terhadap fisiologis dan adanya ancaman terhadap keselamatan diri yaitu tidak memperoleh pengakuan dari orang lain dan pandangan diri dengan lingkungannya nyata (Putri, D. E., Erwina, I., & Fitria, N., 2014) Dampak dari kecemasan yang dirasakan adalah narapidana lebih banyak untuk melamun, minder, kurang percaya diri dan mudah curiga terhadap orang lain, emosi meningkatkan secara tiba-tiba, menangis, tertutup terhadap sesama penghuni Lapas (Salim, Komariah, & Fitria, 2016)

Kecemasan adalah kondisi emosional yang ditandai oleh perasaan ketidaknyamanan, gelisah, dan khawatir yang kuat terhadap situasi atau peristiwa tertentu. Ini adalah reaksi alami tubuh terhadap stres atau ketidakpastian, tetapi jika menjadi berlebihan atau berkelanjutan, dapat menjadi gangguan kesehatan mental yang memerlukan perhatian dan pengelolaan.

Kecemasan dapat muncul dalam berbagai bentuk, termasuk gangguan kecemasan umum (GAD), gangguan kecemasan sosial, gangguan panik, gangguan kecemasan spesifik, dan lain sebagainya. Gejalanya dapat berbeda-beda, tetapi umumnya mencakup perasaan gelisah, ketegangan fisik, pernapasan yang cepat, ketidakmampuan berkonsentrasi, dan ketakutan yang berlebihan.

Penting untuk memahami bahwa kecemasan adalah pengalaman yang umum, dan sebagian besar orang mengalami kecemasan pada suatu titik dalam hidup mereka. Namun, jika kecemasan ini sangat mengganggu atau berkepanjangan, itu bisa menjadi masalah yang perlu ditangani dengan bantuan profesional kesehatan mental, seperti seorang psikolog atau psikiater. Terapi dan terapi perilaku kognitif adalah metode umum yang digunakan untuk mengatasi kecemasan.

Kecemasan adalah respons alami tubuh terhadap stres atau ketidakpastian yang dihadapi. Ini adalah perasaan yang umumnya muncul ketika seseorang menghadapi situasi atau peristiwa yang dianggap berpotensi merugikan atau berbahaya. Kecemasan dapat berkisar dari perasaan ringan hingga sangat kuat dan parah.

Kesimpulan dari pengertian kecemasan diatas yaitu kecemasan merupakan suatu keadaan emosi atau gangguan psikologi yang keadaan tidak nyaman dan mengelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidakmampuan

menghadapi masalah. Perasaan yang tidak nyaman umumnya menimbulkan gejala fisiologis seperti gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat.

B. Tingkat Kecemasan

Semua orang pasti mengalami kecemasan pada derajat tertentu, peplau dalam (Baharudin, Fadjrin, Pradana, & Ridwan, 2020) mengidentifikasi 4 tingkat kecemasan yaitu:

1. Kecemasan Ringan

Kecemasan ini berhubungan dengan kehidupan sehari-hari. Kecemasan dapat memotivasi belajar menghasilkan pertumbuhan serta kreatifitas. Tanda dan gejala antara lain: persepsi dan perhatian mengingat, waspada, sadar akan stimulus internal dan eksternal, maupun mengatasi masalah secara efektif serta terjadi kemampuan belajar. Perubahan fisiologi ditandai dengan gelisah, sulit tidur, hipersensitif terhadap suara, tanda vital dan pupil normal

2. Kecemasan Sedang

Kecemasan sedang memungkinkan seseorang memusatkan pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain, sehingga individu mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah. Respon fisiologi: sering nafas pendek, nadi dan tekanan darah naik, mulut kering, gelisah, konstipasi. Sedangkan respon kognitif yaitu lahan persepsi menyempit, rangsangan luar tidak mampu diterima, berfokus pada apa yang menjadi perhatiannya.

3. Kecemasan Berat

Kecemasan berat sangat mempengaruhi persepsi individu, individu cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik, serta tidak dapat berfikir tentang hal lain. Semua perilaku ditunjukkan untuk mengurangi ketegangan. Tanda dan gejala dari kecemasan berat yaitu: persepsinya sangat kurang, berfokus pada hal yang detail, rentang perhatian sangat terbatas, tidak dapat berkonsentrasi atau menyelesaikan masalah, serta tidak dapat belajar secara efektif. Pada tingkat ini individu mengalami sakit kepala, pusing, mual, gemetar, insomnia, palpitasi, takikardi, hiperventilasi, sering buang air kecil maupun besar, dan diare. Secara emosi individu mengalami ketakutan serta seluruh perhatian berfokus pada dirinya.

4. Panik

Pada tingkat panik dari kecemasan berhubungan dengan terperangah, ketakutan, dan tremor. Karena mengalami kehilangan kendali, individu yang mengalami panik tidak dapat melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan. Panik menyebabkan peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, kehilangan pemikiran yang rasional. Kecemasan ini tidak sejalan dengan kehidupan, dapat terjadi kelelahan yang sangat bahkan kematian. Tanda dan gejala dari tingkat panik yaitu tidak dapat fokus pada suatu kejadian

C. Aspek-Aspek Kecemasan

Gail W. Stuart dalam (Baharudin, Fadjrin, Pradana, & Ridwan, 2020) mengelompokkan kecemasan (anxiety) dalam respon perilaku, kognitif, dan afektif, diantaranya.

1. Perilaku, diantaranya: 1) gelisah, 2) ketegangan fisik, 3) tremor, 4) reaksi terkejut, 5) bicara cepat, 6) kurang koordinasi, 7) cenderung mengalami cedera, 8) menarik diri dari hubungan interpersonal, 9) inhibisi, 10) melarikan diri dari masalah, 11) menghindar, 12) hiperventilasi, dan 13) sangat waspada.
2. Kognitif, diantaranya: 1) perhatian terganggu, 2) konsentrasi buruk, 3) pelupa, 4) salah dalam memberikan penilaian, 5) preokupasi, 6) hambatan berfikir, 7) lapang persepsi menurun, 9) produktivitas menurun, 10) bingung, 11) sangat waspada, 12) kesadaran diri, 13) kehilangan objektivitas, 14) takut kehilangan kendali, 15) takut pada gambaran visual, 16) takut cedera atau kematian, 17) kilas balik, dan
18) mimpi buruk.
3. Afektif, diantaranya: 1) mudah terganggu, 2) tidak sabar, 3) gelisah,
4. tegang, 5) gugup, 6) ketakutan, 7) waspada, 8) kengerian, 9) kekhawatiran, 10) kecemasan, 11) mati rasa, 12) rasa bersalah, dan 13) malu.

D. Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan

Kecemasan dapat mempengaruhi beberapa faktor yaitu sebagai berikut:

1. Faktor Umur

Gangguan kecemasan dapat terjadi pada semua usia, lebih sering terjadi pada usia dewasa. Dimana tingkat perkembangan pada individu juga mempengaruhi respon tubuh terhadap kecemasan dimana semakin matang perkembangan seseorang maka semakin baik pula kemampuan untuk mengatasi permasalahannya.

2. Faktor Jenis Kelamin

Jenis kelamin sangat mempengaruhi kecemasan dimana diketahui bahwa jenis kelamin laki-laki lebih mengalami kecemasan dikarenakan mereka akan memikirkan semua hal dikarenakan laki-laki jika sudah dewasa akan memikirkan menjadi kepala keluarga dan mengurus keluarga dan membiayai keluarganya.

3. Faktor Pendidikan

Status pendidikan yang rendah pada seseorang akan menyebabkan mereka lebih mudah mengalami kecemasan dibandingkan dengan yang berpendidikan tinggi. Pendidikan merupakan salah satu faktor penting untuk mendapatkan informasi secara mudah. Tingkat pendidikan yang tinggi pada seseorang akan membantu pola yang adaptif terhadap kecemasan, sedangkan mereka memiliki tingkat pendidikan rendah cenderung mengalami kecemasan karena kurang adaptif terhadap hal-hal yang baru.

E. Kondisi Psikologis pada Narapidana

Narapidana adalah terpidana yang berada dalam masa menjalani pidana “hilang kemerdekaan” di lembaga permasyarakatan. Meskipun terpidana kehilangan kemerdekaannya, dilain sisi dari keadaan narapidana ada hak-hak narapidana yang tetap dilindungi dalam sistem pemasyarakatan Indonesia. Hilang kemerdekaan salah satunya adalah adanya keterbatasan dalam melakukan suatu tindakan, baik tindakan hukum maupun yang tidak berkaitan dengan hukum. (Widyakso, 2021)

Narapidana adalah status yang diberikan kepada seseorang yang melakukan kejahatan dan telah mendapatkan vonis untuk menjalani masa hukuman sesuai dengan putusan hakim. Kehidupan di dalam dan diluar lembaga pemasyarakatan sangatlah berbeda. Kehidupan di dalam penjara selalu monoton, kasar dan dibatasi. Narapidana akan kehilangan kebebasan, keamanan fisik, hubungan yang tulus dengan orang lain, pekerjaan yang bermakna, dan hubungan dengan lawan jenis. (Kusumaningsih, 2017)

1. Masalah-masalah pada Narapidana

Napi tidak hanya mengalami tekanan di Lapas, sebab mereka juga mungkin mempunyai masalah diluar istrinya mungkin selingkuh, anaknya mungkin bermasalah dengan polisi, ayahnya mungkin sedang sakit keras, atau putrinya mungkin mencoba memakai narkoba. Berikut beberapa masalah yang dihadapi narapidana.

a. Kehilangan Kendali

Ketika seseorang masuk Lapas, kemampuan untuk memilih itu ditiadakan. Narapidana bahkan tidak bisa memilih untuk melakukan fungsi manusia yang paling mendasar, seperti mencuci, berpakaian, pergi ke toilet, tidur, atau memilih kapan

dan apa yang akan dimakan. Berbagai macam reaksi bisa muncul seperti marah, frustrasi, bingung, agitasi, putus asa, atau depresi. Banyak narapidana yang merasa terhina dan takut, terutama ketika pertama kali masuk bui.

b. Kehilangan Keluarga

Kehilangan keluarga yang pasti terjadi adalah ketika masuk lapas narapidana harus meninggalkan keluarga dan teman-temannya. Seringkali adalah orang terdekat, tempat narapidana untuk bercurhat isi hati. Bagi umumnya orang cara terbaik untuk menghilangkan tekanan maka berbicara dengan seseorang yang dapat mendengar dan mengerti. Jika keluarga tidak ada (karena Narapi berada dalam lapas), tekanan itu akan terus berakumulasi.

c. Kurang Stimulasi

Selain kehilangan keluarga dan teman, napi juga kehilangan kegiatan sehari-hari mereka. Biasa diluar melakukan kegiatan bebas sedangkan dalam lapas mereka hanya melakukan aktivitas sehari-hari dengan terbatas. Maka membuat hidup mereka menjadi monoton

d. Kehilangan panutan

Bagi narapidana yang masih muda dan perubahan penting lain akibat dipenjarakan. Mereka masih dalam tahapan perkembangan, dimana mereka banyak meniru orang lain. Diluar mereka mungkin meniru teman teman, orang tua atau kakek mereka. Disana hanya ada sesama napi muda lainnya. Ini berarti mereka akan dengan mudah dipengaruhi oleh narapidana lainnya yang lebih “canggih” yang sering mencoba untuk mengeksplorasi keadaan.

2. Gangguan Psikologis

Secara umum kondisi psikologis merupakan keadaan, situasi yang bersifat kejiwaan. Kondisi psikologis juga diuraikan sebagai suatu keadaan yang ada dalam diri seorang individu yang dapat mempengaruhi sikap dan perilaku individu tersebut.

a. Kecemasan

Kecemasan bisa merupakan bagian dari kepribadian, atau memungkinkan juga timbul sebagai dari kepribadian, atau mungkin juga timbul sebagai akibat dari suatu tekanan atau stres. Stres bisa datang dari arah manapun seperti khawatir tentang keputusan pembebasan bersyarat, kemungkinan dipindahkan ke lapas lain, atau terlibat dalam aktivitas melanggar hukum

b. Stress

Beberapa peristiwa lebih cenderung menimbulkan stres. Setiap kejadian mengharuskan seseorang menyesuaikan diri, membuat perubahan atau mengeluarkan sumber daya, berpotensi menimbulkan stres

c. Depresi

Suatu masalah bagi napi yang mengalami depresi adalah kesulitan mereka untuk mencari bantuan. Mereka mungkin berfikir bahwa tidak ada yang peduli untuk membantunya.

