

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI TERHADAP KUALITAS HIDUP WARGA
BINAAN PEREMPUAN DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN KELAS IIB
YOGYAKARTA**

**THE EFFECT OF RELAXATION THERAPY ON THE QUALITY OF LIFE
OF FEMALE PRISONERS IN THE CORRECTIONAL FACILITY, CLASS IIB,
YOGYAKARTA**

Sitti Khadijah^{1*}, Dheska Arthyka Palifiana²

^{1,2}Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta

^{1*}cha_midwife19@yahoo.com, ²dheska@gmail.com

*Penulis Korespondensi

Abstrak

Warga binaan menghadapi perubahan situasi, kondisi, serta tuntutan untuk mampu beradaptasi di dalam Lapas. Ketidakmampuan warga binaan menerima keadaan dapat mempengaruhi kualitas hidup. Relaksasi merupakan salah satu bentuk *mind-body therapy* dalam terapi komplementer untuk membebaskan diri dari ketegangan jasmaniah maupun jiwa yang diharapkan dapat mempengaruhi kualitas hidup. Terapi relaksasi dapat dilakukan dengan teknik *slow deep breathing* dan penggunaan *essential oil* lavender. Penelitian bertujuan mengetahui pengaruh terapi relaksasi terhadap kualitas hidup warga binaan perempuan. Desain penelitian *Eksperimental* dengan jenis rancangan *two group design*. Sampel penelitian sebanyak 41 responden, 18 orang terapi *slow deep breathing* dan 23 orang terapi *essential oil* lavender. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasilnya, kelompok terapi *slow deep breathing* didapatkan nilai signifikansi untuk domain kesehatan fisik 0,002; domain psikologi 0,004; domain hubungan sosial 0,068 dan domain lingkungan 0,014. Kelompok terapi *essential oil* lavender didapatkan nilai signifikansi untuk domain kesehatan fisik 0,033; domain psikologi 0,000; domain hubungan sosial 0,796 dan domain lingkungan 0,109. Kesimpulannya terapi relaksasi *slow deep breathing* dapat meningkatkan kualitas hidup warga binaan perempuan pada domain kesehatan fisik, psikologi dan lingkungan. Terapi relaksasi menggunakan *essential oil* lavender dapat meningkatkan kualitas hidup warga binaan perempuan pada domain kesehatan fisik dan psikologi.

Kata Kunci : terapi relaksasi, kualitas hidup, warga binaan perempuan

Abstract

Prisoners will undoubtedly face changes in situations, conditions, and demands to be able to adapt to the correctional facility. Their inability to accept these changes can affect their quality of life. Relaxation is a form of *mind-body therapy* in complementary therapies to free oneself from physical and mental stress which is expected to affect the quality of life. Relaxation therapy can be carried out by practicing *slow deep breathing* or using lavender *essential oil*. This study aimed to find out the effect of relaxation therapy on the quality of life of female prisoners. The type of this study was *experimental research* with a *two-group design*. Samples consisted of 41 respondents divided into two groups, namely 18 people given *slow deep breathing* therapy, and 23 people given lavender *essential oil* therapy. Data were analyzed using the *Wilcoxon* test. The result indicated that the significance values obtained by the group given *slow deep breathing* therapy were 0.002 for the physical health domain, 0.004 for the psychology domain, 0.068 for the social relationship domain, and 0.014 for the environmental domain. Meanwhile, the significance values obtained by the group given lavender *essential oil* therapy were 0.033 for the physical health domain, 0.000 for the psychology domain, 0.796 for the social relationship domain, and 0.109 for the environmental domain. In conclusion, *slow deep breathing* therapy can improve the quality of life of female prisoners in the physical, psychological, and environmental health domains. Meanwhile, relaxation therapy using lavender

essential oil can improve the quality of life of female prisoners in the physical and psychological health domains.

Keywords: *relaxation therapy, quality of life, female prisoners*

1. PENDAHULUAN

Lembaga pemasyarakatan bertujuan untuk membentuk narapidana agar menjadi manusia seutuhnya, menyadari kesalahan, memperbaiki diri dan tidak mengulangi tindak pidana yang pernah dilakukan. Lembaga pemasyarakatan juga bertujuan memberikan jaminan perlindungan hak asasi dan keamanan terhadap narapidana^[1].

Ketidakmampuan warga binaan perempuan untuk menerima keadaan yang tidak sesuai dengan standar kehidupan yang sudah ditetapkan dapat mempengaruhi kualitas hidup^[2,3]. Kualitas hidup merupakan persepsi seseorang dalam melihat kehidupan yang dihadapi dan dinilai melalui empat domain yakni fisik, psikologis, hubungan sosial dan lingkungan^[4,5].

