

## PEMBINAAN KESEHATAN MENTAL DENGAN INTERVENSI SENAM YOGA PADA WARGA BINAAN LAPAS II B MERAUKE

M. Fadli Dongoran<sup>1</sup>, Jori Lahinda<sup>2</sup>, Arifin Ika Nugroho<sup>3</sup>, Syamsudin<sup>4</sup>

<sup>1),2),3),4)</sup>Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Musamus, Papua, Indonesia  
Email: [dongoran\\_pjkr@unmus.ac.id](mailto:dongoran_pjkr@unmus.ac.id)

**Abstract:** Health is the right of every community in everyday life. Likewise for people who live in Prison (LAPAS). Not only physical health, mental health is an aspect that must continue to be considered and developed. Mental is a determinant of the attitudes and actions of the inmates while in prison or when they are free. The aim of this activity is to improve the mental health of the convict in LAPAS II B Merauke. By having a healthy mentality while in prison, it is hoped that the inmates will avoid destructive attitudes. Yoga exercise is an intervention used in improving the mental health of the convict. Yoga is an intervention that combines body, breathing and meditation which is effective in reducing stress levels, relaxing both physically and emotionally. The method used in PKM goes through 3 stages. First, program socialization. Second, yoga exercise training for 8 meetings. Third, monitoring and evaluation. The results of the coaching activities show the enthusiasm and motivation of the participants in following the activities to completion. The data shows a very positive impact on the mental health of the assisted residents. The attitudes and behavior of the assisted residents become more controlled and positive. Most of the assisted residents who became participants felt that their stress level was much reduced and avoided feeling depressed. Likewise, it has an effect on the physical health of the assisted residents who feel they are becoming fitter and healthier in their daily life. So that mental health coaching with yoga exercise interventions is very effective.

**Keywords:** *mental health, Convict, Yoga, Coping*

**Abstrak :** Kesehatan adalah hak setiap masyarakat dalam kehidupan sehari-hari. Begitupun bagi masyarakat yang hidup dalam Lembaga Pemasyarakatan (LAPAS). Tidak hanya kesehatan fisik, kesehatan mental merupakan aspek yang harus terus diperhatikan dan dikembangkan. Mental adalah penentu sikap dan tindakan para warga binaan saat dalam lapas maupun ketika bebas. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan kesehatan mental warga binaan di LAPAS II B Merauke. Dengan memiliki mental yang sehat selama dalam Lapas diharapkan warga binaan terhidar dari sikap yang destruktif. Senam yoga merupakan intervensi yang digunakan dalam meningkatkan kesehatan mental warga binaan. Yoga merupakan intervensi yang menggabungkan tubuh, pernafasan dan meditasi yang efektif menurunkan tingkat stress, merelaksasi fisik dan emosional. Metode yang digunakan dalam Pengabdian Kemitraan Masyarakat (PKM) ini melalui 3 tahapan. Pertama, sosialisasi program. Kedua, pelatihan senam yoga selama 8 kali pertemuan. Ketiga, monitoring dan evaluasi. Hasil kegiatan pembinaan menunjukkan antusias dan motivasi para peserta dalam mengikuti kegiatan hingga tuntas. Dari data menunjukkan dampak yang sangat positif terhadap kesehatan mental warga binaan. Sikap dan perilaku warga binaan menjadi lebih terkontrol dan positif. Sebagian besar warga binaan yang menjadi peserta merasa tingkat stress jauh berkurang dan terhindar dari perasaan tertekan. Begitupun berefek pada kesehatan fisik warga binaan yang merasa menjadi lebih bugar dan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Sehingga pembinaan kesehatan mental dengan intervensi senam yoga sangat efektif diterapkan.