3. Kesejahteraan Psikologis Pada Narapidana

Enam dimensi dari psychological well-being yaitu:

a. Penerimaan diri

Penerimaan diri merupakan salah satu karakter dari individu yang mengaktualisasikan dirinya dimana mereka dapat

menerima dirinya apa adanya, memberikan penilaian yang tinggi pada individualitas dan keunikan diri sendiri

b. Hubungan positif dengan orang lain

Dimensi penting lain dari psychological well-being adalah kemampuan individu untuk membina hubungan yang hangat dengan orang lain.

c. Otonomi

Dimensi otonomi menyangkut kemampuan untuk menentukan nasib sendiri (selfdetermination), bebas dan memiliki kemampuan untuk mengatur perilaku sendiri.

d. Penguasaan lingkungan

Kemampuan individu untuk memilih, menciptakan dan mengelola lingkungan agar sesuai dengan kondisi psikologisnya dalam rangka mengembangkan diri.

e. Tujuan hidup

Adanya tujuan hidup yang jelas merupakan bagian penting dari karakteristik individu yang memiliki psychological well-being.

f. Pertumbuhan pribadi

Bagaimana individu memandang dirinya berkaitan dengan harkat manusia untuk selalu tumbuh dan berkembang.

F. Keterkaitan *Brain Gym* Terhadap Kecemasan

Brain Gym merupakan serangkaian gerak tubuh sederhana yang digunakan untuk memadukan semua bagian otak untuk meningkatkan kemampuan belajar, membangun harga diri, rasa kebersamaan dan mengurangi tingkat kecemasan. (Maulana , 2017) *Brain Gym* adalah rangkaian sederhana bertujuan merangsang fungsi otak secara optimal. Gerakan *Brain Gym* dapat meningkatkan hormon endorfin, (Marliyanti, Herlina, & Yuliza, 2022). Saat melakukan senam tubuh tersebut dapat menstimulasi gland pituitary untuk mengeluarkan hormon endorphine (Rokade, 2011) dimana hormon tersebut akan memberikan efek menenangkan serta menimbulkan perasaan bahagia.

Brain Gym adalah program latihan yang dirancang untuk meningkatkan fungsi otak dan kinerja kognitif. Program ini mencakup serangkaian gerakan fisik yang diharapkan dapat memfasilitasi pembelajaran dan merangsang otak. Meskipun ada beberapa klaim bahwa *Brain Gym* dapat membantu mengurangi kecemasan, perlu diingat bahwa penelitian ilmiah yang mendukung klaim ini terbatas.

Kecemasan adalah kondisi mental yang kompleks, dan ada berbagai faktor yang dapat memengaruhi tingkat kecemasan seseorang, termasuk faktor genetik, lingkungan, pengalaman masa lalu, dan banyak lagi. Sejauh ini, tidak ada bukti yang kuat atau penelitian klinis yang cukup untuk mendukung klaim bahwa *Brain Gym* secara langsung dapat mengurangi kecemasan.

Namun, berolahraga fisik secara umum telah terbukti dapat memiliki efek positif pada kesejahteraan mental dan emosional. Aktivitas fisik dapat meningkatkan pelepasan endorfin, hormon yang dapat meningkatkan perasaan bahagia dan mengurangi stres. Jadi, jika *Brain Gym* melibatkan

gerakan fisik yang teratur, ini mungkin dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan pada beberapa individu.

Penting untuk diingat bahwa jika Anda atau seseorang yang Anda kenal mengalami kecemasan yang signifikan, konsultasikan dengan seorang profesional kesehatan mental. Terapi, konseling, atau pengobatan medis mungkin diperlukan untuk mengatasi masalah kecemasan dengan efektif.

Brain Gym adalah suatu metode pendidikan yang diklaim dapat meningkatkan fungsi otak dan kemampuan belajar dengan melibatkan gerakan tubuh. Namun, tidak ada bukti ilmiah yang kuat yang mendukung klaim-klaim tersebut. Selain itu, keterkaitan *Brain Gym* dengan kecemasan belum banyak diteliti secara mendalam dalam literatur ilmiah.

Penting untuk dicatat bahwa kecemasan adalah masalah kesehatan mental yang kompleks, dan penanganannya biasanya melibatkan pendekatan yang lebih terbukti secara ilmiah, seperti terapi kognitif perilaku (CBT), terapi berbicara, atau bahkan obat-obatan tertentu. Meskipun aktivitas fisik dan olahraga dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan bagi beberapa orang, hubungan langsung antara *Brain Gym* dan pengurangan kecemasan belum terbukti secara konsisten dalam penelitian.

Jika Anda memiliki kekhawatiran tentang kecemasan atau ingin mengeksplorasi cara-cara untuk mengatasi kecemasan, sangat disarankan untuk berkonsultasi dengan seorang profesional kesehatan mental seperti psikolog atau psikiater. Mereka dapat memberikan penilaian yang tepat dan menyarankan metode pengobatan yang sesuai berdasarkan kebutuhan individu Anda.

BAB IV

TERAPI OLAHRAGA OTAK UNTUK MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN

A. Hipotesis dan Definisi Operasional

Hipotesis adalah pernyataan atau proposisi yang diajukan sebagai jawaban sementara terhadap suatu pertanyaan penelitian atau permasalahan yang ingin dipecahkan. Hipotesis merupakan salah satu langkah awal dalam proses penelitian ilmiah dan digunakan untuk menguji atau menguji kebenaran suatu asumsi atau prediksi.

Ada dua jenis hipotesis utama dalam penelitian:

Hipotesis Nol (Null Hypothesis, disingkat H_0): Hipotesis nol menyatakan bahwa tidak ada perbedaan atau hubungan yang signifikan antara variabel-variabel yang diteliti. Ini adalah hipotesis yang diasumsikan awal dan harus diuji untuk menentukan apakah dapat diterima atau ditolak.

