



## **PERAN PETUGAS PEMASYARAKATAN DALAM POLA HIDUP SEHAT KEPADA NARAPIDANA**

**Nur Ulfah Insyani**

Politeknik Ilmu Pemasarakatan

### **ABSTRAK**

Perilaku kehidupan sehat seseorang yang berada didalam penjara sangat berbeda jauh apa bila dibandingkan dengan seseorang yang memiliki perilaku hidup bersih dan sehat diluar penjara. Didalam Rutan Narapidana/Tahanan lebih cenderung hidup bergerombolan diakibatkan karena ruang hunian yang tidak memadai sehingga resiko terjadinya berbagai macam penyakit dapat muncul dengan mudah akibat pola hidup dan kebersihan yang cenderung diabaikan. Permasalahan dalam penelitian ini membahas Peran petugas pemasarakatan dalam pola hidup sehat kepada narapidan yang bertujuan agar Narapidana/Tahanan dapat memahami pentingnya pola hidup sehat di Rutan yang disosialisasikan oleh petugas pemasarakatan. Metode penelitian menggunakan metode kualitatif literatur yang menggunakan kajian pustaka. Hasil penelitian adalah yang didapatkan adalah petugas pemasarakatan memberikan sosialisasi kepada narapidana agar Narapidana/Tahanan dapat mengetahui bagaimana pola hidup sehat yang baik dan benar.

**Kata Kunci : Petugas pemasarakatan, Pola hidup sehat, Sosialisasi**

### **PENDAHULUAN**

Setiap manusia memiliki hak asasi manusianya masing - masing karena hak asasi manusia merupakan hak dasar yang melekat pada diri manusia yang sifatnya kodrati dan universal sebagai anugerah Tuhan Yang Maha Esa sejak manusia dilahirkan. Setiap manusia sejak ia dilahirkan memiliki kebebasan dan hak untuk diperlakukan sama tanpa diskriminasi apapun. Hak asasi manusia di Indonesia telah diatur dalam peraturan perundang-undangan. Dalam Pembukaan Undang-Undang Dasar Tahun 1945 telah memuat pernyataan-pernyataan dan pengakuan yang menjunjung tinggi harkat dan martabat serta nilai-nilai kemanusiaan yang sangat luhur dan asasi. Lebih jelas lagi dalam Pasal 28A sampai 28J Undang-Undang Dasar 1945 hasil amandemen telah memuat jaminan tentang hak dan kewajiban dalam hak asasi manusia. Ham dan manusia merupakan dua kata yang sangat erat keterkaitannya. Pada narapidana yang berada di dalam Rutan memiliki hak untuk mendapatkan kesehatan yang dijamin oleh pemerintah. Kita ketahui bersama bahwa didalam Rutan narapidana lebih cenderung hidup bergerombolan diakibatkan karena ruang

hunian yang tidak memadai sehingga resiko terjadinya berbagai macam penyakit dapat muncul dengan mudah akibat pola hidup dan kebersihan yang cenderung diabaikan.

Pelayanan kesehatan narapidana ialah produk yang dihasilkan oleh pemasaryakatan dalam bentuk jasa kepada narapidana, pelaksanaannya harus dilakukan secara menyeluruh tanpa memandang status serta kedudukan bagi seluruh narapidana yang menjalani hukuman di Rumah Tahanan Negara (Rutan). Rutan memiliki berbagai permasalahan selama (Taufik Hidayat,2017) melakukan pelayanan kesehatan, salah satunya terdapatnya berbagai macam penyakit yang dapat menular sesama narapidana. Persoalan ini sangat merasahkan bagi narapidana. Dalam hal ini petugas pemasaryakat berperan aktif untuk dapat memberikan penyuluhan ataupun sosialisasi kepada narapidana agar mengetahui pentingnya menjaga perilaku hidup sehat di Rutan meskipun perilaku hidup sehat didalam Rutan mengalami berbagai kendala dibandingkan perilaku hidup sehat yang dilakukan orang diluar Rutan. Peran petugas pemasaryakatan dalam pola hidup sehat kepada narapidana ialah memberikan sosialisasi dan melakukan pendekatan ataupun pengawasan kepada narapidana agar mendapatkan pengetahuan yang bisa membuat mereka melakukan pola hidup sehat di Rutan Lokasi yang akan menjadi tinjauan mengenai pelayanan kesehatan narapidana adalah Lembaga Pemasaryakatan kelas IIA Kota Palu. Pokok permasalahan yang menjadikan narapidana susah untuk melakukan perilaku hidup sehat adalah komunikasi atau peran petugas dalam memberikan kesadaran terhadap narapidana masih kurang, dan permasalahan lainnya adalah narapidana sendiri masih merasa tidak peduli dengan kesehatan dalam diri mereka masing - masing. Karena Kesehatan merupakan sebuah unsur kesejahteraan umum yang harus diwujudkan sesuai dengan cita-cita bangsa Indonesia.