Kualitas hidup seseorang ditentukan oleh kondisi fisik individu, psikologis, tingkat kemandirian dan hubungan dengan orang lain. Untuk manusia yang hilang kemerdekaannya terdapat sesuatu yang terasa hilang di dalam hidupnya, selain itu hubungan seorang narapidana dengan orang-orang terdekatnya, keluarga dan orang-orang yang berada pada lingkungan penjara akan mempengaruhi kualitas hidup dirinya^[6].

Penurunan kualitas hidup dapat memberikan dampak negatif bagi warga binaan. Ketidakmampuan warga binaan dalam mempertahankan kualitas hidup dari domain lingkungan dan hubungan sosial seperti perilaku menarik diri, merasa kehilangan potensi dan tumbuhnya perasaan tidak berdaya^[7,8].

Terapi komplementer adalah pengobatan tradisional dan non-konvensional yang sudah diakui dan dapat dipakai sebagai terapi konvensional/medis. Jenis terapi komplementer meliputi distraksi seperti terapi musik, terapi relaksasi otot progresif, terapi relaksasi nafas dalam, pijat aromaterapi dan aromaterapi^[9].

Salah satu contoh terapi komplementer adalah relaksasi, karena relaksasi merupakan salah satu bentuk *mind-body therapy* dalam terapi komplementer^[10]. Relaksasi mempunyai efek sensasi menenangkan anggota tubuh dan merasa hangat di seluruh tubuh. Respon emosi dan efek menenangkan mengubah dominan simpatis menjadi dominan parasimpatis. Regulasi parasimpatis menimbulkan efek ketenangan^[11].

Relaksasi merupakan kegiatan untuk pembebasan diri dari segala ketegangan, pertama-tama terhadap ketegangan jasmaniah yang kemudian akan berdampak pada penurunan ketegangan jiwa. Terapi relaksasi dapat dilakukan dengan melakukan *slow deep breathing* dan penggunaan *essential oil* Lavender

Slow deep breathing adalah suatu penggabungan antara nafas dalam dan nafas lambat dengan frekuensi kurang dari atau sama dengan 10 kali permenit dengan fase ekshalasi yang Panjang. Aromaterapi adalah terapi menggunakan minyak esensial dari bau harum tumbuhan untuk mengurangi masalah kesehatan dan memperbaiki kualitas hidup^[12].

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk meneliti mengenai pengaruh terapi relaksasi terhadap kualitas hidup warga binaan perempuan di lembaga pemasyarakatan kelas IIB Yogyakarta. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi terhadap kualitas hidup warga binaan perempuan.

2. DASAR TEORI /MATERIAL DAN METODOLOGI/PERANCANGAN

2.1 Dasar Teori

Menurut World Health Organization Quality of Life (WHOQOL) kualitas hidup yaitu *persepsi* individu terhadap kehidupan di masyarakat dalam konteks budaya dan sistem nilai yang ada yang terkait dengan tujuan, harapan, standar dan perhatian. Beberapa aspek utama pada kualitas hidup yaitu fisik (aktivitas, sakit, tidur dan istirahat), psikologis (perasaan positif, perasaan negative, harga diri), sosial (hubungan personal, dukungan sosial) dan lingkungan (sumber financial, kebebasan, keamanan fisik)^[13].

Teknik relaksasi seperti nafas dalam dapat menurunkan stress dan kecemasan melalui respon rileksasi. Rileksasi dapat menurunkan hormon stres, menurunkan denyut jantung dan tekanan darah. Respon rileksasi merupakan penangkal stress yang kuat^[14]. Latihan nafas dalam dapat meningkatkan respon sistem saraf parasimpatis dan menurunkan respon sistem saraf simpatis^[15].

Minyak esensial adalah konsentrat yang umumnya merupakan hasil penyulingan dari bunga, buah, semak-semak dan pohon^[16]. Aromaterapi yang menggunakan bunga lavender atau biasa disebut lavender memiliki zat aktif berupa linalool acetate dan linalyl acetate yang dapat berefek sebagai analgesic^[17]. Minyak lavender digunakan untuk membantu dalam meringankan rasa mudah marah, gelisah, nyeri, stress, meringankan otot pegal, gigitan, sengatan, sebagai antiseptic, menyembuhkan insomnia, sakit kepala dan dapat digunakan secara langsung pada rasa sakit dari luka bakar atau melepuh ringan^[18].

2.2 Metodologi

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan penelitian *Eksperimental* dengan menggunakan rancangan *pre post* untuk membandingkan tindakan yang dilakukan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dan menggunakan jenis rancangan *two group design*. Responden dibagi dalam 2 kelompok yaitu kelompok perlakuan *slow deep breathing* dan kelompok *essential oil lavender*. Jumlah responden secara keseluruhan adalah 41 orang, responden dalam kelompok perlakuan *slow deep breathing* berjumlah 18 orang dan jumlah responden dalam kelompok perlakuan *essential oil lavender* adalah 23 orang. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis univariat dan bivariat dengan melakukan uji normalitas terlebih dahulu. Hasil analisis data menunjukkan data tidak berdistribusi normal sehingga dilakukan uji non parametrik dengan uji Wilcoxon.