**Kata kunci:** *Kesehatan Mental, Warga Binaan, Yoga, Coping*

## PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan isu yang cukup serius untuk dikaji pada masyarakat dewasa ini. Kompleksitas permasalahan kehidupan yang semakin rumit ditambah dengan kemunculan wabah Covid-19 memaksa manusia untuk mampu menjaga dan memiliki daya tahan tubuh dan kualitas kesehatan mental yang sehat. Sedang berlangsungnya wabah ini atau hingga berakhir nanti akan menyisakan ruang bagi kita untuk menanta kembali kesehatan fisik dan mental. Hampir segala aspek kehidupan masyarakat berubah, secara sosial, emosional, ekonomi. Begitupun pada masyarakat yang berada dalam pembinaan seperti di LAPAS II B Merauke. Sementara waktu di Lapas II B Merauke tidak melayani waktu kunjungan bagi pengunjung (Keo, 2020). Kurangnya dukungan sosial seperti jam jenguk keluarga akan berpengaruh besar terhadap kesehatan mental warga binaan Lapas.

Lapas (Lembaga Pemasyarakatan) berdasarkan UU No.12 Tahun 1995 merupakan tempat untuk melaksanakan pembinaan narapidana dan anak didik pemasyarakatan. Hal ini terkait dengan fungsi Lapas, meliputi fungsi rehabilitasi dan reintegrasi sosial, sekaligus memberikan efek penjeraan. Lembaga Pemasyarakatan mempunyai fungsi sebagai wadah pembinaan. Artinya kebijaksanaan dalam perlakuan terhadap narapidana bersifat mengayomi narapidana dan memberi bekal hidup narapidana setelah narapidana kembali ke masyarakat. Narapidana dibina dalam rangka memperbaiki mental dan perilakunya agar kelak dapat berfungsi secara layak di tengah masyarakat (Panjaitan & Simorangkir, 1995) (Azani, 2012).

Artinya terdapat permasalahan mental yang cukup besar yang harus dihadapi oleh warga binaan. Dan ini sepenuhnya menjadi tanggung jawab bagi pihak Lapas. Bagaimana memperbaiki mental warga binaan yang cacat ketika sebelum masuk ke dalam lapas, dan bagaimana menyesuaikan diri dengan kehidupan baru tanpa dukungan sosial selama wabah berlangsung.

Kerentanan akan timbulnya gangguan kesehatan mental pada warga binaan Lapas II B Merauke sangat tinggi. Kebutuhan dasar yang tidak terpenuhi seperti pelayanan kesehatan, begitupun aktivitas fisik yang tidak dilakukan secara sistematis atau bisa dikatakan kurang semakin melengkapi kompleksitas permasalahan di Lapas. Selain waktu kunjungan yang dibatasi, kepadatan penghuni lapas juga sering kali menjadi masalah utama dalam lapas. Warga binaan hidup berdesak-desakan dan keterbatasan yang mengakibatkan seringnya terjadi tindak kekerasan sesama warga binaan. Lapas kelas II B merauke sendiri memiliki peningkatan penghuni Lapas setiap tahun yang terus meningkat juga tidak terhindarkan. Penelitiannya menunjukkan terjadi dalam 3 tahun terakhir terjadi peningkatan setiap tahunnya dengan jumlah narapidana anak berjumlah 65

orang (Alputila & Tajuddin, 2020). Literatur mengungkapkan bahwa warga binaan di lapas merupakan sebuah komunitas masyarakat yang sangat rentan akan gangguan mental seperti seperti cemas, stres, bahkan depresi dari ringan hingga berat (Cooper & Berwick, 2001) ; (Azani, 2012). Lebih lanjut dijelaskan bahkan banyak dari gangguan-gangguan mental yang ada pada dasarnya telah muncul sebelum individu masuk ke penjara.

Dari berbagai permasalahan di atas menunjukkan permasalahan utama berkaitan dengan mental warga binaan. Kesehatan mental menjadi penentu sikap dan tindakan warga binaan. Dibutuhkan penyesuaian diri yang baik selama warga binaan menjalani masa tahanan didalam Lapas. Maka dari itu, dilakukan upaya yang sistematis dan program yang tepat sebagai resep meningkatkan kesehatan mental warga binaan. Segala bentuk upaya dan program harus diarahkan menuju kesejahteraan psikologis warga binaan. Sebagaimana WHO (World Health Organization) memberikan kriteria orang yang sehat mental dengan memenuhi hal berikut: a). produktifitas; b). bermanfaat bagi orang lain; c). mampu menyelesaikan masalah sehari-hari; d). memahami potensi yang dimiliki.

