



Peningkatan Pengetahuan Warga Binaan terhadap Gizi dan Kesehatan Mental Lapas Perempuan

Tiqi Liana Putri ¹⁾*, Marsya Zaliyanti ¹⁾, Nabilla Ayu Tita Ramadhani ¹⁾, Nur Afifah Distiani ¹⁾,
Nina Rini Suprobo ¹⁾

¹⁾Departemen Kebidanan, Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia.

Abstrak

Warga binaan perempuan merupakan kelompok rentan yang memiliki tantangan tersendiri dalam hal pemenuhan kebutuhan gizi dan kesehatan mental. Kondisi lingkungan yang terbatas serta minimnya akses informasi membuat warga binaan perempuan berisiko mengalami gangguan kesehatan fisik dan psikis. Untuk menjawab permasalahan ini, tim pengabdian melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat di Lapas Perempuan Kelas IIA Malang. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pemahaman warga binaan tentang pentingnya gizi seimbang serta keterampilan dasar dalam pengelolaan stres. Pelaksanaan kegiatan dengan menggunakan metode penyuluhan kepada warga binaan perempuan Kelas IIA Malang, meliputi penggunaan media *PowerPoint*, ceramah interaktif, tanya jawab, *pre-test/post-test*, demonstrasi teknik relaksasi pernapasan, dan praktik yoga ringan. Hasil *pre-test* pada kegiatan ini menunjukkan nilai rata-rata sebesar 81,33, sedangkan hasil *post-test* meningkat menjadi 93,33. Nilai tersebut menggambarkan adanya peningkatan pengetahuan warga binaan setelah kegiatan. Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan dapat diberikan kesimpulan bahwa masyarakat memahami dan mengetahui bahwa kesehatan fisik dan kesehatan mental itu sangat penting. Temuan ini menegaskan bahwa program edukasi terpadu seperti ini relevan sebagai strategi berkelanjutan untuk meningkatkan kesejahteraan dan kemandirian kesehatan warga binaan dalam jangka panjang.

Kata kunci: edukasi gizi; fasilitas pemsarakatan; lapas perempuan; kesehatan mental.

Improving Inmates' Knowledge of Nutrition and Mental Health at the Women's Correctional Facility

Abstract

Female inmates are a vulnerable group who face unique challenges in meeting their nutritional and mental health needs. Limited environmental conditions and limited access to information put female inmates at risk of experiencing physical and mental health problems. To address this issue, service team conducted community service activities at the Class IIA Women's Prison in Malang. The aim of this activity was to increase inmates' understanding of the importance of balanced nutrition and basic skills in stress management. The implementation of the activities used counseling methods for Class IIA female inmates in Malang, including the use of PowerPoint media, interactive lectures, questions and answers, pre-test/post-test, demonstrations of breathing relaxation techniques, and light yoga practices. The pre-test results for this activity showed an average score of 81.33, while the post-test results increased to 93.33. These values indicate an increase in inmates' knowledge after the activity. Based on the results of the community service activities that have been carried out, it can be concluded that the community understands and understands the importance of physical and mental health. These findings confirm that integrated educational programs such as this are relevant as a sustainable strategy to improve the long-term well-being and health independence of inmates.

Keywords: nutrition education; correctional facility; female inmates; mental health.

PENDAHULUAN

Sekitar 70% narapidana wanita di seluruh dunia mengalami stres dan perlu perhatian khusus untuk meningkatkan kesejahteraan mental mereka di lingkungan pemasyarakatan (Jaya et al., 2025). Menurut WHO 2023, Stres dapat didefinisikan sebagai kondisi kekhawatiran atau ketegangan mental yang disebabkan oleh situasi sulit. Narapidana yang menjalani hukuman di lembaga pemasyarakatan menghadapi berbagai macam kesulitan yang secara langsung maupun tidak langsung akan berdampak pada kesehatan mental dan nantinya akan berkaitan dengan status gizi mereka (Fadilah & Priambodo, 2024; Verde et al., 2023; Wallace & Wang, 2020). Mereka sering mengalami stres akibat isolasi, terbatasnya komunikasi dengan keluarga, dan kehilangan kendali atas hidup mereka (Celinska et al., 2022; van Kempen & Krabbe, 2017).