Dalam Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan, pengertian kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Warga Binaan Pemasaryakatan (WBP) dan Anak Didik Pemasaryakatan adalah anggota masyarakat yang mempunyai hak yang sama dengan anggota masyarakat lainnya untuk mendapatkan derajat kesehatan yang optimal. Agar narapidana dapat menjalankan pola hidup yang sehat. Petugas pemasaryakatan juga harus selalu memberikan perhatian berupa himbauan atau sosialisasi kepada narapidana dengan cara berdialog langsung. Perhatian ini harus dilakukan oleh petugas di lapas kelas IIA Kota Palu karena salah satu solusi ini cukup berhasil membuat pola hidup narapidana yang berada di dalam lapas menjadi pola hidup yang sehat. Penelitian ini dilakukan dalam bentuk penelitian kualitatif dengan pendekatan dengan pendekatan kajian pustaka yaitu penulis melakukan penulisan berdasarkan beberapa artikel mengenai cara - cara pendekatan terhadap narapidana dalam meningkatkan kesadaran dalam melakukan pola hidup sehat dan Independent Interview dengan 10 informan, dimana 3 informan kunci utama merupakan petugas kasibinadik, petugas penjagaan, dan petugas kesehatan klinik, serta 7 narapidana. Penelitian ini dilaksanakan pada Lembaga Pemasaryakatan Klas IIA Kota Palu. (Ningsih.Budiman.Aliief.2019)

Penerapan pola hidup sehat oleh narapidana di lapas kelas IIA Kota Palu dapat membantu petugas kesehatan dalam menekan angka narapidana yang menderita penyakit

baik itu penyakit luar maupun penyakit dalam. Hal ini juga dapat membantu kurangnya anggaran yang dikeluarkan pemerintah didalam bidang kesehatan yang artinya apabila terdapat penurunan narapidana yang sakit maka obat-obat dan peralatan medis lainnya berkurang juga maka dipastikan anggaran yang dikeluarkan berkurang. Pembinaan pola hidup sehat ini juga dapat diterapkan di lembaga pemsarakatan lainnya. Kendala yang kini terjadi adalah kurangnya kesadaran baik itu dari narapina yang menghiraukan pola hidup sehat maupun petugas yang tidak melakukan tugasnya dengan baik dalam memberikan pengertian terhadap narapidana untuk melakukan pola hidup sehat secara baik dan benar. Solusi yang dapat diambil adalah pertama, petugas pemsarakatan wajib memberikan penyuluhan-penyuluhan kebersihan atau pola hidup sehat kepada narapidana dan dijadikan tata tertib yang wajib di patuhi. Kedua, memberikan pelatihan kepada petugas mengenai public speaking yang baik agar ketika petugas menjelaskan mengenai pola hidup sehat kepada narapidana dapat tersampaikan dengan baik.

Menurut saya hal yang dilakukan petugas sudah sangat baik dengan memberikan kesadaran kepada narapidana dengan selalu melakukan penyuluhan untuk menjaga pola hidup sehat untuk mengurangi jumlah narapidana yang terjangkit penyakit di dalam lapas. Petugas juga dapat memberikan pembinaan kepada narapidana yang mempunyai pengetahuan yang cukup di bidang medis untuk membantu petugas dalam pelayanan kesehatan ini juga sangat membantu narapidana yang lain karena apabila salah satu ada narapidana yang sakit dan kebetulan petugas pelayanan kesehatan tidak berada ditempat maka narapidana yang sudah diberikan tugas tambahan dapat membantu narapidana yang bersangkutan, Maksudnya petugas dapat merekrut narapidana yang memiliki pengetahuan dibidang kesehatan untuk menjadi sambung tangan dari pelayanan kesehatan apabila ada narapidana yang memerlukan bantuan yang darurat. Ini juga termasuk penyuluhan atau sosialisasi antara narapidana dan narapidana lainnya

Kesimpulan yang dapat diambil dari penulisan ini adalah petugas sudah sangat baik dalam memberikan kesadaran kepada narapidana untuk melakukan pola hidup sehat dengan selalu melakukan penyuluhan untuk menjaga pola hidup sehat sehingga mengurangi jumlah narapidana yang terjangkit penyakit di dalam lapas.Selain dari itu ada metode lain yang dapat diterapkan oleh narapidana yaitu petugas dapat memberikan pembinaan kepada narapidana yang mempunyai pengetahuan yang cukup di bidang medis untuk membantu petugas dalam pelayanan kesehatan. Hal ini juga dapat membantu narapidana yang lain karena apabila salah satu ada narapidana yang sakit dan kebetulan petugas pelayanan kesehatan tidak berada ditempat maka narapidana yang sudah diberikan tugas tambahan dapat membantu narapidana yang bersangkutan. Dengan arti lain petugas dapat merekrut narapidana yang memiliki pengetahuan dibidang kesehatan untuk menjadi petugas bantuan tambahan dari pelayanan kesehatan apabila ada narapidana yang memerlukan bantuan yang darurat. Narapidana yang dipercayai ini juga dapat membantu pedugas dalam memberikan penyuluhan atau sosialisasi antara narapidana dan narapidana lainnya

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilaksanakan di lembaga pemsarakatan kelas IIB Kupang pada bulan maret sampai April 2020. Pemilihan lokasi penelitian ini berdasarkan dari data jumlah petugas pelayanan kesehatan dalam melakukan penyuluhan dalam program pembinaan kepada narapidana serta dilakukan pengecekan kesehatan di lingkungan lembaga pemsarakatan kelas IIB Kupang yang dilakukan sebulan sekali untuk mengetahui keberhasilan dari program yang dijalanka.

Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian kualitatif literatur yang menggunakan kajian pustaka Penelitian kualitatif akan digunakan untuk menggali tema/ide yang muncul terkait dengan. Peran petugas pemsarakatan dalam pola hidup sehat kepada narapidana. Selanjutnya, tema-tema tersebut akan dikembangkan menjadi sebuah alat pengumpulan data untuk melakukan survey. Pada penelitian kualitatif ini, pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan beberapa metode wawancara, observasi, dan menggunakan kajian liteartur lainnya.

Bahan dalam penelitian ini adalah data hasil pemeriksaan kesehatan narapidana yang dilakukan oleh petugas pelayanan kesehatan serta pedoman wawancara mendalam terhadap narapidana dan petugas pemsarakatan untuk mengetahui upaya dari pihak unit pelaksana teknik lembaga pemsarakatan terkait terhadap peran petugas dalam menerapkan pola hidup sehat narapidana . Alat yang digunakan adalah Laptop Merk Lenovo indeapad 320, Software windows 10

Populasi dari penelitian ini adalah narapidana dan petugas pelayanan kesehatan di lembaga pemsarakatan dengan jumlah 263 orang narapidana dan petugas pelayanan ksehatan berjumlah 3 orang. Pemilihan informan digunakan untuk mempermudah peneliti dalam mendapatkan informasi yang diperlukan dengan waktu yang relatif singkat. Teknik pemilihan informan yang digunakan adalah purposive sampling. Dimana dalam teknik ini siapa yang akan menjadi sampel ditentukan sesuai dengan maksud dan tujuan penelitian (Anwar Hidayat,2017).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A.Gambaran situasi dan kondisi di Rutan kelas IIB Kupang**

Rumah Tahanan (RUTAN) merupakan instansi public yang berorointasi pada pelayanan kehidupan Tahanan dan Narapidana. Menurut Pasal 14 Undang-Undang Nomor 12 tahun 1995 tentang Pemsarakatan menetapkan tentang hak-hak narapidana antara lain; hak mendapatkan perawatan, baik perawatan rohani maupun jasmani, hak mendapatkan pelayanan kesehatan dan makanan yang layak.

Perilaku kehidupan sehat seseorang yang berada didalam penjara sangat berbeda jauh apa bila dibandingkan dengan seseorang yang memiliki perilaku hidup bersih dan sehat diluar penjara. Didalam Rutan narapidana lebih cenderung hidup bergerombolan diakibatkan karena ruang hunian yang tidak memadai sehingga resiko terjadinya berbagai macam penyakit dapat muncul dengan mudah akibat pola hidup dan kebersihan yang

cenderung diabaikan (Rahmat.Maufar.2016) Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Kupang memiliki 263 tahanan/narapidana dan 21 orang merupakan titipan yang berada di luar rutan per tanggal 25 april 2020, sementara kapasitas bangunan yang ada di rutan kelas IIB Kupanag hanyalah 110 orang.

Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Kupang didirikan pada Tahun 2007 hingga selesai pada tahun 2011 yang berlokasi di Jalan Adisucipto Penfui, Kelurahan Oesapa Selatan, Kecamatan Kelapa Lima, Kota Kupang, Provinsi NTT, berdiri diatas Tanah Milik Rutan Kelas IIA Kupang dan diresmikan oleh Bapak Dirjen Pemasarakatan Kementerian Hukum dan HAM RI, pada tanggal 15 Mei 2012 dan beroperasi pada tanggal 01 Agustus 2012 sampai dengan saat ini. Rutan Kelas IIB Kupang didirikan karena begitu luasnya wilayah hukum Rutan Kelas IIA Kupang yang mencakup Kota Kupang, Kabupaten Kupang dan Kabupaten Sabu Rai Jua sehingga terjadi over kapasitas hunian pada Rutan Kelas IIA Kupang

Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Kupang, memiliki kondisi bangunan yang permanen dan dalam keadaan yang kurang baik oleh karena kondisi beton Gedung kantor yang sudah goyah dan telah dilakukan uji beton dan dari hasil uji beton yang dilakukan oleh dinas PU diketahui bahwa beton sudah tidak kuat lagi menopang beban atau sangat rapuh, Begitu juga dengan Pos Jaga Atas mengalami hal yang sama hal ini perparah dengan struktur bangunan yang tidak aman, Kondisi kamar hunian Narapina/Tahanan sangat terbatas, sehingga terjadi penumpukan Narapina/Tahanan yang berlebihan dalam satu kamar hunian.