Hipotesis Alternatif (Alternative Hypothesis, disingkat H_1 atau H_a): Hipotesis alternatif adalah kebalikan dari hipotesis nol. Ini menyatakan bahwa ada perbedaan atau hubungan yang signifikan antara variabel-variabel yang diteliti.

Selama proses penelitian, peneliti mengumpulkan data dan melakukan analisis statistik untuk menguji hipotesis nol. Hasil analisis akan menentukan apakah hipotesis nol dapat diterima atau harus ditolak. Jika hasil analisis menunjukkan bahwa ada bukti yang kuat untuk mendukung hipotesis alternatif, maka hipotesis nol ditolak, dan ini menunjukkan bahwa ada hubungan atau perbedaan yang signifikan antara variabel-variabel yang diteliti.

Penting untuk diingat bahwa hipotesis tidak selalu benar. Tujuan dari pengujian hipotesis adalah untuk mencari bukti empiris yang mendukung atau menolaknya, sehingga ilmu pengetahuan dapat berkembang dengan cara yang rasional dan berdasarkan data.

Hipotesis merupakan suatu jawaban sementara atau kesimpulan sementara dari apa yang menjadi permasalahan. Hipotesis adalah pernyataan sebagai jawaban sementara atas pertanyaan penelitian, yang harus diuji validitasnya secara empiris. Jadi hipotesis tidak dinilai benar atau salah. Melainkan diuji apakah sah (valid) atau tidak (Suyanto, Siswanto, 2018) Hipotesis pada penelitian adalah

Ha : Ada Pengaruh *Brain Gym* Terhadap Tingkat Cemas Pada
Narapidana di Lembaga Perasyarakatan Kelas II A Kota
Manado

Definisi operasional merupakan penjelasan semua variabel dan istilah yang digunakan dalam penelitian secara operasional sehingga akhirnya mempermudah pembaca dalam mengerti makna penelitian (Setiadi, 2016)

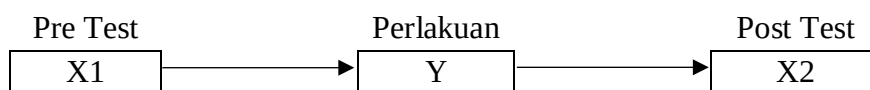
Tabel 1. Definisi Operasional Pengaruh *Brain Gym* terhadap Tingkat Kecemas Pada Narapidana

VARIABEL	DEFINISI	PARAMETER	ALAT UKUR	SKALA	SKOR
Independen <i>Brain Gym</i>	<i>Brain Gym</i> adalah Senam otak yang serangkaian latihan berbasis gerakan tubuh sederhana. Gerakan itu dibuat untuk merangsang otak	1. Dimesi Lateralis 2. Dimesi Pemfokusan 3. Dimensi Pemustan	SOP		
Dependen Tingkat Kecemasan	Kecemasan merupakan keadaan emosional negatif yang ditandai dengan adanya firasat dan somatik ketegangan, seperti hati berdebar kencang, berkeringat Pada narapidana	1. Perasaan khawatir atautakut 2. Mudah tersinggung 3. Kecewa 4. Gelisah 5. Sering menghayalk anhal-hal yang menakutkan	STAI	Ordinall	20 – 39 = Kecemasan ringan 40 – 59 = Kecemasan Sedang 60 – 80 = Kecemasan Berat

B. Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan rancangan penelitian yang disusun sedemikian rupa sehingga dapat menentukan peneliti untuk dapat memperoleh jawaban terhadap pertanyaan penelitian (Sastroasmoro & Ismael, 2016)

Penelitian ini menggunakan metode pra eksperiment, sedangkan jenis rancangan penelitiannya adalah one group pre and post test design yaitu suatu rancangan yang hanya menggunakan 1 kelompok subjek. Pengukuran dilakukan sebelum dan setelah perlakuan. Perbedaan kedua hasil pengukuran dianggap sebagai efek perlakuan (Saryono, 2013)



Gambar 1. Desain Penelitian One Group Pre And Post Test Design

Keterangan :

X1 = Sebelum diberikan perlakuan Y = Pemberian Perlakuan

X2 = Sesudah diberikan Perlakuan

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dapat diartikan sebagai sekelompok orang atau penduduk yang menepati suatu wilayah tertentu (Suyanto, Siswanto, 2018).

Populasi adalah kumpulan dari semua elemen yang memiliki karakteristik atau atribut tertentu yang relevan dengan penelitian tersebut. Populasi adalah dasar dari generalisasi dalam penelitian, yang

mengacu pada kemampuan untuk membuat kesimpulan atau inferensi tentang seluruh kelompok berdasarkan data yang dikumpulkan dari sampel yang lebih kecil.

Beberapa poin penting tentang populasi dalam penelitian:

Definisi dan Ruang Lingkup: Peneliti harus dengan jelas mendefinisikan populasi yang akan diselidiki. Ini termasuk mengidentifikasi karakteristik atau atribut yang relevan yang dimiliki oleh anggota populasi. Populasi dapat berupa manusia, hewan, benda mati, atau konsep abstrak tergantung pada jenis penelitian yang dilakukan.

Tujuan Generalisasi: Populasi adalah target utama ketika peneliti ingin membuat generalisasi dari hasil penelitian. Generalisasi adalah proses membuat kesimpulan umum tentang populasi berdasarkan data yang dikumpulkan dari sampel yang lebih kecil. Dengan kata lain, penelitian dilakukan pada sampel untuk mendapatkan wawasan tentang populasi secara keseluruhan.

Sampel: Karena seringkali tidak praktis atau ekonomis untuk menyelidiki seluruh populasi, peneliti memilih sampel yang merupakan subset yang mewakili populasi. Sampel adalah kelompok yang lebih kecil dari populasi yang dipilih untuk menjadi subjek penelitian. Hasil dari analisis sampel digunakan untuk membuat inferensi tentang populasi.

