

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan *aerobic* di Lembaga Pemasarakatan Cianjur mampu menjadi media yang efektif untuk mengurangi tingkat kecemasan narapidana. Rancangan model pelatihan disusun dengan metode repetitif yang terdiri dari tahapan pemanasan, gerakan inti berupa *aerobic dance*, dan pendinginan dengan iringan musik ritmis, sehingga mudah diikuti, menyenangkan, serta memberikan efek relaksasi. Pelaksanaan dilakukan dalam tujuh kali pertemuan dengan instruktur sebagai fasilitator langsung, menggunakan strategi demonstrasi, pengulangan gerak, dan evaluasi, sehingga kegiatan berjalan terarah dan menumbuhkan semangat kebersamaan diantara narapidana.

Efektivitas kegiatan ini terbukti melalui hasil pengukuran menggunakan SRQ-29, dimana sebelum pelatihan terdapat 12 narapidana (57,1%) pada kategori kecemasan sedang, dan 9 narapidana (42,9) pada kategori kecemasan ringan. Setelah mengikuti pelatihan, seluruh narapidana mengalami penurunan tingkat kecemasan, narapidana dengan kecemasan sedang berubah menjadi ringan, dan yang ringan berubah menjadi tidak mengalami kecemasan. Hasil ini menunjukkan tingkat keberhasilan sebesar 100% sehingga *aerobic dance* dapat dinyatakan sangat efektif sebagai terapi psikologis.

Keberhasilan tersebut tidak lepas dari adanya dukungan pihak Lembaga Pemasarakatan, peran instruktur, serta antusiasme narapidana dalam mengikuti kegiatan. Meskipun terdapat hambatan berupa sarana dan prasarana, serta padatnyajadwal kegiatan, hal tersebut dapat diatasi melalui koordinasi dan penyesuaian jadwal. Dengan demikian, penerapan pelatihan *aerobic dance* terbukti bukan hanya meningkatkan fisik, tetapi berperan penting dalam menurunkan tingkat kecemasan narapidana, sehingga berpotensi dijadikan sebagai program pembinaan inovatif di Lembaga Pemasarakatan.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Lembaga Pemasarakatan

- a. Menjadikan *aerobic* sebagai program pembinaan rutin bagi narapidana, khususnya yang memiliki tingkat kecemasan ringan hingga sedang.
- b. Memperluas program kepada narapidana laki-laki dengan penyesuaian materi gerakan dan intensitas.

5.2.2 Bagi Instruktur atau Pembina Kegiatan

- a. Mengembangkan variasi gerakan dan musik agar latihan lebih menarik dan menghindari kebosanan.
- b. Melakukan evaluasi berkala menggunakan SRQ-29 dan observasi praktik untuk memantau perkembangan peserta.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Meneliti efek jangka panjang *aerobic* terhadap aspek psikologis dan sosial narapidana.
- b. Mengombinasikan *aerobic* dengan metode pembinaan mental lain seperti meditasi atau seni musik untuk meningkatkan hasil.

5.2.4 Bagi Narapidana Peserta Pelatihan

- a. Melanjutkan latihan secara mandiri atau bersama rekan di luar sesi resmi agar manfaat dapat dipertahankan.
- b. Menjadikan kegiatan ini sebagai sarana interaksi positif dan membangun solidaritas di lingkungan Lembaga Pemasyarakatan.