Adapun luas bangunan sebagai berikut:

1. Bangunan Gedung kantor permanen : 400 M2
2. Bangunan Gedung Kantor Lainnya : 66 M2
3. Bangunan Klinik / Puskesmas : 30 M2
4. Bangunan Tempat Ibadah Permanen : 121 M2
5. Bangunan Gedung Pendidikan dan Latihan : 56 M2
6. Gedung Pos Jaga : 16 M2
7. Bangunan Blok Hunian Tahanan / Narapidana : 246 M2 (3 Blok)
8. Rumah Negara Tipe C : 36 M2
9. Rumah Negara Tipe E : 21 M2

#### IBADAH KEAGAMAAN

##### IBADAH Narapina/Tahanan BERAGAMAA ISLAM

- Sholat Jum'at yang dilaksanakan Rutin
- Ceramah yang dilaksanakan setiap hari jum'at dengan menghadirkan majelis Tablig dari Majelis Agung Penfui dan Kota Kupang
- Pembinaan yang diberikan oleh penyuluh dari Depag Kota Kupang

#### IBADAH Narapina/Tahanan BERAGAMAAN KATOLIK

- Misa hari Minggu, Hari Raya yang dilayani oleh Pastor dari Paroki St. Yosep Pekerja Penfui, Pastor dari Seminari Tinggi St. Mikhael Penfui, dari Depag Kota Kupang
- Ibadat / Doa bersama Narapina/Tahanan tiap hari
- Doa khusus pada bulan Mei dan Oktober pada setiap sore diadakan Doa Rosario bersama.
- Pembinaan yang diberikan oleh penyuluh dari Depag Kota Kupang

#### IBADAH Narapina/Tahanan BERAGAMAAN PROTESTAN

- Perayaan Liturgi Mingguan oleh Pendeta yang ditempatkan di Rutan Kupang
- Ibadat harian bersama Narapina/Tahanan tiap hari
- Pembinaan yang diberikan oleh penyuluh dari Depag Kota Kupang
- Pelayanan dari Pendeta diluar Rutan

#### IBADAH Narapina/Tahanan BERAGAMA HINDU

- Pembinaan yang diberikan oleh penyuluh dari Depag Kota Kupang
- Ibadat yang disampaikan oleh Ulama Hindu

### **B. Kendala Dan Upaya Yang Dihadapi Petugas Dalam Melaksanakan Pola Hidup sehat bagi narapidana di rutan kelas IIB Kupang**

Dalam melakukan pemenuhan hak tentunya tidak dapat berjalan dengan lancar dikarenakan beberapa faktor. Hal yang sama juga terjadi dalam upaya pemenuhan hak mendapatkan Pola hidup sehat bagi narapidana di Rutan kelas IIB kupang. Berdasarkan data terkait jumlah narapidana yang ada di Rutan kelas IIB kupang dapat disimpulkan bahwa salah satu faktor yang menghambat pelaksanaan pemenuhan hak mendapatkan makanan secara baik adalah daya tampung yang melebihi kapasitas yang tersedia. Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh penulis pada tanggal 25 April 2020 di Rutan kelas IIB kupang Padang menyimpulkan bahwa hambatan-hambatan yang dihadapi dalam pola hidup sehat di Rutan kelas IIB kupang yaitu fasilitas klinik yang kurang memadai, kurangnya petugas kesehatan,

Menurut Bapak yang berinisial MC yang merupakan salah satu warga binaan di Rutan kelas IIB kupang, fasilitas klinik yang kurang memadai terkadang membuat Narapina/Tahanan harus melakukan pemeriksaan diluar. Sedangkan makanan yang disediakan oleh rutan sudah cukup baik karena melihat dari sisi kantin rutan yang keliatan bersih dan tidak terciumnya aroma yang kurang sedap, Sampah diarea rutan setiap pagi akan dibersihkan sehingga rutan terlihat bersih dan Rapi

Penulis beranggapan bahwa kendala sebagaimana yang dikemukakan diatas semestinya dapat teratasi karena kendala tersebut bukanlah kendala yang bersifat sulit untuk diperbaiki, misalnya terkait kurang tersedianya fasilitas di klinik ini dapat dilakukan dengan menambah anggaran atau meberkerja sama oleh pemerintah setempat agar mendapatkan bantuan untuk fasilitas klinik.

Menurut Bapak Dede yang merupakan petugas pelayanan kesehatan di Rutan kelas IIB kupang untuk perawatan kesehatan Rutan Kelas IIB Kupang memiliki ruang klinik untuk perawatan Tahanan/Narapidana dimana obat- obatan merupakan hasil kerja sama dengan Dinas Kesehatan. Tenaga kesehatan yang ada pada Rutan Kupang berjumlah satu orang yaitu perawat dengan latar pendidikan Sekolah Perawat Kesehatan (Setara SMA) dan dibantu oleh 2 orang pegawai. Pihak rutan telah dalam pengurusan ijin klinik agar mendapatkan kerjasama dengan dokter. Hal ini tentu membuat klinik di rutan kelas IIB kupang tidak kekurangan tenaga medis lagi. Namun yang sudah di terapkan dan masalah secara umum adalah Narapina/Tahanan yang sebagian besar merokok dan kurangnya ruang per orang akibat overkapasitas.