Parameter vs. Statistik: Parameter adalah karakteristik atau ukuran yang dikenal atau diharapkan dari populasi. Statistik adalah karakteristik atau ukuran yang dihitung berdasarkan data yang dikumpulkan dari sampel. Misalnya, jika Anda ingin mengetahui rata-rata gaji seluruh pekerja di suatu negara, maka rata-rata itu adalah

parameter. Namun, jika Anda hanya mengambil sampel dari pekerja dan menghitung rata-rata dari sampel tersebut, maka itu adalah statistik.

Karakteristik Heterogen atau Homogen: Populasi bisa sangat heterogen (beragam) atau homogen (seragam). Heterogenitas mengacu pada variasi besar dalam karakteristik individu dalam populasi, sedangkan homogenitas mengacu pada kesamaan dalam karakteristik individu.

Sampling yang Representatif: Saat memilih sampel, penting untuk memastikan bahwa sampel tersebut adalah representasi yang baik dari populasi. Ini bertujuan agar generalisasi dari sampel ke populasi menjadi lebih sah.

Dalam penelitian, pemahaman yang jelas tentang populasi adalah kunci untuk merancang penelitian yang tepat, mengumpulkan data yang relevan, dan membuat kesimpulan yang dapat diandalkan tentang fenomena yang sedang diselidiki.

Populasi dalam penelitian ini adalah 373 Narapidana di Lembaga Perasyarakatan Kelas II A Kota Manado.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian kecil dari populasi yang digunakan dalam penelitian statistik atau studi ilmiah untuk mewakili seluruh populasi. Populasi adalah keseluruhan kelompok yang menjadi fokus penelitian, sedangkan sampel adalah subset atau potongan dari populasi tersebut yang dipilih untuk dianalisis atau diobservasi. Penggunaan sampel umumnya digunakan dalam penelitian karena lebih praktis, ekonomis, dan memungkinkan penelitian dilakukan dengan lebih efisien daripada jika seluruh populasi diobservasi.

Contoh sederhana: Jika Anda ingin mengetahui pendapat warga sebuah kota tentang sebuah kebijakan pemerintah, sangat sulit dan mahal untuk mengumpulkan pendapat semua warga di kota tersebut. Sebaliknya, Anda dapat memilih sampel yang terdiri dari sejumlah warga yang dianggap mewakili variasi pendapat dalam populasi. Dengan menganalisis pandangan mereka, Anda dapat membuat estimasi tentang pandangan keseluruhan populasi.

Pemilihan sampel harus dilakukan secara hati-hati untuk memastikan bahwa sampel tersebut mencerminkan karakteristik dan variasi dalam populasi yang lebih besar. Penggunaan teknik statistik yang tepat dalam pengolahan data dari sampel dapat memungkinkan peneliti untuk membuat generalisasi tentang populasi dengan tingkat kepercayaan yang tinggi.

Ada berbagai metode pengambilan sampel, termasuk pengambilan sampel acak, pengambilan sampel stratifikasi, dan pengambilan sampel berbasis kluster, yang digunakan tergantung pada jenis penelitian, tujuan, dan karakteristik populasi yang diteliti.

Sampel adalah bagian dari populasi yang dipilih dengan cara tertentu hingga dianggap dapat mewakili populasinya (Suyanto, Siswanto, 2018). Teknik sampling adalah teknik pengambilan sampel untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian (Sugiyono, 2016) Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan rumus Arikunto yang mengatakan bahwa apabila subjeknya lebih dari 100 maka dapat diambil 10-15% atau 15-25%. Berdasarkan definisi diatas dapat dikatakan hasil penjumlahan sampel penelitian ini adalah $373 \times 10\% = 37,5$ sehingga menjadi 37. Dan diperkecil menggunakan purposive sampling yaitu cara pengambilan

sampel dengan menentukan kriteria-kriteria tertentu (Sugiyono, 2016). Kesimpulan bahwa sampel yang diambil adalah 15 narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Kota Manado.

a. Kriteria Sampel

1) Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi adalah karakteristik umum subjektif penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau yang akan diteliti (Nursalam, 2018). Adapun kriteria inklusi pada penelitian ini adalah:

- a) Bersatus sebagai narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Kota Manado saat dilakukan penelitian
- b) Bersedia menjadi responden dan menyetujui Informed consent
- c) Narapidana telah menempuh masa hukuman maksiman < 1 tahun
- d) Mengalami kecemasan

2) Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi merupakan kriteria dimana subjek penelitian tidak mewakili sampel karena memenuhi syarat sebagai sampel (Notoatmodjo, 2012)

- a) Pernah didiagnosis oleh dokter menderita gangguan mental

- b) Mengonsumsi obat-obatan anti depresi, anti psikotik atau anti anxietas atau kecemasan
- c) Tidak bersedia menjadi responden
- d) Narapidana yang tidak bisa membaca

D. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2016). Dalam penelitian ini proses pengambilan dan pengumpulan data diperoleh dengan menggunakan karakteristik independen dan dependen dengan cara perorangan. Penelitian ini akan dilakukan selama 3 hari yang terdiri dari yaitu:

1. Standart Operasional Prosedur (SOP)

Pada variabel Independen akan menggunakan SOP (Standart Operasional Prosedur) Pelaksanaan terapi relaksasi *Brain Gym*. Waktu pemberian 10- 15 menit, analisa situasional didalamnya ada pelaksana, peserta dan tempat pelaksanaan. Kemudian tujuan instrusional dan kegiatan

2. Kuesioner State Trait Anxiety Inventory (STAI)

Pada variabel dependen akan menggunakan kuesioner STAI untuk mengetahui tingkat kecemasan dari narapidana dengan 20 pertanyaan yang ditandai dengan tidak ada kecemasan, kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat. Dengan skor : 1 = tidak merasa, 2 = sedikit merasa, 3 = cukup merasa, 4 = sangat merasa, dengan total skor 20 – 39 = kecemasan ringan, 40 -59 = kecemasan sedang, 60 – 80 = kecemasan berat.

E. Analisis Data

Analisis data adalah proses sistematis untuk mengorganisasi, menginterpretasi, dan mengambil kesimpulan dari data yang telah dikumpulkan dalam sebuah penelitian atau studi. Tujuan utama dari analisis data adalah untuk mengungkap informasi, pola, dan wawasan yang terkandung dalam data tersebut, sehingga dapat digunakan untuk membuat keputusan atau menyusun temuan yang relevan.