Bagaimana pun narapidana adalah bagian dari masyarakat yang memiliki hak untuk mendapatkan kesejahteraan psikologis, dan kesehatan, baik fisik maupun mental di dalam Lapas. Namun sering sekali semua itu terabaikan dengan kurangnya SDM maupun sarana dan prasarana yang dimiliki oleh pihak Lapas menjadi kendala, sedangkan jumlah narapidana kian terus meningkat. Dalam hal meningkatkan kesehatan fisik misalnya, aktivitas olahraga hanya dilakukan seminggu satu kali, hanya berupa senam bersama. Hasil observasi tim pengabdian menunjukkan rendahnya motivasi warga binaan dalam mengikuti senam tersebut. Instruktur senam juga tidak dibekali dengan keahlian yang baik dalam melakukan gerakan senam. Sehingga semua faktor itu mempengaruhi angka partisipasi warga binaan yang tidak mencapai angka 50% dalam mengikuti kegiatan olahraga. Sedangkan kegiatan olahraga lainnya masih belum diakomodir dengan baik. Padahal aktivitas fisik merupakan sebuah langkah awal sebagai upaya preventif mengurangi tingkat tekanan psikologis yang tinggi warga binaan Lapas. Penelitian telah mengkaji dampak aktivitas fisik bagi kesehatan mental. Peningkatan level aktivitas fisik memiliki efek yang signifikan dalam mengurangi depresi yang secara tidak langsung juga meningkatkan konsep diri anak, mengurangi kecemasan, mengurangi tekanan psikologis, dan mengurangi gangguan emosional (Anh & Fedewa, 2011). Maka diperlukan pengaturan yang tepat dibekali dengan sebuah program olahraga yang sistematis dan terprogram agar meningkatkan partisipasi warga binaan

sekaligus meningkatkan kualitas kesehatan fisik dan mental warga binaan.

Penelitian lainya secara meyakinkan menyimpulkan aktivitas fisik sangat berperan besar dalam kesehatan mental seperti meningkatnya kepercayaan diri dikarenakan penurunan berat badan secara positif (*accomplishment*), meningkatkan interaksi sosial yaitu dengan memperluas hubungan pertemanan (*positive relationship*), dan membuat individu memiliki perencanaan terhadap prioritas hidup dan kejujuran serta harga diri (Friedrich & Mason, 2018) (Machado et al., 2018).

Memelihara kesehatan mental tidak terlepas dari cara memelihara kesehatan fisik. Keduanya saling berhubungan dan melengkapi. Senam yoga merupakan sarana aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan mental. Aktivitas ini merupakan intervensi yang menggabungkan tubuh, pernafasan dan meditasi. Berbagai penelitian menunjukan Intervensi senam yoga umumnya efektif menurunkan tingkat stress, mampu merelaksasi fisik dan emosional.

Senam yoga merupakan sarana aktivitas fisik yang sangat tepat dalam menjaga kesehatan mental. Senam yoga merupakan proses penyatuan aspek-aspek dalam diri manusia, yaitu fisik, psikologis dan spiritual. Aktivitas ini merupakan intervensi yang menggabungkan tubuh, pernafasan dan meditasi. Intervensi senam yoga umumnya efektif menurunkan tingkat stress, mampu merelaksasi fisik dan emosional. Terlebih yoga dipilih karena dapat dilakukan oleh semua tingkatan usia dari anak-anak hingga usia lanjut. Homogenitas dalam kelompok usia pada warga binaan semangkin memperkuat keterpilihan aktivitas senam yoga.