Seminar Nasional UNRIYO [Desember] [2020]

3. PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Masa Tahanan, Jenis Kasus dan Waktu Kunjungan Keluarga

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
Lama Masa Tahanan		
< 1 tahun	1	2,4
1-5 Tahun	25	61
>5-10 tahun	8	19,5
>10 tahun	7	17,1
Total	41	100
Jenis Kasus		
Narkoba	21	51,2
Penggelapan	10	24,4
Penipuan	7	17,1
Pencurian	3	7,3
Total	41	100
Kunjungan Keluarga		
Tidak dikunjungi	12	29,3
Satu kali seminggu	4	9,8
Lebih dari 1 kali seminggu	12	29,3
Satu kali sebulan	6	14,6
Satu kali setahun	7	17,1
Total	41	100

Dari data diatas menunjukkan bahwa mayoritas lama masa tahanan responden dalam kategori 1-5 tahun sebanyak 61% (25 orang). Berdasarkan jenis kasus dari warga binaan mayoritas adalah kasus narkoba dengan jumlah 51,2% (21 orang) dan untuk kunjungan keluarga terdapat 29,3% (12 orang) yang tidak dikunjungi keluarga selama masa tahanan.

Tabel 2 Tabulasi Silang Kualitas Hidup Domain Kesehatan Fisik Sebelum dan Sesudah Terapi *Slow Deep Breathing* pada Warga Binaan Perempuan dan Analisis Bivariat

<i>Slow Deep Breathing</i>		<i>Post Test</i>					Total	Sig
		Kualitas Hidup Domain Kesehatan Fisik						
		Sangat Buruk	Buruk	Sedang	Baik	Sangat Baik		
Pre Test	Sangat Buruk	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0,002
	Buruk	0 (0%)	0 (0%)	3 (16,67%)	1 (5,56%)	0 (0%)	4 (22,22%)	
	Sedang	0 (0%)	0 (0%)	5 (27,78%)	6 (33,33%)	0 (0%)	11 (61,11%)	
	Baik	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	3 (16,67%)	0 (0%)	3 (16,67%)	
	Sangat Baik	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	
	Total	0 (0%)	0 (0%)	8 (44,44%)	10 (55,56%)	0 (0%)	18 (100%)	

Berdasarkan tabel 2, pada saat *pre test* kualitas hidup warga binaan perempuan pada domain kesehatan fisik mayoritas dalam kategori sedang 61,11% (11 orang), sedangkan saat *post test* kualitas hidup warga binaan perempuan pada domain kesehatan fisik mayoritas dalam kategori baik 55,56% (10 orang). Nilai signifikansi (2-tailed) adalah 0,002 ($p < 0,05$) sehingga hasil *pre test* dan *post test*

Seminar Nasional UNRIYO [Desember] [2020]

mengalami perubahan yang signifikan (berarti). Disimpulkan terapi relaksasi *slow deep breathing* dapat meningkatkan kualitas hidup warga binaan perempuan dalam domain kesehatan fisik.

Tabel 3 Tabulasi Silang Kualitas Hidup Domain Psikologis Sebelum dan Sesudah Terapi *Slow Deep Breathing* pada Warga Binaan Perempuan dan Analisis Bivariat

Slow Deep Breathing		Post Test					Total	Sig
		Kualitas Hidup Domain Psikologis						
		Sangat Buruk	Buruk	Sedang	Baik	Sangat Baik		
Pre Test	Sangat Buruk	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0,004
Kualitas Hidup Domain Psikologis	Buruk	0 (0%)	0 (0%)	4 (22,22%)	0 (0%)	0 (0%)	4 (22,22%)	
	Sedang	0 (0%)	0 (0%)	2 (11,11%)	4 (22,22%)	1 (5,56%)	7 (38,89%)	
	Baik	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	6 (33,33%)	0 (0%)	6 (33,33%)	
	Sangat Baik	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	1 (5,56%)	1 (5,56%)	
	Total	0 (0%)	0 (0%)	6 (33,33%)	10 (55,56%)	2 (11,11%)	18 (100%)	

Berdasarkan tabel 3, pada saat *pre test* kualitas hidup warga binaan perempuan pada domain psikologis mayoritas dalam kategori sedang 38,89% (7 orang), sedangkan saat *post test* kualitas hidup warga binaan perempuan pada domain psikologis mayoritas dalam kategori baik 55,56% (10 orang). Nilai signifikansi (2-tailed) adalah 0,004 ($p < 0,05$) sehingga hasil *pre test* dan *post test* mengalami perubahan yang signifikan (berarti). Disimpulkan terapi relaksasi *slow deep breathing* dapat meningkatkan kualitas hidup warga binaan perempuan dalam domain psikologis.