Berikut beberapa komponen penting dalam analisis data:

Pengumpulan Data: Analisis data dimulai dengan mengumpulkan data yang relevan sesuai dengan tujuan penelitian atau studi. Data ini dapat berupa angka, teks, gambar, atau bahkan data sensor yang dihasilkan oleh perangkat teknologi.

Pembersihan Data: Data yang dikumpulkan mungkin memiliki kesalahan, nilai yang hilang, atau outlier (nilai yang sangat berbeda). Tahap pembersihan data melibatkan identifikasi dan koreksi kesalahan ini untuk memastikan bahwa data yang digunakan dalam analisis adalah data yang valid.

Eksplorasi Data: Pada tahap ini, analis mencoba untuk memahami sifat data, pola-pola yang mungkin ada, dan distribusi datanya. Visualisasi data seperti grafik dan diagram sering digunakan untuk membantu dalam pemahaman awal.

Analisis Statistik: Ini adalah bagian sentral dari analisis data. Metode statistik digunakan untuk mengidentifikasi hubungan, perbandingan, dan tren dalam data. Ini dapat melibatkan berbagai teknik statistik, seperti uji hipotesis, analisis regresi, analisis faktor, dan lainnya.

Interpretasi Hasil: Hasil dari analisis data diterjemahkan menjadi temuan atau wawasan yang dapat dipahami oleh orang non-spesialis. Ini melibatkan membuat kesimpulan dan penarikan inferensi dari data.

Pelaporan: Hasil analisis data dikomunikasikan melalui laporan atau presentasi. Laporan ini biasanya mencakup deskripsi metodologi, temuan utama, kesimpulan, dan rekomendasi (jika diperlukan).

Analisis data dapat diterapkan dalam berbagai disiplin ilmu, termasuk ilmu sosial, ilmu alam, bisnis, kedokteran, dan banyak lagi. Penting untuk menggunakan teknik analisis data yang sesuai dengan jenis data yang Anda miliki dan tujuan penelitian Anda. Selain itu, etika dalam analisis data juga sangat penting, termasuk menjaga kerahasiaan data pribadi dan menghindari bias analisis.

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh menggunakan berbagai teknik pengumpulan data seperti, wawancara, kuesioner, observasi dan dokumentasi seperti rekaman video/audio dengan cara mengorganisasikan data dan memilih mana yang penting dan dipelajari, serta membuat kesimpulan, sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain. (Adiputra, et al., 2021)

1. Analisa Univariat

Tujuan dari analisa ini adalah untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Analisis univariat adalah data yang diperoleh dari hasil pengumpulan dapat disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, ukuran tendensi sentral atau grafik. Jika data mempunyai distribusi normal, maka mean dapat digunakan sebagai ukuran pemusatan dan Standar Deviasi (SD)

sebagai ukuran penyebaran (Notoatmodjo, 2012). Dengan rumus distribusi frekuensi:

$$(P = f \times 100\%) / n$$

Keterangan:

P = Presentase

f = Frekuensi

n = Jumlah Sampel

100 = Nilai Konstan

2. Analisa Bivariat

Analisis bivariat ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh *Brain Gym* terhadap kecemasan. Dalam menganalisa data secara bivariat, pengujian data dilakukan dengan menggunakan uji statistik, yaitu Uji Wilcoxon, dengan α : 0,001. Bila $P < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *Brain Gym* terhadap kecemasan

F. Gambaran Umum Tempat Penelitian dan Karakteristik Responden

1. Gambaran Umum Tempat Penelitian

Lembaga Pemasarakatan adalah tempat untuk melakukan pembinaan terhadap narapidana dan anak didik pemsarakatan di Indonesia. Lembaga Pemasarakatan Kelas IIA ini bertempat di Kelurahan Mahawu Kecamatan Tuminting, Kota Manado, Sulawesi Utara. Samping kiri-kanan berbatasan dengan rumah dinas dan depan

berbatasan dengan jalan trans dan rumah warga Pada Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Kota Manado terdapat 375 Warga Binaan dengan berbagai kasus yang dilakukan oleh narapidana yaitu narkoba terdapat 54 narapidana, asusila terdapat 181 narapidana, korupsi 15 narapidana, dan pembunuhan, pencurian terdapat 125 narapidana

2. Karakteristik Responden

a. Distribusi Frekuensi responden berdasarkan umur

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur Pada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Kota Manado (N=15)

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

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 lansia 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.

b. Karakteristik Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Kota Manado (N=15)

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

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

c. Karakteristik Frekuensi Responden Berdasarkan Kunjungan Keluarga

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kunjungan Keluarga Pada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Kota Manado (N=15)

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

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

G. Analisa Univariat

1. Distribusi Frekuensi Kecemasan Sebelum Dilakukan Intervensi *Brain Gym*

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

Kategori	Banyaknya Responden	
	<i>Frekuensi</i> (<i>f</i>)	<i>Presentase</i> (%)
Kecemasan Sedang	12	80.0
Kecemasan Berat/Panik	3	20.0
Total	15	100.0

Berdasarkan data diatas, diperoleh hasil kecemasan dengan kategori kecemasan ringan sebelum dilakukan intervensi ada 12 responden dengan presentase (80,0%) dengan kategori kecemasan sedang, dan untuk kategori kecemasan berat/panik ada 3 responden dengan presentase (20.0%).

2. Distribusi Frekuensi Kecemasan Sesudah Dilakukan Intervensi *Brain Gym*

Tabel 6. Hasil Post Test Kecemasan Pada Narapidana Di Lapas Klas
IIA Kota Manado

Kategori	Banyaknya Responden	
	<i>Frekuensi</i> (<i>f</i>)	<i>Presentase</i> (%)
Kecemasan Ringan	11	73.3
Kecemasan Sedang	4	26.7
Total	15	100.0

Dari data diatas, diperoleh hasil setelah dilakukan intervensi ada 11 responden dengan presentase (73.3%) yang memiliki kategori

kecemasan ringan, dan ada 4 responden dengan presentase (26.7%) yang memiliki kategori kecemasan sedang.