Permasalahan kesehatan yang timbul saat ini merupakan akibat dari perilaku yang tidak sehat ditambah sanitasi lingkungan yang tidak sehat. Hal tersebut dapat dicegah bila fokus upaya kesehatan diutamakan pada upaya preventif dan promotif dalam menumbuhkembangkan kemandirian Tahanan/Narapidana untuk berperilaku hidup bersih dan sehat.. Dalam kehidupan sehari – hari, praktik hidup sehat merupakan salah satu wujud Revolusi Mental. Pola hidup sehat merupakan syarat mutlak agar kita dapat terhindar dari berbagai penyakit selain itu juga faktor lain yang mempengaruhi, seperti lingkungan yang sehat. pola hidup sehat mencakup makanan yang bergizi, pola tidur, kebutuhan air bersih dan olahraga hal ini sudah di penuhi di rutan kelas IIB kupang

Untuk perawatan kesehatan Rutan Kelas IIB Kupang memiliki ruang klinik untuk perawatan Tahanan/Narapidana dimana obat- obatan merupakan hasil kerja sama dengan Dinas Kesehatan. Tenaga kesehatan yang ada pada Rutan Kupang berjumlah satu orang yaitu perawat dengan latar pendidikan Sekolah Perawat Kesehatan (Setara SMA) dan dibantu oleh 2 orang pegawai. Pola hidup sehat mencakupi:

a) Makanan yang bergizi

Makanan sangat diperlukan bagi tubuh karena makanan merupakan salah satu kebutuhan pokok bagi manusia. Fungsi makanan yaitu untuk memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan maupun perkembangan juga mengganti apabila ada jaringan tubuh yang rusak, makanan juga memperoleh energy untuk membantu kita melakukan aktivitas sehari-hari, mengatur metabolisme dan berbagai keseimbangan air, mineral dan cairan tubuh yang lain ini juga berpedal terhadap mekanisme pertahanan tubuh terhadap berbagai penyakit yang ada di area rutan. Menurut penelitian saya dan menuurut petugas kesehatan di rutankelas IIB kupang mengatakan hal ini sudah terpenuhi dengan baik di sana dapat kita liat dengan menu makanan yang ada disana seperti gambar dibawah ini