Tabel 4 Tabulasi Silang Kualitas Hidup Domain Hubungan Sosial Sebelum dan Sesudah Terapi *Slow Deep Breathing* pada Warga Binaan Perempuan dan Analisis Bivariat

Slow Deep Breathing		Post Test					Total	Sig
		Kualitas Hidup Domain Hubungan Sosial						
		Sangat Buruk	Buruk	Sedang	Baik	Sangat Baik		
Pre Test	Sangat Buruk	0 (0%)	0 (0%)	1 (5,56%)	0 (0%)	0 (0%)	1 (5,56%)	0,068
Kualitas Hidup Domain Hubungan Sosial	Buruk	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	
	Sedang	0 (0%)	0 (0%)	12 (66,67%)	2 (11,11%)	2 (11,11%)	16 (88,89%)	
	Baik	0 (0%)	0 (0%)	1 (5,56%)	0 (0%)	0 (0%)	1 (5,56%)	
	Sangat Baik	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	
	Total	0 (0%)	0 (0%)	14 (77,78%)	2 (11,11%)	2 (11,11%)	18 (100%)	

Berdasarkan tabel 4, pada saat *pre test* kualitas hidup warga binaan perempuan pada domain hubungan sosial mayoritas dalam kategori sedang 88,89% (16 orang), sedangkan saat *post test* kualitas hidup warga binaan perempuan pada domain hubungan sosial mayoritas dalam kategori sedang 77,78% (14 orang) yang artinya terjadi penurunan kualitas hidup pada domain hubungan sosial. Nilai signifikansi (2-tailed) adalah 0,068 ($p>0,05$) sehingga hasil *pre test* dan *post test* tidak mengalami perubahan yang signifikan. Disimpulkan terapi relaksasi *slow deep breathing* tidak meningkatkan kualitas hidup warga binaan perempuan dalam domain hubungan sosial.

Tabel 5 Tabulasi Silang Kualitas Hidup Domain Lingkungan Sebelum dan Sesudah Terapi *Slow Deep Breathing* pada Warga Binaan Perempuan dan Analisis Bivariat

Slow Deep Breathing		Post Test					Total	Sig
Kualitas Hidup Domain Lingkungan								
		Sangat Buruk	Buruk	Sedang	Baik	Sangat Baik		
Pre Test	Sangat Buruk	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0,014
Kualitas Hidup Domain Lingkungan	Buruk	0 (0%)	0 (0%)	1 (5,56%)	0 (0%)	0 (0%)	1 (5,56%)	
	Sedang	0 (0%)	0 (0%)	7 (38,89%)	5 (27,78%)	0 (0%)	12 (66,67%)	
	Baik	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	5 (27,78%)	0 (0%)	5 (27,78%)	
	Sangat Baik	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	
	Total	0 (0%)	0 (0%)	8 (44,44%)	10 (55,56%)	0 (0%)	18 (100%)	

Berdasarkan tabel 5, pada saat *pre test* kualitas hidup warga binaan perempuan pada domain lingkungan mayoritas dalam kategori sedang 66,67% (12 orang), sedangkan saat *post test* kualitas hidup warga binaan perempuan pada domain lingkungan mayoritas dalam kategori baik 55,56% (10 orang). Nilai signifikansi (2-tailed) adalah 0,014 ($p<0,05$) sehingga hasil *pre test* dan *post test* mengalami perubahan yang signifikan (berarti). Disimpulkan terapi relaksasi *slow deep breathing* dapat meningkatkan kualitas hidup warga binaan perempuan dalam domain lingkungan.

Seminar Nasional UNRIYO [Desember] [2020]

Tabel 6 Tabulasi Silang Kualitas Hidup Domain Kesehatan Fisik Sebelum dan Sesudah Terapi *Essential Oil* Lavender pada Warga Binaan Perempuan dan Analisis Bivariat

<i>Essential Oil</i> Lavender		<i>Post Test</i>					Total	Sig
		Kualitas Hidup Domain Kesehatan Fisik						
		Sangat Buruk	Buruk	Sedang	Baik	Sangat Baik		
<i>Pre Test</i>	Sangat Buruk	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0,033
Kualitas Hidup Domain Kesehatan Fisik	Buruk	0 (0%)	0 (0%)	1 (4,35%)	1 (4,35%)	0 (0%)	2 (8,7%)	
	Sedang	0 (0%)	0 (0%)	10 (43,48%)	7 (30,43%)	0 (0%)	17 (73,91%)	
	Baik	0 (0%)	0 (0%)	2 (8,7%)	2 (8,7%)	0 (0%)	4 (17,4%)	
	Sangat Baik	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	
	Total	0 (0%)	0 (0%)	13 (56,52%)	10 (43,48%)	0 (0%)	23 (100%)	

Berdasarkan tabel 6, pada saat *pre test* kualitas hidup warga binaan perempuan pada domain kesehatan fisik kategori baik 17,4% (4 orang), sedangkan saat *post test* kualitas hidup warga binaan perempuan pada domain kesehatan fisik dalam kategori baik naik menjadi 43,48% (10 orang). Nilai signifikansi (2-tailed) adalah 0,033 ($p < 0,05$) sehingga hasil *pre test* dan *post test* mengalami perubahan yang signifikan (berarti). Disimpulkan terapi relaksasi *essential oil* lavender dapat meningkatkan kualitas hidup warga binaan perempuan dalam domain kesehatan fisik.

