

XPOS

Warga Binaan Rutan Salatiga Ikuti Terapi Mindfullnes

[NURYADI - SALATIGA.XPOS.CO.ID](http://NURYADI-SALATIGA.XPOS.CO.ID)

Dec 3, 2022 - 12:52



Warga Binaan Ikuti Terapi Mindfullnes / Foto Humas

Salatiga - Warga Binaan Rumah Tahanan Negara (Rutan) Salatiga mengikuti terapi mindfullnes bersama Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga. Sabtu (03/12).

Kepala Rutan Salatiga Andri Lesmano mengatakan bahwa sebagai bentuk kepedulian terhadap kesehatan jiwa dan mental warga binaan, Rutan Salatiga menggandeng FKIK USKW memberikan terapi mindfulness.

"Sebagai bentuk kepedulian terhadap kesehatan jiwa dan mental warga binaan,

Rutan Salatiga berikan terapi bersama dosen dan mahasiswa dari FKIK USKW," ujarnya.

Andri menjelaskan bahwa kegiatan ini menjadi salah satu solusi untuk mengurangi kejenuhan, beban mental dan pikiran warga binaan semasa menjalani masa tahanan ataupun pidana di Rutan Salatiga.

"Kegiatan ini menjadi salah satu solusi untuk mengurangi kejenuhan dan resiko stres bagi warga binaan," tambahnya.

Sementara itu Tim dari FKIK UKSW yang dipimpin Rosiana Eva Riyanti yang juga selaku dosen pembimbing mengatakan dengan terapi mindfulness diharapkan memberikan manfaat kepada WBP, sebagai teknik non-farmakologis, sehingga WBP dapat melakukannya setiap hari dan disaat tubuhnya merasa sakit.

Selain itu juga meningkatkan kesehatan jiwa dan fisik seperti menstabilkan pernafasan, peredaran darah dan menstabilkan detak jantung, khususnya untuk WBP supaya lebih rileks terhadap pikirannya.

"Kegiatan ini sangat baik untuk menstabilkan pernafasan, peredaran darah dan detak jantung sehingga bagi para warga binaan menjadi lebih rileks terhadap pikirannya," pungkasnya.(nyd)