WAKTU	NO	HARI KE - 1	NO	HARI KE - 2	NO	HARI KE - 3	NO	HARI KE - 4	NO	HARI KE - 5	NO	HARI KE - 6	NO	HARI KE - 7	NO	HARI KE - 8	NO	HARI KE - 9	NO	HARI KE - 10	
PAGI JAM 07.00	1	NASI PUTH	1	NASI PUTH	1	NASI PUTH	1	NASI PUTH	1	NASI PUTH	1	NASI PUTH	1	NASI PUTH	1	NASI PUTH	1	NASI PUTH	1	NASI PUTH	
	2	TELUR GORENG	2	IKAN GORENG BUMBU	2	TELUR GORENG	2	TELUR GORENG	2	TELUR GORENG	2	SUP DAGING + SAYUR	2	TELUR GORENG	2	AYAM GORENG	2	AYAM GORENG	2	AYAM GORENG	2
	3	SAYUR BENING BAYAM/SAWY/KAGKUNG	3	SAYUR BENING BAYAM/SAWY/KAGKUNG	3	BENING DALIN KELOK + JAGUNG MUDA	3	SUP AYAM + LABU	3	SAYUR BENING BAYAM/SAWY/KAGKUNG	3	SUP DAGING + SAYUR	3	SAYUR BENING BAYAM/SAWY/KAGKUNG	3	BENING DALIN KELOK + JAGUNG MUDA	3	SAYUR SUP	3	SAYUR SUP	3
	4	AIR PUTH	4	AIR PUTH	4	AIR PUTH	4	AIR PUTH	4	AIR PUTH	4	AIR PUTH	4	AIR PUTH	4	AIR PUTH	4	AIR PUTH	4	AIR PUTH	4
10.00	1	BUBUR KACANG HIJAU	1	UBI GORENG	1	BUBUR KACANG HIJAU	1	UBI GORENG	1	BUBUR KACANG HIJAU	1	UBI GORENG	1	BUBUR KACANG HIJAU	1	UBI GORENG	1	BUBUR KACANG HIJAU	1	UBI GORENG	
SIANG JAM 12.00	1	NASI PUTH	1	NASI PUTH	1	NASI PUTH	1	NASI PUTH	1	NASI PUTH	1	NASI PUTH	1	NASI PUTH	1	NASI PUTH	1	NASI PUTH	1	NASI PUTH	
	2	IKAN KUAH ASAM	2	DAGING SAPI GORENG BUMBU KECAP	2	AYAM GORENG BUMBU KECAP	2	SAMBAL GORENG TERI + KACANG TANAH	2	AYAM + TEMPE GORENG CABI KECAP	2	IKAN GORENG	2	AYAM GORENG BUMBU KUNING	2	SAMBAL GORENG TERI + TEMPE	2	IKAN GORENG BUMBU BALI	2	TELUR + TAHU BUMBU BALI	
	3	TAHU BACEM	3	TEMPE GORENG	3	SUP TAHU + SAYUR	3	SAYUR LODEH	3	BENING DALIN KELOK + JAGUNG MUDA	3	LODEH SAYUR + TAHU	3	PECEL KOL + WORTEL + TADUJE	3	LODEH NANGKA/DALIN SINGKONG/TERONG	3	PECIL KANGKUNG	3	BENING DALIN KELOK + JAGUNG MUDA	
	4	TUMIS KANGKUNG	4	SAYUR ASAM TERONG + KANGKUNG	4	SAMBAL	4	SAMBAL	4	SAMBAL	4	SAMBAL	4	SAMBAL	4	SAMBAL	4	SAMBAL	4	SAMBAL	4
	5	SAMBAL	5	SAMBAL	5	BUAH-BUAHAN	5	BUAH-BUAHAN	5	BUAH-BUAHAN	5	BUAH-BUAHAN	5	BUAH-BUAHAN	5	BUAH-BUAHAN	5	BUAH-BUAHAN	5	BUAH-BUAHAN	5
	6	BUAH-BUAHAN	6	BUAH-BUAHAN	6	BUAH-BUAHAN	6	BUAH-BUAHAN	6	BUAH-BUAHAN	6	BUAH-BUAHAN	6	BUAH-BUAHAN	6	BUAH-BUAHAN	6	BUAH-BUAHAN	6	BUAH-BUAHAN	6
	7	AIR PUTH	7	AIR PUTH	7	AIR PUTH	7	AIR PUTH	7	AIR PUTH	7	AIR PUTH	7	AIR PUTH	7	AIR PUTH	7	AIR PUTH	7	AIR PUTH	7
15.00	1	UBI GORENG	1	UBI GORENG	1	UBI GORENG	1	UBI GORENG	1	UBI GORENG	1	UBI GORENG	1	UBI GORENG	1	UBI GORENG	1	UBI GORENG	1	UBI GORENG	
SOPIH JAM 16.00	1	NASI PUTH	1	NASI PUTH	1	NASI PUTH	1	NASI PUTH	1	NASI PUTH	1	NASI PUTH	1	NASI PUTH	1	NASI PUTH	1	NASI PUTH	1	NASI PUTH	
	2	OPOR AYAM + TEMPE	2	IKAN KEING GORENG BUMBU KECAP	2	IKAN GORENG	2	OPOR DAGING + TEMPE	2	SAYUR LODEH NANGKA / DALIN SINGKONG / TERONG	2	AYAM + TEMPE BUMBU KECAP	2	IKAN KUAH ASAM	2	SUP KACANG MERAH + DAGING	2	OPOR TAHU	2	SAMBAL GORENG DAGING + TEMPE	
	3	TUMIS LABU/PEPAYA	3	SAYUR LODEH	3	SAYUR PECIL	3	TUMIS PEPAKA MUDA / LABU	3	SAMBAL GORENG TERI + KACANG	3	SAYUR BENING BAYAM / SAWI / KANGKUNG	3	TAHU GORENG	3	TUMIS KOL	3	TUMIS TAUJE + BAYAM	3	SAYUR BENING BAYAM / SAWI / KANGKUNG	
	4	SAMBAL	4	SAMBAL	4	SAMBAL	4	SAMBAL	4	SAMBAL	4	SAMBAL	4	SAMBAL	4	SAMBAL	4	SAMBAL	4	SAMBAL	4
	5	AIR PUTH	5	AIR PUTH	5	AIR PUTH	5	AIR PUTH	5	AIR PUTH	5	AIR PUTH	5	AIR PUTH	5	AIR PUTH	5	AIR PUTH	5	AIR PUTH	5

Pelaksanaan menu 10(sepuluh) hari dengan Ketentuan :

Tanggal 01 - 10 = Menu hari ke 1 - 10

Tanggal 11 - 20 = Menu hari ke 1 - 10

Tanggal 21 -30 = Menu Hari ke 1 - 10

Tanggal 31 = Menu Hari ke 7

Dari Table diatas kita dapat melihat bahwa menu bagi Tahanan/Narapidana sudah termasuk layak dan bergizi dengan menu yang berganti setiap hari. Dalam sebulan Tahanan/Narapidana mengkonsumsi daging dan lauk yang lainnya yang mengandung protein yang tinggi. Makanan Tahanan/Narapidana ini dibuat oleh Tahanan/Narapidana yang memiliki keahlian memasak dan sudah atas rekomendasi dari pegawai dengan penyeleksian yang dilakukan. Bahan makanan yang masuk kedalam rutanpun sudah diuji dan diseleksi oleh kasubsi pelayanan tahanan bahan makanan setiap harinya akan masuk di dalam rutan dan dikelola oleh Tamping dapur dengan menggunakan celeme, sarung tangan dan penutup kepala hal ini dilakukan untuk menjaga kehygienisan makanan yang dibuat. Makanan yang dibuat sebelum disajikan oleh Tahanan/Narapidana akan diberikan kepada karutan terlebih dahulu untuk menguji kelayakan makanan dengan takaran yang telah ditentukan.