Tabel 7 Tabulasi Silang Kualitas Hidup Domain Psikologis Sebelum dan Sesudah Terapi *Essential Oil* Lavender pada Warga Binaan Perempuan dan Analisis Bivariat

<i>Essential Oil</i> Lavender		<i>Post Test</i>					Total	Sig
		Kualitas Hidup Domain Psikologis						
		Sangat Buruk	Buruk	Sedang	Baik	Sangat Baik		
<i>Pre Test</i>	Sangat Buruk	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0,000
Kualitas Hidup Domain Psikologis	Buruk	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	2 (8,7%)	0 (0%)	2 (8,7%)	
	Sedang	0 (0%)	0 (0%)	3 (13,04%)	8 (34,78%)	2 (8,7%)	13 (56,52%)	
	Baik	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	3 (13,04%)	3 (13,04%)	6 (26,1%)	
	Sangat Baik	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	2 (8,7%)	2 (8,7%)	
	Total	0 (0%)	0 (0%)	3 (13,04%)	13 (56,52%)	7 (30,43%)	23 (100%)	

Berdasarkan tabel 7, pada saat *pre test* kualitas hidup warga binaan perempuan pada domain psikologis mayoritas dalam kategori sedang 56,52% (13 orang), sedangkan saat *post test* kualitas hidup warga binaan perempuan pada domain psikologis mayoritas dalam kategori baik 56,52% (13 orang). Nilai signifikansi (2-tailed) adalah 0,000 ($p < 0,05$) sehingga hasil *pre test* dan *post test* mengalami perubahan yang signifikan (berarti). Disimpulkan terapi relaksasi *essential oil* lavender dapat meningkatkan kualitas hidup warga binaan perempuan dalam domain psikologis.

Tabel 8 Tabulasi Silang Kualitas Hidup Domain Hubungan Sosial Sebelum dan Sesudah Terapi *Essential Oil* Lavender pada Warga Binaan Perempuan dan Analisis Bivariat

Essential Oil Lavender		Post Test					Total	Sig
		Kualitas Hidup Domain Hubungan Sosial						
		Sangat Buruk	Buruk	Sedang	Baik	Sangat Baik		
Pre Test	Sangat Buruk	1 (4,35%)	0 (0%)	1 (4,35%)	0 (0%)	0 (0%)	2 (8,7%)	0,796
Kualitas Hidup Domain Hubungan Sosial	Buruk	0 (0%)	1 (4,35%)	1 (4,35%)	0 (0%)	0 (0%)	2 (8,7%)	
	Sedang	0 (0%)	1 (4,35%)	6 (26,1%)	3 (13,04%)	0 (0%)	10 (43,48%)	
	Baik	0 (0%)	0 (0%)	6 (26,1%)	2 (8,7%)	0 (0%)	8 (34,78%)	
	Sangat Baik	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	1 (4,35%)	1 (4,35%)	
Total		1 (4,35%)	2 (8,7%)	14 (60,87%)	5 (21,74%)	1 (4,35%)	23 (100%)	

Berdasarkan tabel 8, pada saat *pre test* kualitas hidup warga binaan perempuan pada domain hubungan sosial mayoritas dalam kategori sedang 43,48% (10 orang), sedangkan saat *post test* terjadi peningkatan kualitas hidup warga binaan perempuan pada domain hubungan sosial mayoritas dalam kategori sedang 60,87% (14 orang). Nilai signifikansi (2-tailed) adalah 0,796 ($p > 0,05$) sehingga hasil *pre test* dan *post test* tidak mengalami perubahan yang signifikan. Disimpulkan terapi relaksasi *essential oil* lavender tidak meningkatkan kualitas hidup warga binaan perempuan dalam domain hubungan sosial.