Studi awal menunjukan senam yoga merupakan sarana yang tepat dilakukan di Lapas. Pertama, gerakan pada senam yoga dapat dikategorikan sederhana sehingga mampu diikuti oleh seluruh warga binaan di Lapas. Kedua, sarana dan prasarana mudah diperoleh seperti matras dan pakaian olahraga dan tidak memerlukan banyak alat olahraga dan lapangan yang sangat luas. Ketiga, senam yoga bisa dilakukan oleh seluruh kelompok umur. Sehingga, dapat disimpulkan senam yoga merupakan aktivitas fisik yang memenuhi segala unsur dalam meningkatkan kesehatan mental warga binaan Lapas II B Merauke.

## METODE

Tahapan pertama kegiatan dimulai dengan sosialisasi. Kegiatan ini dimaksudkan untuk membangun hubungan dan mengkomunikasikan tujuan dan rencana kegiatan atau program yang telah direncanakan. Kegiatan sosialisasi melibatkan tim pengabdian, staf dan petugas Lapas, serta warga binaan.

Tahapan selanjutnya pembuatan buku pedoman bagi peserta pelatihan. Pedoman itu akan mempermudah peserta dalam memahami kegiatan dan memiliki acuan dalam pelaksanaan. Dalam buku pedoman terdapat 3 BAB penyusunan. Pada Bab I akan membahas Dasar, Tujuan, dan Fungsi kegiatan. Pada Bab II akan membahas ketiga program kegiatan yang meliputi: program latihan senam yoga disertai dengan sesi konseling. Pada Bab III akan membahas secara detail jadwal dari masing-masing kegiatan. Dalam pedoman disertai juga biodata peserta serta data hasil lapangan yang akan digunakan dalam mengevaluasi kegiatan.

Tahapan inti kegiatan adalah pelaksanaan senam yoga. Senam yoga dilaksanakan selama 8 kali pertemuan. Berikut adalah rician kegiatan yoga yang dilakukan di lapas II B Merauke:

**Tabel 1. Rincian Pelaksanaan Kegiatan**

| Pertemuan | Program Latihan    | Sasaran                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I         | Yoga Dasar         | Relaksasi pada tubuh bagian atas untuk menghilangkan rasa lelah pada bagian punggung dan tulang belakang                                                                                                                                              |
| II        | Yoga Dasar         | Rileksasi progresif semua bagian tubuh yang terasa kaku dan tegang                                                                                                                                                                                    |
| III       | Yoga Pemula        | Rileksasi progresif bagian tubuh dan penurunan berat badan                                                                                                                                                                                            |
| IV        | Konseling          | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Melakukan observasi gejala psikologis peserta</li> <li>✓ Melakukan layanan konseling individu bagi warga binaan</li> <li>✓ Memberikan feedback terhadap masalah yang sering dihadapi warga binaan</li> </ul> |
| V         | Yoga Lanjutan      | Rileksasi dengan pembakaran lemak tubuh dengan interval 30 s/d 60 menit                                                                                                                                                                               |
| VI        | Yoga Lanjutan II   | Meditasi dan rileksasi dalam meningkatkan kesehatan jantung dengan mengiramaikan pernapasan melalui gerakan tangan                                                                                                                                    |
| VII       | Yoga Lanjutan III  | Meditasi dan terapi saraf kejepit dengan senam yoga                                                                                                                                                                                                   |
| VIII      | Konseling Lanjutan | Evaluasi progres program sekaligus pengambilan data                                                                                                                                                                                                   |

Setelah kegiatan dilaksanakan maka akan dilakukan monitoring dan evaluasi. Monitoring dilakukan terhadap seluruh peserta yang mengikuti program kegiatan dari awal hingga selesai. Progress dari setiap kegiatan harus dicapai sesuai dengan yang ditentukan. Apabila terjadi kendala maka akan dicarikan solusi terbaik mengatasi kendala itu. Sehingga program ini berjalan sesuai jadwal dan luaran yang telah ditentukan. Dalam melaksanakan monitoring akan dilakukan komunikasi yang intensif antara tim pengabdian, staf petugas lapas, dan warga binaan.