#### b. Pola tidur

Memenuhi jam tidur yang baik dapat menjaga kualitas kesehatan tubuh . rekomendasi jam tidur orang dewasa membutuhkan waktu 7 jam setiap malam. Berikut adalah rekomendasi jam tidur yang baik menurut National Sleep Foundation sesuai dengan kelompok usia:

- Bayi baru lahir (0-3 bulan): 14-17 jam setiap hari
- Bayi (4-11 bulan): 12-15 jam setiap hari.



- Balita (1-2 tahun): 11-14 jam setiap hari.
- Prasekolah (3-5 tahun): 10-13 jam setiap hari.
- Usia sekolah (6-13 tahun): 9-11 jam setiap hari.
- Dewasa muda (18-25 tahun): 7-9 jam setiap hari.
- Dewasa (26-64 tahun): 7-9 jam setiap hari.
- Lansia (65 tahun ke atas): 7-8 jam setiap hari.(Anisa.2019)

Tidur merupakan aktivitas penting yang sangat dibutuhkan oleh manusia. Menjaga rekomendasi jam tidur yang baik juga ternyata dapat memberikan manfaat. Itulah pentingnya memenuhi pola tidur yang baik bagi Tahanan/ Narapidana dapat membantu mengatur pelepasan hormon yang mengontrol nafsu makan, metabolisme, pertumbuhan, dan penyembuhan, Meningkatkan fungsi otak, konsentrasi, fokus, dan produktivitas, Mengurangi risiko penyakit jantung dan struk, Membantu menjaga berat badan, Menjaga sistem kekebalan tubuh agar tetap baik, Menurunkan risiko kondisi kesehatan kronis, seperti diabetes dan tekanan darah tinggi, Meningkatkan kinerja atletik pada tubuh dalam reaksi spontan. Pola tidur yang diatur oleh Rutan kelas IIB kupang oleh petugas sudah mencukupi kebutuhan tubuh para Tahanan/Narapidana. Setiap malam petugas akan melakukan control kedalam blok untuk mengetahui kondisi terkini Tahanan/Narapidana. Pada jam 10 malam petugas akan memberikan himbauan agar Tahanan/Narapidana

menghentikan aktivitas di dalam blok untuk beristirahat agar jam tidur Tahanan/Narapidana cukup untuk kebutuhan mereka.

Menurut data yang ada bahwa Tahana/Narapidan

NO	BULAN	DI DALAM	DI LUAR
1	Januari	127 Orang	1 Orang
2	Februari	59 Orang	1 Orang
3	Maret	100 Oang	1 Orang

Dari table kedua dapat dilihat bahwa ½ Tahanan/Narapidana mengalami gangguan pada kesehatan mereka, dibulan februani terdapat penurunan angka narapidana yang memeriksakan dirinya ke klinik namun di mulan maret tidak terlihatnya angka penurunan bagi narapidana yang memeriksakan dirinya ke klinik. Sementara di table ketiga dapat kita lihat bahwa setiap bulannya narapina/Tahanan yang memeriksakan diri ke luar rutan Hanya 1 orang dapat disimpulkan bahwa upaya-upaya yang dilakukan petugas kesehatan untuk Tahanan/Narapidana mulai dari ketersediaan obat yang dibutuhkan didalam klinik serta pengelolaan obat yang begitu minim. Salah sartu petugas mengatakan bahwa apabila ada Narapina/Tahanan yang memeriksakan dirinya ke klinik dan diharuskan mengkonsumsi obat yang telah diberikan maka obat tersebut harus diminum di dalam klinik dan tidak dianjurkan untuk dibaa ke blok ini dilakukan agar Narapina/Tahanan tidak menyalagunakan obat tersebut dengan hal-hal yang tidak diinginkan dan juga ini sebagai bagian dari cara petugas kesehatan untuk meminimalisir penggunaan obat. Pola komunikasi

yang dilakukan petugas agar Narapina/Tahanan meeraapkan pola hidup sehat di dalam rutan yang sudah disosialisasikan oleh petugas dengan cara pendekatan secara kekeluargaan agar Narapina/Tahanan merasa tidak berada sendirian di dalam rutan dan jauh dari keluarga karena adanya Petugas yang merangkul Narapina/Tahanan sebagai pengganti dari keluarga Narapina/Tahanan.