H. Analisa Bivariat

1. Analisa pengaruh senam *Brain Gym* terhadap kecemasan pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Klas IIA Kota Manado

Tabel 7. Hasil Uji Wilcoxon Terhadap Kecemasan Pada Narapidana Di Lapas Klas IIA Kota Manado

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

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

Hasil analisa pengaruh senam *Brain Gym* terhadap kecemasan pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Kota Manado dengan menggunakan Uji Wilcoxon signed ranks test menunjukkan nilai P value = 0,001 dimana lebih kecil dari $\alpha = 0,05$, artinya alternatif (H_a) diterima atau ada pengaruh yang nyata setelah diberikan senam *Brain Gym* terhadap kecemasan pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Klas IIA Kota Manado.

I. Pembahasan

Penelitian ini berjudul pengaruh “Senam *Brain Gym* Terhadap Kecemasan Pada Tahanan Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Kota Manado”. Penelitian ini telah dilaksanakan pada tanggal 4-6 Juli 2022 dengan responden sebanyak 15 responden yang sesuai dengan rumus Arikunto dan purposiv sampling yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

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 disimpulkan bahwa penyebab kecemasan yang terjadi pada tahanan itu bisa berkelanjutan disebabkan perubahan lingkungan atau kondisi yang di alami selama berada di Lembaga Pemasyarakatan

Berdasarkan distribusi jenis kelamin. Berdasarkan hasil penelitian 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 Kelas IIA Kota Manado sebagai golongan, dewasa akhir dengan rentan umur 36-45 yang paling banyak dengan pemikiran bagaimana mereka bisa menafkahi keluarga dan bagaimana mereka bisa beradaptasi lagi jika keluar nanti.

Dari perubahan hasil penelitian didapatkan bahwa satu responden yang tidak memiliki berpengaruh sebelum dan sesudah diberikan intervensi dari *Brain Gym*. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tidak terjadinya penurunan kecemasan yaitu pada karakteristik usia di karenakan didapatkan responden dengan usia lansia akhir atau 56 sampai 65 tahun. Sehingga 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 nara pidana 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 ketidakmampuan 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 emasyarakatan kelas IIA Kota Manado di khususkan untuk narapidana laki-laki sehingga tidak didapatkan 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 waktu di dalam lembaga pemasyarakatan narapidana akan memikirkan keluarga yang mereka tinggalkan dan cara menfkahi keluarga mereka jika mereka tidak ada. Dan jika narapida 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 didapatkan yaitu 0.002 >0.05 maka data tidak normal. Jika sudah menggunakan uji normalitas data maka lanjut menggunakan uji alternatif yaitu uji Wilcoxon. hasil didapatkan 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 Pemasyarakatan 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 pandemik 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 diberikan senam *Brain Gym*. Gerakan *Brain Gym* ini merupakan salah satu macam olahraga sehingga dapat menurunkan kecemasan dikarenakan pada olahraga dapat menimbulkan hormon endorphen yang dapat menimbulkan kebahagiaan. Tetapi lebih baik menggunakan senam *Brain Gym* ini dilakukan setiap hari dengan hasil yang didapatkan secara optimal. Dengan itu peneliti membuat sebuah video, sehingga mereka bisa menggunakan video itu sebagai acuan untuk melakukan senam. Dan sudah mengajarkan kepada responden cara- cara senam dan mereka bisa menjadi hiburan selama didalam sel.

J. Kesimpulan dan Saran

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 15 responden yang terdiri dari semua narapidana laki-laki tentang “Pengaruh Senam *Brain Gym* Terhadap Kecemasan Pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Klas IIA Kota Manado” dapat disimpulkan bahwa

- a. Sebelum diberikan *Brain Gym* kecemasan pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Kota Manado berada pada kategori kecemasan sedang.
- b. Sesudah diberikan *Brain Gym* kecemasan pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Kota Manado berada pada kategori kecemasan ringan.
- c. Terdapat pengaruh *Brain Gym* terhadap kecemasan pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Klas IIA Kota Manado.

2. Saran

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat digunakan untuk pengembangan penelitian lebih lanjut, kepada penelitian-penelitian yang berminat mengembangkan penelitian dalam lingkungan pembahasan yang sama.

b. Bagi Institut Pendidikan

Penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan dan evidence base research keperawatan khususnya dibidang keperawatan jiwa dan dapat menambahkan informasi untuk memperkaya bidang pustaka tentang pengaruh *Brain Gym* terhadap penurunan kecemasan pada narapidana.

c. Bagi Lahan Penelitian

Data dan hasil dapat dijadikan sebagai referensi dan masukan bagi petugas kesehatan yang ada di Lapas Kelas II A Kota Manado untuk bisa menerapkan *Brain Gym* agar narapidana dapat mencegah kejadian yang tidak diinginkan seperti peningkatan kecemasan yang menuju ke depresi

d. Bagi Responden

Responden bisa menerapkan terapi relaksasi secara mandiri, agar responden mampu mengolah kecemasan yang sedang dirasakan oleh responden

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. S., Trisnadewi, N., Oktaviani, N. W., Munthe, S. A., Hulu, V. T., Budiastutik, I., . . . Suryana. (2021). Metodologi Penelitian Kesehatan. Denpasar: Yayasan Kita Menulis. Retrieved Mei 18, 2022, from https://repositori.uin-alauddin.ac.id/19810/1/2021_Book%20Chapter_Metodologi%20Penelitian%20Kesehatan.pdf
- Annisa, D. F., & Ifdil. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). Konselor, 94-99. doi:<http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor>
- Arisandy, M. Y. (2016). Pengaruh Pelatihan Senam Otak Terhadap Keseimbangan Tubuh Pada Remaja Kelas XI Di SMA Negeri 8 Samarinda. (Sriksi, Stikes Muhammadiyah, Samarinda, Indonesia). Retrieved Juni 15, 2022, from <https://dspace.umkt.ac.id/bitstream/handle/463.2017/1818/Skripsi%20M.%20Yunus%20Arisandy.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Aryanti, & Setiyo. (2018). Pengaruh *Brain Gym* Terhadap Tingkat Kecemasan. Retrieved Agustus 22, 2022
- Baharudin, Y. H., Fadjarin, N. N., Pradana, T. A., & Ridwan, M. (2020). Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam. Pusat Penelitian Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap. Retrieved Mei 17, 2022, from <https://repository.unugha.ac.id/858/1/Riset%20Kecemasan%20Masyarakat%20Cilacap%20Menghadapi%20Pandemi%20Covid-19.pdf>

