

Perawat Rutan Kudus Gelar Edukasi Kesehatan Mental dan PTM untuk Warga Binaan

David Fernanda Putra - KUDUS.WARTAWAN.ORG

Jan 18, 2026 - 09:11



Dok. Humas Rutan Kudus

Perawat Rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas IIB Kudus, Devi Timurni, bersama tim peserta magang, pada Rabu (14/01) lalu, menghadirkan sesi edukasi kesehatan yang menyentuh dua aspek krusial bagi Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP). Fokus utama diberikan pada pencegahan penyakit tidak

menular (PTM) bagi warga binaan lanjut usia (lansia), serta strategi manajemen stres bagi seluruh tahanan.

Bagi para lansia, materi edukasi mencakup pemahaman mendalam mengenai hipertensi, diabetes melitus, dan penyakit jantung. Mereka dibekali pengetahuan tentang faktor risiko, gejala awal, hingga langkah-langkah pencegahan efektif melalui penerapan pola hidup sehat yang bisa diadaptasi dalam lingkungan rutan.

Sementara itu, sesi manajemen stres dirancang khusus untuk membantu para tahanan mengenali dan mengelola gejolak emosi, serta menjaga kesehatan mental mereka selama menjalani masa penahanan. Konsep dasar stres, pemicunya di lingkungan rutan, dan dampak jangka panjangnya terhadap kesehatan fisik dan psikologis dibahas secara gamblang.

Devi Timurni menekankan betapa pentingnya pengelolaan stres. “Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat memicu gangguan tidur, menurunkan daya tahan tubuh, membuat emosi tak stabil, bahkan meningkatkan risiko konflik antarwarga binaan,” ujarnya. Ia menambahkan bahwa pengetahuan ini krusial agar mereka dapat menghadapi tekanan dengan lebih baik.

Materi edukasi manajemen stres disampaikan secara interaktif, melibatkan pengenalan tanda dan gejala stres, baik fisik maupun emosional. Beberapa teknik praktis seperti latihan pernapasan dalam, relaksasi sederhana, pengendalian emosi, berpikir positif, dan pentingnya rutinitas harian yang sehat turut diajarkan.

Selain itu, para tahanan diajak untuk membangun komunikasi yang baik, saling mendukung, dan memanfaatkan program pembinaan yang ada sebagai sarana penyaluran emosi positif dan pengembangan diri. Harapannya, edukasi ini mampu membantu mereka beradaptasi dan menghadapi tantangan psikologis secara konstruktif.

“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 Timurni.

Ia juga menyoroti peran peserta magang. “Keterlibatan peserta magang dalam kegiatan ini diharapkan dapat menambah pengalaman praktis di lapangan sekaligus meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan di Rutan Kudus,” tambahnya.

Kepala Rutan Kudus, Anda Tuning Supiluhu, memberikan apresiasi penuh atas inisiatif edukasi kesehatan ini. “Kesehatan fisik dan mental warga binaan merupakan salah satu aspek penting dalam proses pembinaan,” tegasnya.

“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.

Dengan diadakannya kegiatan ini, Rutan Kudus berharap pengetahuan yang diperoleh dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, demi terciptanya lingkungan rutan yang lebih sehat dan kondusif bagi semua.