Tabel 9 Tabulasi Silang Kualitas Hidup Domain Lingkungan Sebelum dan Sesudah Terapi *Essential Oil* Lavender pada Warga Binaan Perempuan dan Analisis Bivariat

<i>Essential Oil</i> Lavender		<i>Post Test</i>					Total	Sig
		Kualitas Hidup Domain Lingkungan						
		Sangat Buruk	Buruk	Sedang	Baik	Sangat Baik		
<i>Pre Test</i> Kualitas Hidup Domain Lingkungan	Sangat Buruk	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	0,109
	Buruk	0 (0%)	0 (0%)	1 (4,35%)	0 (0%)	0 (0%)	1 (4,35%)	
	Sedang	0 (0%)	1 (4,35%)	7 (30,43%)	5 (21,74%)	0 (0%)	13 (56,52%)	
	Baik	0 (0%)	0 (0%)	2 (8,7%)	2 (8,7%)	4 (17,4%)	8 (34,78%)	
	Sangat Baik	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	1 (4,35%)	0 (0%)	1 (4,35%)	
Total		0 (0%)	1 (4,35%)	10 (43,48%)	8 (34,78%)	4 (17,4%)	23 (100%)	

Berdasarkan tabel 9, pada saat *pre test* kualitas hidup warga binaan perempuan pada domain lingkungan mayoritas dalam kategori sedang 56,52% (13 orang), sedangkan saat *post test* kualitas hidup warga binaan perempuan pada domain lingkungan mayoritas dalam kategori sedang 43,48% (10 orang) mengalami penurunan. Nilai signifikansi (2-tailed) adalah 0,109 ($p > 0,05$) sehingga hasil *pre test* dan *post test* tidak mengalami perubahan yang signifikan. Disimpulkan terapi relaksasi *essential oil* lavender tidak meningkatkan kualitas hidup warga binaan perempuan dalam domain lingkungan.

Pengaruh Terapi *Slow Deep Breathing* terhadap Kualitas Hidup Warga Binaan Perempuan

Ruang gerak narapidana dibatasi selama berada di lembaga pemasyarakatan dan terisolasi dari masyarakat. Keadaan tersebut dapat menyebabkan stress pada narapidana^[19]. Warga binaan dengan perasaan tertekan, cemas, tidak mampu mempertahankan pemikiran positif dan adanya kekhawatiran terus menerus akan berdampak pada kondisi kesehatan fisik dan psikologis^[20,21,22].

Perasaan negatif yang dimiliki warga binaan akan memberikan pengaruh terhadap jalinan hubungan sosial dan lingkungan dimana warga binaan berada^[7,21]. Penilaian masyarakat dan stigma negatif masyarakat akan mempengaruhi kualitas kehidupan kearah penurunan^[1].

Penelitian Felce & Perry didapatkan bahwa penurunan kualitas hidup berdasarkan domain fisik terjadi karena warga binaan tidak mampu menerima keadaan kehidupan di lapas dan menjadikan situasinya sebagai beban berat hingga menimbulkan perasaan tertekan^[20]. Penurunan kualitas hidup dari domain psikologis dipengaruhi ketidakmampuan warga binaan dalam menjaga pemikiran positif karena dituntut dengan banyak perubahan yang tidak sesuai dengan harapan^[21].

Berdasarkan analisis didapatkan hasil bahwa relaksasi *slow deep breathing* dapat meningkatkan kualitas hidup warga binaan perempuan pada domain kesehatan fisik, psikologis dan lingkungan. Sedangkan relaksasi *slow deep breathing* tidak dapat meningkatkan kualitas hidup warga binaan perempuan pada domain hubungan sosial.

Nafas dalam (*deep breathing*) adalah suatu teknik bernafas yang berhubungan dengan perubahan fisiologis yang bisa memberikan respon relaksasi. Nafas dalam adalah suatu keterampilan, nafas dalam adalah tipe bernafas yang dilakukan secara alami saat masih bayi atau saat tidur dan bernyanyi. Nafas dalam adalah sebuah keterampilan dimana membutuhkan waktu dan komitmen untuk dipraktikkan^[23].

Relaksasi pernafasan merupakan terapi relaksasi dengan mengontrol pernafasan yang tepat dan efektif menurunkan depresi, ansietas, sifat cepat marah dan mudah tersinggung. Relaksasi adalah metode, proses, prosedur, kegiatan yang dapat membantu seseorang menjadi rileks, meningkatkan ketenangan, menurunkan kecemasan, stress atau marah^[24].

Tujuan relaksasi nafas dalam adalah untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stress baik stress fisik maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan^[25]. Nafas dalam dan lambat dapat meningkatkan kinerja saraf parasimpatis sehingga meningkatkan pelepasan hormone dalam sistem neuroendokrin yang meningkatkan ketenangan dan status kesadaran mental^[26].

Latihan nafas dalam dan lambat dapat menurunkan tingkat kecemasan melalui sistem saraf otonom. Nafas dalam dan lambat dapat menimbulkan efek relaksasi. Nafas dalam dapat memengaruhi perubahan biokimia tubuh, seperti meningkatkan substansi yang menyebabkan relaksasi (endorphin) dan menurunkan adrenalin^[27].

Pengaruh Terapi *Essential Oil* Lavender terhadap Kualitas Hidup Warga Binaan Perempuan

Perempuan umumnya lebih mengutamakan perasaan dan lebih memperhatikan dirinya sehingga apabila terjadi sesuatu pada dirinya maka perempuan akan lebih cepat bertindak/berespon terhadap perubahan yang ada sehingga perempuan lebih sensitif dan lebih mudah cemas dibanding laki-laki.