Sedangkan tahap evaluasi kegiatan untuk menilai secara keseluruhan sejauh mana keberhasilan program yang telah dilaksanakan. Evaluasi dalam pelaksanaan program ini dilakukan dengan metode wawancara. Data ditujukan untuk mengukur kesehatan mental dengan indikator yang telah disusun oleh tim pengabdian. Butir pertanyaan mengarah pada ciri-ciri kesehatan mental yang dikemukakan oleh (Daradjat, 2001). Indikator ini terdiri dari tiga aspek, yakni: 1) Bebas dari gangguan dan penyakit-penyakit mental; 2) Mampu secara luwes menyesuaikan diri dan menciptakan hubungan antar pribadi yang bermanfaat dan menyenangkan; 3) Mengembangkan potensi-potensi yang baik dan bermanfaat bagi dirinya sendiri dan lingkungannya. Adapun yang menjadi sumber data evaluasi adalah warga binaan, staff dan petugas Lapas II B Merauke.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan ini bertujuan meningkatkan kualitas kesehatan mental Warga Binaan Lapas II B Merauke. Senam Yoga merupakan pelatihan yang diberikan sebagai intervensi dalam meningkatkan kesehatan mental warga binaan tersebut. Diawali dengan pemaparan materi tentang pentingnya menjaga kesehatan mental di dalam Lapas. dilanjutkan dengan pelatihan senam yoga sebagai media meditasi dalam menjaga kebugaran dan kesehatan mental warga binaan. Hingga ke tahap evaluasi kesehatan mental warga setelah mengikuti program kesehatan mental.

Kegiatan pembinaan dilaksanakan pada bulan Oktober s/d Desember 2020. Kegiatan dilaksanakan dengan 3 tahapan yaitu: Sosialisasi, Pelatihan, Monitoring dan Evaluasi. Rinciannya sebagai berikut:

#### a. Sosialisasi pembinaan kesehatan mental

Kegiatan awal kegiatan adalah melakukan sosialisasi program pada warga binaan dan seluruh elemen di Lapas II B Merauke. Sosialisasi dilakukan untuk membangun hubungan dan mengkomunikasikan tujuan dan rencana kegiatan. Sosialisasi juga dilakukan untuk menyamakan persepsi antara tim pengabdian UNMUS, staf dan petugas Lapas, dan warga binaan. Diharapkan dengan adanya

komunikasi dan penyamaan persepsi ini mengurangi miskomunikasi dalam pelaksanaan kegiatan. Kegiatan sosialisasi menghadirkan Kepala Lapas II B Merauke, seluruh staf dan petugas. Pada kegiatan sosialisasi ini sekaligus juga pembagian buku panduan peserta agar mempermudah pelaksanaan kegiatan. Dalam kegiatan sosialisasi ini juga dipaparkan materi yang berkaitan dengan kesehatan mental seperti: konsep kesehatan mental, penyesuaian diri, dan upaya preventif gangguan kesehatan mental.



**Gambar 1 : Sosialisasi kegiatan bersama KALAPAS, Petus, dan warga binaan**

#### b. Pelatihan Senam Yoga

Setelah diawali dengan sosialisasi maka selanjutnya dilaksanakan pelatihan senam yoga. Senam yoga merupakan intervensi yang digunakan dalam meningkatkan kualitas kesehatan mental warga binaan. Kegiatan dilakukan tatap muka dengan instruktur berjumlah 5 orang ditambah media infokus untuk membantu peserta yang mengalami kesulitan dalam duplikasi gerakan. Pelaksanaan senam yoga diikuti oleh 20 orang warga binaan yang dipilih berdasarkan kriteria yang ditentukan oleh pihak Lapas dan tim pengabdian. Tahap ini berlangsung selama 2 JP sebanyak 8 kali pertemuan selama bulan November. Pelaksanaan dilaksanakan 2 kali dalam seminggu pada hari senin dan kamis. Senam dilaksanakan secara terstruktur dan bertingkat dari gerakan dasar menuju gerakan yang lebih kompleks agar tercapainya tujuan pelatihan. Pelaksanaan secara konsisten dan *continue* sehingga progres dari kegiatan akan dipantau sesuai tujuan yang telah ditetapkan.



