

EDUKASI KESEHATAN, RUTAN KUDUS PERHATIKAN WBP LANSIA DAN KESEHATAN MENTAL TAHANAN

David Fernanda Putra - KUDUS.WARTAWAN.ORG

Jan 18, 2026 - 09:11



Dok. Humas Rutan Kudus

Kudus – Perawat Rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas IIB Kudus, Devi Timurni, bersama para peserta magang melaksanakan kegiatan edukasi kesehatan bagi Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP). Kegiatan ini difokuskan pada edukasi penyakit tidak menular (PTM) bagi warga binaan lanjut usia (lansia)

serta edukasi manajemen stres bagi para tahanan Rutan Kudus, Rabu (14/01).

Edukasi penyakit tidak menular yang diberikan meliputi pemahaman tentang hipertensi, diabetes melitus, dan penyakit jantung, termasuk faktor risiko, gejala, serta langkah pencegahan melalui pola hidup sehat.

Sementara itu, Kegiatan ini difokuskan pada edukasi manajemen stres bertujuan membantu para tahanan mengenali stres, mengelola emosi, serta menjaga kesehatan mental selama menjalani masa penahanan.

Dalam kegiatan tersebut, para tahanan diberikan penjelasan mengenai konsep dasar stres, mulai dari pengertian stres, faktor pemicu stres di lingkungan rutan, hingga dampak stres berkepanjangan terhadap kesehatan fisik, psikologis, dan perilaku. Devi Timurni menjelaskan bahwa stres yang tidak dikelola dengan baik dapat memicu gangguan tidur, penurunan daya tahan tubuh, emosi yang tidak stabil, serta meningkatkan risiko konflik antarwarga binaan.

Materi edukasi manajemen stres disampaikan secara interaktif, meliputi pengenalan tanda dan gejala stres, baik secara fisik maupun emosional, serta strategi pengelolaan stres yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari di rutan. Beberapa teknik yang diajarkan antara lain latihan pernapasan dalam untuk menenangkan pikiran, teknik relaksasi sederhana, pengendalian emosi, berpikir positif, serta pentingnya menjaga rutinitas harian yang sehat.

Selain itu, para tahanan juga diajak untuk memahami pentingnya komunikasi yang baik, saling mendukung antar sesama warga binaan, serta memanfaatkan kegiatan pembinaan yang tersedia sebagai sarana penyaluran emosi dan pengembangan diri. Edukasi ini diharapkan dapat membantu para tahanan beradaptasi dengan lingkungan rutan dan menghadapi tekanan psikologis secara lebih konstruktif.

Perawat Rutan Kudus, Devi Timurni, menyampaikan bahwa edukasi manajemen stres merupakan bagian penting dari pelayanan kesehatan mental di rutan. "Lingkungan rutan dapat menjadi sumber stres bagi para tahanan. Dengan edukasi manajemen stres, kami ingin membekali mereka dengan pengetahuan dan keterampilan sederhana agar mampu mengendalikan emosi, mengurangi kecemasan, dan menjaga kesehatan mental selama menjalani masa penahanan," jelas Devi.

Ia menambahkan bahwa keterlibatan peserta magang dalam kegiatan ini diharapkan dapat menambah pengalaman praktis di lapangan sekaligus meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan di Rutan Kudus.

Kepala Rutan Kudus, Anda Tuning Supiluhu, mengapresiasi pelaksanaan kegiatan edukasi kesehatan tersebut. Menurutnya, kesehatan fisik dan mental warga binaan merupakan salah satu aspek penting dalam proses pembinaan. "Kami berkomitmen untuk terus memberikan pelayanan terbaik kepada warga binaan, termasuk di bidang kesehatan. Kegiatan edukasi seperti ini sangat bermanfaat, tidak hanya untuk mencegah penyakit, tetapi juga untuk meningkatkan kesadaran warga binaan akan pentingnya menjaga kesehatan selama berada di rutan," ungkapnya.

Melalui kegiatan ini, Rutan Kudus berharap warga binaan dapat menerapkan

pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari, sehingga tercipta lingkungan rutan yang lebih sehat dan kondusif.