Penelitian terbaru mengatakan bahwa narapidana yang tidak memiliki cara bagaimana mengelola stres, maka muncullah gangguan-gangguan mental lainnya seperti cemas dan depresi (Fahreza & Muhammad, 2023; Schultz & Ricciardeli, 2025). Oleh karena itu, penting memberikan pelatihan dan pemahaman tentang bagaimana cara menghadapi stres dengan tepat, misalnya dengan teknik relaksasi atau melakukan hal positif. Teori lain dari ilmu nutrisi modern menunjukkan bahwa stres sangat berpengaruh kepada pola makan dan sebaliknya, pola makan yang buruk akan memperburuk suasana hati dan gangguan berpikir (Firth et al., 2020; Mardalena, 2021). Meskipun gizi seperti vitamin B6, B12, C, dan zink tercukupi, tetapi asupan vitamin D, magnesium, dan omega-3 seringkali tidak terpenuhi yang diyakini dapat memperparah kondisi mental melalui mekanisme inflamasi atau ketidakseimbangan neurotransmitter memperburuk stres, depresi, kecemasan, dan gangguan mental yang lainnya (Bafkar et al., 2024; Lopez et al., 2023; Rachmi, 2019; Somerset County Council, 2015). Oleh karena itu edukasi gizi serta pelatihan pengelolaan stres sangat penting sebagai upaya pencegahan gangguan mental pada narapidana perempuan.

Pada artikel pengabdian sebelumnya di lingkungan lapas umumnya berfokus pada satu dimensi intervensi. Kegiatan di Lapas Kelas IIB Tabanan, misalnya, menitikberatkan pada manajemen stres dengan metode *progresif muscle reaction* (PMR) saja serta keterampilan kerja yakni membuat kue (Primatanti et al., 2022). Sementara itu, program di Lapas Wanita Kelas II Kendari lebih berorientasi pada psikoedukasi untuk meningkatkan dukungan sosial dan *psychological well-being* narapidana perempuan (Herik et al., 2022). Meskipun kedua program tersebut terbukti efektif dalam meningkatkan aspek psikologis, pendekatan yang digunakan masih bersifat sektoral dan belum mengintegrasikan determinan kesehatan fisik khususnya literasi gizi ke dalam satu kerangka intervensi terpadu yang simultan menyoar tubuh dan pikiran (*mind-body integration*).

Berbeda dengan pendekatan sebelumnya, kegiatan pengabdian di Lapas Perempuan Kelas IIA Malang ini mengembangkan model intervensi promotif-preventif berbasis integrasi edukasi gizi seimbang (*NutriCare*) dan praktik relaksasi fisik melalui teknik pernapasan serta yoga ringan (*MindWellness*) dalam satu desain program terpadu. Kebaruan (*novelty*) program ini terletak pada integrasi simultan antara peningkatan literasi gizi sebagai fondasi kesehatan fisiologis dan praktik regulasi emosi berbasis gerakan (yoga) sebagai strategi self-regulation yang aplikatif di lingkungan dengan fasilitas terbatas. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan kognitif melalui penyuluhan, tetapi juga memperkuat pengalaman *embodied learning* melalui praktik langsung yang memungkinkan warga binaan menginternalisasi keterampilan pengelolaan stres secara mandiri. Dengan demikian, program ini tidak bersifat parsial seperti intervensi sebelumnya, melainkan menghadirkan model

edukasi kesehatan komprehensif yang menyinergikan aspek nutrisi, kesehatan mental, dan aktivitas fisik dalam satu kerangka pemberdayaan perempuan di lingkungan pemasyarakatan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan warga binaan perempuan mengenai prinsip gizi seimbang dalam kondisi keterbatasan di lapas, meningkatkan pemahaman tentang stres beserta dampaknya terhadap kesehatan fisik dan mental, serta melatih keterampilan praktis teknik relaksasi pernapasan dan yoga ringan sebagai strategi manajemen stres yang dapat diterapkan secara mandiri. Selain itu, kegiatan ini bertujuan mengembangkan model edukasi kesehatan terpadu berbasis integrasi gizi dan relaksasi fisik sebagai pendekatan inovatif yang dapat direplikasi di lembaga pemasyarakatan perempuan lainnya guna mendukung pencapaian SDGs poin 3 (*Good Health and Well-being*) dan poin 5 (*Gender Equality*).