**Gambar 2 : Pelaksanaan Yoga di Lapas II B Merauke**

**c. Monitoring dan evaluasi**

Pada tahap monitoring tim pengabdian memantau kondisi kesehatan mental warga binaan yang mengikuti pelatihan. Dalam melaksanakan monitoring dilakukan komunikasi yang intensif antara tim pengabdian, staf petugas Lapas, dan warga binaan. Dalam pemantauan tim pengabdian tidak menemukan permasalahan mental pada setiap peserta yang mengikuti pembinaan.

Tahap terakhir kegiatan adalah evaluasi. Tim pengabdian menyusun butir pertanyaan yang mengarah pada ciri-ciri kesehatan mental yang dikemukakan oleh Daradjat dan Sadli. Evaluasi dilaksanakan setelah program selesai. Metode yang dipakai menggunakan teknik wawancara saat sesi konseling berlangsung. Sehingga data diperoleh langsung pada target yang dituju. Begitupun sumber data lainnya seperti penjaga, staf, dan petugas lapas dilakukan wawancara mendalam terhadap kesehatan mental warga binaan yang mengikuti program.

Data menunjukkan hampir seluruh warga binaan yang mengikuti program menjadi sehat secara pikiran dan fisik. Artinya pikiran selalu diarahkan pada hal positif meskipun dalam keadaan jenuh stress. Tidur menjadi lebih nyenyak dari biasanya. Banyak warga binaan yang susah tidur menjadi lebih rileks dan mudah untuk tidur lebih cepat. Sehingga kondisi fisik warga binaan menjadi lebih prima. Bahkan yang dahulu ketika bangun sering nyeri pinggang dan persendian setelah mengikuti program menjadi tidak sakit lagi. Artinya selain pikiran secara positif fisik warga binaan menjadi lebih sehat. Selain itu para peserta lebih mampu menyesuaikan diri dengan keadaan. Secara sosial warga binaan lebih mampu berkomunikasi dan mampu beradaptasi di dalam lapas. Selanjutnya setelah kegiatan dilaksanakan terlihat warga binaan menjadi lebih percaya diri dan suka dalam berolahraga. Keadaan

yang membosankan dirubah menjadi makna dengan olahraga yang sehat dan terprogram setiap di sore hari. Dengan demikian aspek potensi yang mereka miliki telah mereka kembangkan dengan baik. Secara umum dapat disimpulkan bahwa pembinaan kesehatan mental dengan intervensi senam yoga secara efektif mampu meningkatkan mental warga binaan.

**2. Pihak yang Terlibat**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di LAPAS II B Merauke melibatkan 20 orang peserta warga binaan Lapas II B Merauke, Mahasiswa Pendidikan, Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi UNMUS. Staff dan penjaga Lapas II B Merauke.

**3. Peran Peserta**

Peserta berperan aktif dalam mengikuti kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilaksanakan di LAPAS II B Merauke, warga binaan sangat antusias dalam mengikuti program dari tahap awal hingga akhir. Hal ini dapat dilihat dari kehadiran warga binaan dalam mengikuti 8 kali pertemuan. Seluruh peserta selalu hadir secara penuh dalam kegiatan dan merasa kebugaran dan pikiran mejadi sehat. Hanya ada pengurangan peserta sebanyak 2 orang dikarenakan sudah bebas dari tahanan LAPAS II B Merauke. Kepala Lapas sangat mendukung dan meotivasi seluruh peserta pembinaan kesehatan mental dengan intervensi senam yoga, sehingga kegiatan berlangsung sesuai dengan yang diharapkan.