Kualitas hidup dapat dipandang dari segi subjektif dan objektif. Segi subjektif merupakan perasaan nyaman dan puas atas segala sesuatu secara umum, sedangkan secara objektif adalah pemenuhan tuntutan kesejahteraan materi, status sosial, dan kesempurnaan fisik secara sosial atau budaya. Kualitas hidup merujuk pada emosional, sosial dan kesejahteraan fisik seseorang, juga kemampuan mereka untuk berfungsi dalam kehidupan sehari-hari^[28]. Hasil penelitian Bruce & Larweh mengungkapkan bahwa penurunan kualitas hidup terjadi karena warga binaan tidak mampu beradaptasi terhadap situasi dan kondisi yang terjadi yakni perubahan lingkungan di lapas yang berbeda dengan lingkungan tinggal sebelumnya^[29].

Berdasarkan analisis data didapatkan bahwa terapi *essential oil* lavender dapat meningkatkan kualitas hidup warga binaan perempuan pada domain kesehatan fisik dan psikologis. Minyak lavender memiliki kandungan lavandulol, nerol dan sebagian besar mengandung linalool dan linalool asetat dengan jumlah sekitar 30-60% dari total berat minyak, dimana linalool adalah kandungan aktif utama sebagai relaksasi untuk mengurangi kecemasan^[30].

Bau berpengaruh secara langsung terhadap otak seperti obat analgesik. Misalnya mencium lavender maka akan meningkatkan gelombang-gelombang alfa didalam otak dan membantu untuk merasa rileks^[18]. Aromaterapi lavender bekerja dengan mempengaruhi tidak hanya fisik tetapi juga tingkat emosi. Manfaat pemberian aromaterapi lavender bagi seseorang adalah dapat menurunkan kecemasan, nyeri sendi, tekanan darah tinggi, frekuensi jantung, laju metabolic dan mengatasi gangguan tidur, stress dan meningkatkan produksi hormone melatonin dan serotonin^[31].

Aromaterapi lavender bekerja dengan merangsang sel-sel saraf penciuman dan mempengaruhi kerja sistem limbik sehingga dapat memberikan perasaan rileks. Pemberian aromaterapi lavender selama 10 menit sudah dapat mempengaruhi sistem kerja limbik dengan memberikan efek relaksasi sehingga membuat jantung tidak perlu bekerja lebih cepat untuk memompa darah keseluruh tubuh. Efek aromaterapi positif karena aroma yang segar dan harum merangsang sensori dan akhirnya mempengaruhi organ sehingga dapat menimbulkan efek yang kuat terhadap emosi^[32].

4. KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan hasil pembahasan yang dijelaskan sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh terapi relaksasi *slow deep breathing* terhadap kualitas hidup warga binaan perempuan pada domain kesehatan fisik, psikologis dan lingkungan. Terdapat pengaruh terapi relaksasi *essential oil* lavender terhadap kualitas hidup warga binaan perempuan pada domain kesehatan fisik dan psikologis. Berdasarkan hasil penelitian, saran yang dapat diberikan adalah terapi relaksasi seperti *slow deep breathing* dan *essential oil* lavender dapat digunakan sebagai