METODE

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan di Lapas Perempuan Kelas IIA Malang yakni berada di Kecamatan Sukun, Kabupaten Malang. Tim pengabdian ini terdiri dari satu dosen pembimbing dan empat mahasiswa yang berasal dari Program Studi Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Malang. Adapun sasaran dari kegiatan ini adalah 32 orang warga binaan perempuan yang ada di Lapas Perempuan Kelas IIA Malang. Tim pengabdian berperan sebagai penyuluh, fasilitator diskusi, dan pendamping praktik relaksasi dengan bentuk edukasi secara lisan dan penyuluhan secara langsung menggunakan media *PowerPoint* serta demonstrasi nyata oleh narasumber ahli. Adapun alur pelaksanaan kegiatan ini dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Bagan Alur Tahapan Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Tahapan awal dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat untuk memberdayakan warga binaan di Lapas Perempuan Kelas IIA Malang dimulai dengan berkoordinasi intensif dengan petugas lapas untuk menjamin kelancaran, keamanan, dan kenyamanan kegiatan serta penempatan waktu sosialisasi berdasarkan kesepakatan. Selanjutnya tahapan prapelaksanaan kegiatan dimulai dari perencanaan program yang mencakup identifikasi kebutuhan warga binaan melalui koordinasi awal dengan pihak lapas, penyusunan materi edukatif dan media pendukung (modul dan kipas edukatif), serta pembagian peran dalam tim. Tahap selanjutnya adalah pelaksanaan di lapangan dengan estimasi waktu kurang lebih 2 jam, yang terdiri atas penyampaian materi, pembagian kipas edukatif, sesi diskusi dan tanya jawab, dan ditutup dengan yoga bersama, terakhir diadakan evaluasi internal dan penyusunan laporan kegiatan. Penyampaian materi dibagi menjadi dua sesi utama, yakni sesi *NutriCare* yang berfokus pada edukasi gizi seimbang, dan sesi *MindWellness* yang membahas kesehatan mental dan pengelolaan stres yang salah satunya

dengan teknik relaksasi pernapasan. Metode penyampaian meliputi penggunaan media *PowerPoint*, ceramah interaktif, tanya jawab, demonstrasi teknik relaksasi, serta praktik yoga ringan. Seluruh kegiatan dilaksanakan dalam suasana ramah dan suportif agar peserta merasa nyaman dan terlibat aktif. Penilaian keberhasilan kegiatan, warga binaan diberikan lembar *pretest* sebelum penyampaian materi dan lembar *posttest* setelah materi disampaikan. Hasil pengukuran nilai tersebut selanjutnya akan diwujudkan berupa grafik batang untuk menilai perbedaan pengetahuan dari sebelum disampaikan materi dan sesudah adanya penyampaian materi. Selain diukur melalui *pretest* dan *posttest*, penilaian keberhasilan program juga dilihat dari perilaku warga binaan untuk berdiskusi, menjawab pertanyaan, perubahan sikap positif terhadap pentingnya makanan bergizi seimbang dan pengelolaan kesehatan mental yang benar, serta peningkatan konsentrasi dan *mood* saat setelah dilakukannya yoga bersama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahapan awal dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat untuk memberdayakan warga binaan di Lapas Perempuan Kelas IIA Malang dimulai dengan berkoordinasi intensif dengan petugas lapas terkait pelaksanaan kegiatan dan jadwal pelaksanaan kegiatan. Selanjutnya dilakukan penyuluhan berupa pembagian kiper edukatif dan pemaparan materi oleh 2 mahasiswa sebagai narasumber dengan submateri yang berbeda, kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab warga binaan. Materi yang disampaikan adalah "*NutriCare & MindWellness: Edukasi Gizi & Pengelolaan Stres kepada Warga Binaan Lapas Perempuan Kelas IIA Malang*". Materi ini dibagi menjadi 2 yakni *NutriCare* yang berfokus pada edukasi gizi seimbang, dan sesi *MindWellness* yang membahas kesehatan mental dan pengelolaan stres, dilanjutkan dengan tanya jawab dan terakhir demonstrasi yoga oleh ahli yoga sebagai contoh dari cara mengelola stres itu sendiri.