Maka dari itu dalam rumah tahanan Negara perlu adanya komunikasi yang baik antara petugas dan Tahanan/Narapidana agar tercapainya pola hidup sehat di lingkungan rutan dengan sarana dan prasarana yang telah ada dapat dimanfaatkan sedemikian mungkin agar lingkungan rutan tetap bersih dan sehat. Agar komunikasi ini dapat berjalan dengan mudah Petugas dapat merekrut Tahanan/Narapidana yang memiliki kemampuan atau memiliki ilmu pengetahuan yang lebih dibidang medis karena dapat kita ketahui bahwa di rutan kelas IIB Kupang mengalami kekurangan petugas di bidang pelayanan kesehatan dan para petugas juga masih menunggu perizinan untuk bekerjasama dengan dokter. Hal ini sedikit mempermudah petugas untuk berkoordinasi dan menjalankan sosialisasi kepada Tahanan/Narapidana dalam melakukan pola hidup sehat. Narapidana/tahanan dapat memulai pola hidup bersih dan sehat mulai dari hal-hal yang kecil seperti mencuci tangan sebelum dan setelah beraktivitas, Mandi dengan bersih dan menjaga kebersihan disetiap blok agar Tahanan/Narapidana tetap sehat dan terhindar dari penyakit.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan dari pembahasan yang dilakukan oleh penulis diatas, penulis menyimpulkan bahwa Pola hidup bersih dan sehat di Rutan kelas IIB kupang, walaupun di rutan kelas IIB kupang memiliki 263 tahanan/narapidana dan 21 orang merupakan titipan yang berada di luar rutan sementara kapasitas bangunan yang ada di rutan kelas IIB Kupang hanyalah 110 orang namun pola hidup bersih dan sehat yang dilakukan oleh Tahanan/Narapidana sudah cukup baik. Hal ini dikarenakan peran petugas pemsyarakatan yang melakukan sosialisasi setiap bulannya, melakukan program-program seperti menjadikan pola hidup bersih dan sehat sebagai tata tertib yang ada di Rutan kelas IIB kupang serta melakukan komunikasi yang baik dalam setiap kegiatan yang ada di Rutan kelas IIB Kupang.

Kendala yang dihadapi dalam melakukan pola hidup bersih dan sehat di Rutan Kelas IIB Kupang mencakup kurangnya tenaga dibidang pelayanan kesehatan serta masih adanya Narapidana/Tahanan yang mengkonsumsi rokok dan kurangnya ruang untuk Tahanan/Narapidana akibat overkapasitas.

## **Saran**

Upaya yang dilakukan dalam mengatasi kendala kesehatan di Rutan Kelas IIB Kupang yaitu Merekrut Tahanan/Narapidana yang memiliki pengetahuan yang lebih dibidang kesehatan atau yang memiliki riwayat pendidikan kesehatan agar membantu petugas di pelayanan kesehatan dikarenakan di Rutan kelas IIB Kupang mengalami kekurangan petugas dan juga melakukan kerjasama dengan Dokter yang berada di luar. Dalam melakukan pola hidup bersih dan sehat di lapas kelas IIB Kupang agar segera melakukan perekrutan Tahanan/Narapidana yang ada di Rutan Kelas IIB Kupang agar

mempermudah komunikasi Petugas dengan Tahanan/Narapidana, Melakukan kerjasama sesegera mungkin dengan pihak dokter agar petugas pelayanan kesehatan dapat mendapatkan penambahan personil dan mempermudah pemeriksaan kepada tahanan/Narapidana yang sakit, Lebih memperhatikan lingkungan di Rutan kelas IIB Kupang sehingga Rutan Kelas IIB Kupang lebih bersih dan sehat.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Undang-Undang Dasar 1945 Pasal 28A sampai 28J tentang hak dan kewajiban dalam hak asasi manusia

Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan

Pasal 14 Undang-Undang Nomor 12 tahun 1995 tentang Pemasyarakatan

Taufik Hidayat. 2017. Pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat <http://kotaku.pu.go.id:8081/wartaarsipdetil.asp?mid=8599&catid=2&>

Ningsih. Budiman. Alief.2019. Analisis Kondisi Sanitasi dan Personal Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan kelas IIA Kota Palu, Vol 1,No 1 Tahun 2019 <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/jom/article/view/788/>

Anwar Hidayat.2 Juni 2017. Penjelasan Teknik Purposive Sampling lengkap detail <https://www.statistikian.com/2017/06/penjelasan-teknik-purposive-sampling.html>

Rahmanto.Maufar.1 November 2016.Pengaruh pelayanan Kesehatan Penyelenggaraan Makanan Terhadap Tingkat Kesadaran Hidup Sehat Bagi Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Slawi, Vol 1 No 1 Tahun 2016 <http://e-journal.upstegal.ac.id/index.php/MLT/article/download/763/642>

Anisa.20 November 2019.Ini Durasi Jam Tidur Yang Baik Sesuai kelompok Usia <https://www.sehatq.com/artikel/ayo-cari-tahu-berapa-durasi-jam-tidur-yang-baik-sesuai-kelompok-usia>