- 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>
- Deninson. (2012). *Brain Gym*. Jurnal Psikologi. Retrieved Agustus 22, 2022
- Elmeida Effendy, N. P. (2019). Pengaruh *Brain Gym* Terhadap Kualitas Tidur Kecemasan Pada Lansia di Panti Jompo Kasus Perawat Medan. Jurnal Keperawatan.
- Fitria. (2019). Pengaruh Senam Otak (*Brain Gym*) Terhadap Tingkat Stres pada Remaja Kelas XII Ipa dan XII IPA ^ di SMA Negeri 7 Padang. Retrieved Mei 15, 2022, from <http://repo.unand.ac.id/id/eprint/229>
- Harlina (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Narapidana. Psikologi
- Hadiyamsah, F. (2020). Perbedaan Tingkat Kecemasan Antara Narapidana Laki- Laki dan Narapidana Perempuan Menjelang Bebas di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Jember. Universitas Muhammadiyah Jember, 9. Retrieved Juli 18, 2022
- Hardiyanti, R. (2016). Efektifitas Logo Terapi Kelompok Dalam Menurunkan Gejala Kecemasan Pada Narapidana. Jurnal Intervensi Psikologi, 53-66. Retrieved Agustus 22, 2022, from

<https://journal.uui.ac.id/intervensipsikologi/article/download/7758/6755/14325>

Ihda. (2020). Senam Otak Dengan Kecemasan pada anak pra ujian nasional. Keperawatan Jiwa.

Ismunu, S., Purnomo, A. S., & Subardjo, R. Y. (2020). Sistem Pakar Untuk Mengetahui Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi Menggunakan Metode Multi Factor Evaluastion 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 Pemasyarakatan Klas IIA Kota Manado. Jurnal Empati, 161-165. Retrieved Juli 18, 2022

Marliyanti, H., Herlina, I., & Yuliza, E. (2022). *Brain Gym* Dapat Mempengaruhi Penurunan Nyeri Haid. OPEN ACCESS JAKARTA JOURNAL OF HEALTH SCIENCES, 173. doi:10.53801/oajjhs.v1i5.39

Maulana , P. C. (2017). Upaya meningkatkan konsentrasi belajar melalui Metode *Brain Gym* (senam otak) pada siswa kelas X pm 1 di SMK Negeri 1 Bantul. Global Conference Index. Retrieved Mei 31, 2022,

from https://www.gci.or.id/proceedings/view_article/157/3/ascc-2017

Miranti, (2019). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi *Brain Gym* Terhadap Kecemasan. *Jurnal Kesehatan Mental*.

Notoatmodjo. (2012). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Retrieved Mei 18, 2022

Nursalam. (2018). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika. Retrieved Mei 19, 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 Permasyarakatan 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

Rakhmat, A. B. (2018). Pengaruh *Brain Gym* Terhadap Daya Ingat Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar. *Jurnal Ecosystem*, 1063-1070. Retrieved Mei 15, 2022, from <https://journal.unibos.ac.id/eco/article/view/829/382>

- 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.
- Rokade, C. (2011). Hubungan antara kecemasan dengan hormon endorphin. Jurnal Keperawatan.
- 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
- Salim, S. U., Komariah, M., & Fitria, N. (2016). Gambaran Faktor yang mempengaruhi kecemasan WBP menjelang bebas di LP wanita kelas II A Bandung. Jurnal Ilmu Keperawatan, 32-42. Retrieved Mei 16, 2022
- Saryono. (2013). Metodologi Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif Dalam Bidang Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika. Retrieved Mei 18, 2022
- Sastroasmoro, & Ismael. (2016). Rancangan Penelitian Dan Kuantitatif Dalam Bidang Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika. Retrieved Mei 18, 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/)
<http://sdppublik.ditjenpas.go.id/analisis/public/grl/bulanan/kanwil/db6ed20-6bd1-1bd1-a5eb-313134333039/year/2022/month/4?q=grl/current/monthly/kanwil/db6ed220-6bd1-1bd1-a5eb-313134333039/year/2022/month/4>
- Setiadi. (2016). Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta: Reneka Cipta.

- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet. Retrieved Mei 18, 2022
- Suyanto, Siswanto. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Korelasional*. Klaten: Boss Script.
- Tanjung, A. A. (2021). *Metodologi Penelitian: Sederhana, Ringkas, Padat dan Mudah Dipahami*. Surabaya: Scopindo Media Pustaka.
- 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
- Widari, N. P., Dewi, E. U., & Astawa, I. K. (2020). Pengaruh Senam Otak Terhadap Fungsi Kognitif Pada Lansia di RW VI Perumahan Mendokan Asri Barat Surabaya. *Stikes William Booth*, 24-30.
- Widyakso, R. (2021, Oktober 12). Tahanan atau Narapidana Berhadapan Dengan Hukum Perdata (Perkawinan). Mahkamah Agung Republik Indonesia Direktorat Jenderal Badan Peadilan Agama. Retrieved Mei 19, 2022, from <https://badilag.mahkamahagung.go.id/artikel/publikasi/artikel/rendra-widyakso-s-h-s-h-m-h>
- 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
- Yanurita. (2016). Pengaruh *Brain Gym* Terhadap Kecemasan Pada Masa Mengikuti Ujian Sekolah. Psikologi. Retrieved Agustus 22, 2022
- Yuke, W. W. (2010). Perbedaan Derajat Kecemasan dan Depresi Mahasiswa Kedokteran Preklinik dan Ko-Asisten di FK UNS. (Skripsi, Universitas Sebelas Maret, Surakarta, Indonesia. Retrieved Mei 16, 2022

Terapi Olahraga Otak untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan

**Penulis:
Helly Monica Katuuk
Sri Wahyuni**