| Sesi | Program Latihan                                                                                                                 | Peran Peserta                                                                                       |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I    | <b>Yoga Dasar</b><br>(Relaksasi pada tubuh bagian atas untuk menghilangkan rasa lelah pada bagian punggung dan tulang belakang) | Peserta mendemonstrasikan setiap gerakan yoga yang dilakukan oleh instruktur dengan baik dan benar. |
| II   | <b>Yoga Dasar</b><br>(Rileksasi progresif semua bagian tubuh yang terasa kaku dan tegang)                                       | Peserta mendemonstrasikan setiap gerakan yoga yang dilakukan oleh instruktur dengan baik dan benar  |
| III  | <b>Yoga Pemula</b><br>(Rileksasi progresif bagian tubuh dan penurunan berat badan)                                              | Peserta mendemonstrasikan setiap gerakan yoga yang dilakukan oleh instruktur dengan baik dan benar  |
| IV   | <b>Konseling Individu</b>                                                                                                       | Secara Individu                                                                                     |

|      |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                         |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | (Memberikan layanan, observasi gejala psikologis, melakukan feedback terhadap masalah yang sering dihadapi warga binaan)                       | setiap warga binaan menanggapi pertanyaan konselor. Masing-masing individu mampu mencurahkan permasalahan yang dihipi didalam lapas dan mampu menyelesaikan permasalahan secara positif |
| V    | <b>Yoga Lanjutan</b><br>(Rileksasi dengan pembakaran lemak tubuh dengan interval 30 s/d 60 menit)                                              | Peserta mendemonstrasikan setiap gerakan yoga yang dilakukan oleh instruktur dengan baik dan benar                                                                                      |
| VI   | <b>Yoga Lanjutan II</b><br>(Meditasi dan rileksasi dalam meningkatkan kesehatan jantung dengan mengiramakan pernapasan melalui gerakan tangan) | Peserta mendemonstrasikan setiap gerakan yoga yang dilakukan oleh instruktur dengan baik dan benar                                                                                      |
| VII  | <b>Yoga Lanjutan III</b><br>(Meditasi dan terapi saraf kejepit dengan senam yoga)                                                              | Peserta mendemonstrasikan setiap gerakan yoga yang dilakukan oleh instruktur dengan baik dan benar                                                                                      |
| VIII | <b>Konseling Lanjutan</b><br>(Evaluasi progres program sekaligus pengambilan data)                                                             | Secara Individu setiap warga binaan menanggapi pertanyaan konselor. Masing-masing peserta memberikan penilaian terhadap keseluruhan program yang telah diberikan                        |

#### 4. Model yang Diterapkan

Kegiatan pengabdian masyarakat Pembinaan Kesehatan mental dengan intervensi senam yoga warga binaan LAPAS II B Merauke dilakukan dengan tahapan sebagai berikut:

| Tahapan                 | Kegiatan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Partisipasi Mitra                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sosialisasi             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membangun hubungan dan mengkomunikasikan tujuan dan rencana kegiatan.</li> <li>• Kegiatan sosialisasi menghadirkan Kepala Lapas II B Merauke, seluruh staf dan petugas. Pada kegiatan sosialisasi ini sekaligus juga pembagian buku panduan peserta agar mempermudah pelaksanaan kegiatan.</li> <li>• Paparan materi yang berkaitan dengan kesehatan mental seperti: konsep kesehatan mental, penyesuaian diri, dan upaya preventif gangguan kesehatan mental.</li> <li>• Melakukan persiapan sarana dan prasarana, serta jadwal pelaksanaan</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyiapkan sarana dan prasarana serta tempat untuk melakukan sosialisasi</li> <li>• Mendengarkan materi dari tim pengabdian</li> <li>• Mengatur jadwal, peserta, dan tempat pelaksanaan</li> </ul> |
| Pelaksanaan             | Pelatihan senam yoga selama 8 kali pertemuan dengan teknik rileksasi dan meditasi. Pada tahap ini diselingi juga dengan konseling individu bagi peserta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyediakan sarana dan prasarana yang dibutuhkan</li> <li>• Mengawasi peserta dan memotivasi peserta agar antusias mengikuti pelatihan</li> </ul>                                                  |
| Evaluasi dan Monitoring | Memberikan penilaian terhadap kesehatan mental warga binaan setelah mengikuti program                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Membantu peserta menjaga dan memelihara kesehatan                                                                                                                                                                                           |

|               |                                               |                                                                                |
|---------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
|               |                                               | mental peserta                                                                 |
| Tindak Lanjut | Meningkatkannya kesehatan mental warga binaan | Mangadopsi dan membuat program-program kesehatan mental berupa aktivitas fisik |

## KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat Pembinaan Kesejahteraan mental dengan intervensi senam yoga warga binaan LAPAS II B Merauke berjalan sesuai dengan rencana. Dengan kerjasama tim pengabdian yang solid dan dukungan penuh Kalapas, serta antusiasnya warga binaan kegiatan berjalan sesuai yang diharapkan. Pengetahuan dan pemahaman akan pentingnya memelihara kesehatan mental semakin tinggi, bukan hanya untuk warga binaan tetapi seluruh stakeholder yang terlibat dalam LAPAS. Senam yoga terbukti efektif dalam meningkatkan kesehatan mental warga binaan. Warga binaan memiliki kualitas kesehatan mental yang baik dengan mampu untuk selalu berfikir positif dalam menghadapi masalah dan melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan dalam Lapas. Selain itu hampir seluruh warga binaan yang mengikuti program memperoleh kebugaran fisik yang baik selama mengikuti pelatihan senam yoga. Kedepan diharapkan warga binaan di dalam lapas mampu menjaga kesehatan fisik dan mentalnya secara mandiri. Lebih jauh para warga binaan membuat kelompok-kelompok kecil yang mampu secara mandiri menjadi pionir kesehatan mental dalam lapas melalui berbagai aktivitas fisik di dalam LAPAS I B Merauke.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada Rektor dan LPPM Universitas Musamus yang telah membiayai kegiatan Pengabdian ini. Begitupun kepada bapak Kepala LAPAS, seluruh staff dan pejabat Lapas II B Merauke kami ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya atas izin dan dukungan yang diberikan. Tak lupa kepada seluruh peserta yaitu warga binaan dan mahasiswa pendidikan jasmani, kesehatan, dan rekreasi UNMUS kami haturkan terimakasih atas kerja keras dan antusiasnya dalam mengikuti kegiatan.

## DAFTAR PUSTAKA

Alputila, M. J., & Tajuddin, M. A. (2020). Penerapan Restorative Justice Terhadap Pendampingan Anak Asli Papua Dalam Sistem peradilan Pidana Anak. *Jatiswara*, 35(1).

Anh, S., & Fedewa, A. L. (2011). A metaanalysis of the relationship between children's physical activity and mental health. *Journal of Pediatric Psychology*, 36(4), 385–397.

Azani, A. (2012). Gambaran Psychological Well-Being Mantan Narapidana. *EMPATHY Jurnal Fakultas Psikologi*, (Vol 1 No 2 Desember 2012). Retrieved from <http://journal.uad.ac.id/index.php/EMPATHY/article/view/1924>

Cooper, C., & Berwick, S. (2001). Factors affecting psychological well-being of three groups of suicide-prone prisoners. *Current Psychology*, 20(2), 169–182.

Daradjat, Z. (2001). *Kesehatan Mental*. Jakarta.

Friedrich, B., & Mason, O. (2018). Applying positive psychology principles to soccer interventions for people with mental health difficulties. *Psychology*, 9, 372–384.

Keo, G. S. (2020). Sejak 23 Maret Kunjungan Ke Lapas Merauke Ditiadakan. *Teropongnews*. Retrieved from <http://teropongnews.com/berita/sejak-23-maret-kunjungan-ke-lapas-merauke-ditiadakan/>

Machado, A. A., Bezerra, I. S., Ponciano, K., Rica, R. L., Gama, E. F., Junior, A. F., ... Bocalini, D. S. (2018). Futsal as a strategy for the improvement of elementary abilities and for the development of the body image in children. *Motricidade*, 14(2–3), 11–19.

Panjaitan, P. I., & Simorangkir, P. (1995). *Lembaga pemyarakatan dalam perspektif sistem peradilan pidana*. Pustaka Sinar Harapan.