alternatif terapi untuk meningkatkan kualitas hidup warga binaan, sehingga pada saat warga binaan keluar dari lembaga pemasyarakatan dapat menjalani kehidupan yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Yulianti, M & Putri, M.A.S. 2015. *Kualitas Hidup Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Klas IIA Wanita Tangerang*. Jurnal Ilmu Ekonomi dan Sosial, Volume 4, Nomor 1, Maret 2015, hal 67-71.
- [2] Ventegodt, S., Merrick, J., and Andersen, N.J. 2003. *Quality of Life Theory II. Quality of Life as the Realization of Life Potential : A Biological Theory of Human Being*, The Scientific World Journal, 3, pp. 1041-1049. doi: 10.1100/tsw.2003.83.
- [3] Emmons, R. A and Stern, R. 2013. *Gratitude as a Psychotherapeutic Intervention*. 69(8), pp. 846-855. doi: 10.1002/jclp.22020.
- [4] WHO. 1998. *The World Health Organization Quality of Life Assesment (WHOQOL): Development and General Psychometric Properties*. 46(12).
- [5] WHOQOL. 1998. *Development of the World Health Organization WHOQOL BREF Quality of Life Assessment*, pp. 551-558.
- [6] Curtis, A.J. 2000. *Health Psychology*. London and New York: Routledge, Taylor & Francis Group.
- [7] Liebling, A. 2008. *Incentives and Earned Privileges Revisited : Fairness, Discretion, and the Quality of Prison Life*. Journal of Scandinavian Studies in Criminology and Crime Prevention, pp. 25-42. Doi: 10.1080/14043850802450773.
- [8] Brennan-olsen, S. L, et al. 2017. *Maturitas Poor Quality of Life in Australian Men: Cross Sectional Associations with Obesity, Mobility, Lifestyle and Psychiatric Symptoms*, Maturitas, Elsevier, 103 (January), pp. 32-36. Doi: 10.1016/j.maturitas.2017.06.024.
- [9] Setyoadi & Kushariyadi. 2011. *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatrik*, Jakarta : Salemba Medika.
- [10] Black, J.M. & Hawks, J.H. 2014. *Medical Surgical Nursing; Clinical Management For Positive Outcomes*, (8th Edition). Elsevier Saunders.
- [11] Casey & Benson. 2006. *Menggunakan Respon Relaksasi untuk Menurunkan Tekanan Darah*. Alih Bahasa Nirmala Dewi. Jakarta : PT Bhuana Ilmu Populer.
- [12] Bangun, A.V & Nur'aeni, S. 2013. *Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Intensitas Nyeri pada Pasien Pasca Operasi di Rumah Sakit Dustira Cimahi*. Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing). Volume 8. No. 2, Juli 2013.
- [13] WHO. 2004. *WHOQoL-BREF*. <http://www.who.int> diakses tanggal 18 Agustus 2020.
- [14] Saisan, J, Smith, M, Gill, E.J, & Segal R. 2008. *Stress Relief Relaxation Practice that Reduce Stress*.
- [15] Pal, GK, Velkumary & Madanmohan. 2003. *Effect of Short-term Practice of Breathing Exercise on Autonomic Function in Human Volunteers*.
- [16] Sunito, dkk. 2010. *Aroma alam untuk kehidupan*. Jakarta : PT Raketindo Primamedia Mandiri.
- [17] Wolfgang, Steflitsch, Michaela. 2008. *Aromaterapie*. Springer: Vinna.
- [18] Sharma S. 2009. *Aromaterapi*. Tangerang: Karisma
- [19] Samosir CD. 2012. *Sekelumit tentang Penologi dan Pemasyarakatan*. Bandung: Nuansa Aulia. p 131.
- [20] Felce, D and Perry, J. 1995. *Quality of Life : Its Definition and Measurement*. 16(1), pp.51-74.
- [21] Vahedi, S. 2010. *World Health Organization Quality of Life Scale (WHOQOL-BREF) : Analyses of their Item Response Theory Properties Based on the Graded Responses Model*. 5, pp. 140-153.



- [22] Kelly, J.D. 2016. *Your Best Life : Breaking the Cycle : The Power of Gratitude*, Clinical Orthopaedics and Related Research. Springer US. Doi: 10.1007/s11999-016-5100-0.
- [23] Reyes, R.M & Wall, A. 2006. *Deep Breathing*. www.psychsandiego.org/downloads/DeepBreathing.pdf
- [24] Kusyati, E., Santi, N.K., Hapsari, S. 2018. *Kombinasi Relaksasi Napas Dalam dan Aroma Terapi Lavender Efektif Menurunkan Tekanan Darah*. Prosiding Seminar Nasional Unimus. Vol 1, 2018.
- [25] Smeltzer, S.C., Bare, B.G., Huncle, J.L., and Cheever, K.H. 2008. *Textbook of Medical Surgical Nursing*: Brunner & Suddart. Eleventh Edition, Lipincott Williams & Wilkins, a Wolter Kluwer Business.
- [26] Putra, E.K. 2013. *Pengaruh Latihan Nafas Dalam terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kecamatan Karas Kabupaten Magetan* (Skripsi). Universitas Muhammadiyah Surakarta Jawa Tengah.
- [27] Sepdianto, T.C., Nurachmah, E & Gayatri, D. 2010. *Penurunan Tekanan Darah dan Kecemasan Melalui Latihan Slow Deep Breathing pada Pasien Hipertensi Primer*. JKI, 13(1):37-41.
- [28] Donald, P. Coduto. 2001. *Quality of Life in Behavioral Medicine Research*. University of California. San Diego.
- [29] Bruce, D and Larweh, E. 2017. *Self-esteem, Needs Satisfaction and Psychological Well-being of Inmates at James Camp Prison in Ghana*. International Journal of Humanities Social Sciences and Education, 4(9), pp, 32-39. Doi: 10.20431/2349-0381.0409005.
- [30] Nuraini, D. 2014. *Aneka Manfaat Bunga Untuk Kesehatan*. Yogyakarta : Gaya Media.
- [31] Suviyani, N.W, dkk. 2014. *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender (lavadulla angustifolia) terhadap Penurunan Hipertensi pada Lansia di Desa Cimagi Kecamatan Mengwi Kabupaten Badung*. Jurnal Dunia Kesehatan, 1.
- [32] Lisa. S., Arina, N., Ichsan, B. 2015. *Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Pengukuran Tekana Darah pada Pasien Hipertensi*. Universitas Tanjungpura Pontianak.