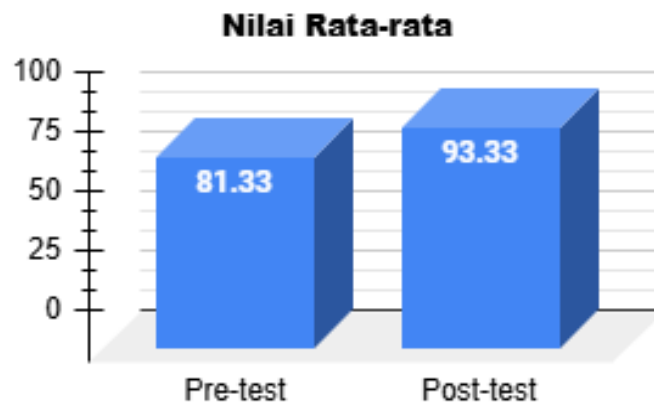
Kegiatan penyuluhan telah dilaksanakan di Aula Utama Lapas Perempuan Kelas IIA Malang dengan melibatkan petugas lapas dan warga binaan perempuan Kelas IIA Malang sebanyak 32 orang sebagai responden dengan 2 narasumber dan 1 instruktur yoga. Gambar pelaksanaan kegiatan ditunjukkan pada Gambar 2.



Gambar 2. Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat

Kegiatan ini dilaksanakan dengan menggunakan metode penyuluhan, penyuluhan merupakan suatu proses untuk mengubah perilaku masyarakat sehingga mereka menyadari, berkeinginan, dan memiliki kemampuan untuk melakukan perubahan demi meningkatkan produksi, pendapatan, atau keuntungan serta meningkatkan kesejahteraan mereka (Ari

Fadilah, 2022). Selain itu, penyuluhan juga dapat diartikan sebagai usaha untuk mengubah tingkah laku manusia yang dilakukan dengan pendekatan pendidikan, yaitu serangkaian kegiatan yang dilaksanakan secara terstruktur, terencana, dan terfokus dengan keterlibatan aktif individu maupun kelompok atau komunitas, guna mengatasi permasalahan masyarakat dengan mempertimbangkan faktor sosial ekonomi dan budaya setempat (Rahmawati et al., 2022; Zamiri & Esmaeili, 2024). Adapun hasil analisis statistik bahwa adanya peningkatan level pengetahuan pada warga binaan yang dapat dilihat pada grafik dibawah ini.



Gambar 3. Statistik Evaluasi Tingkat Pengetahuan Warga Binaan

Berdasarkan Gambar 3, rerata skor pengetahuan meningkat dari 81,33 pada *pre-test* menjadi 93,33 pada *post-test*, menunjukkan kenaikan absolut sebesar 12 poin setelah intervensi edukasi *NutriCare & MindWellness*. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa pendekatan penyuluhan yang bersifat interaktif, dikombinasikan dengan media visual, diskusi partisipatif, dan praktik langsung, efektif dalam memperkuat pemahaman kognitif peserta. Secara teoretis, metode pembelajaran aktif memungkinkan keterlibatan atensi dan elaborasi informasi yang lebih tinggi sehingga meningkatkan retensi pengetahuan dibandingkan metode ceramah pasif.

Nilai awal *pre-test* yang relatif tinggi menunjukkan bahwa warga binaan telah memiliki tingkat literasi kesehatan dasar sebelum intervensi. Kondisi ini kemungkinan dipengaruhi oleh karakteristik sosiodemografis responden, di mana sebagian besar memiliki pendidikan menengah hingga tinggi (89,7%). Tingkat pendidikan diketahui berasosiasi positif dengan kemampuan memahami informasi kesehatan serta pengambilan keputusan terkait perilaku hidup sehat. Temuan ini konsisten dengan penelitian pada populasi narapidana yang melaporkan bahwa latar belakang pendidikan berkontribusi terhadap pengetahuan gizi yang lebih baik meskipun implementasi praktiknya masih terbatas (Gill et al., 2023). Dibandingkan dengan program manajemen stres berbasis *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) pada warga binaan perempuan di Lapas Kelas IIB Tabanan yang menunjukkan perbaikan skor kesehatan mental dan kualitas hidup (Primatanti et al., 2022), kegiatan ini mengintegrasikan edukasi gizi dan pengelolaan stres secara simultan. Pendekatan multidimensi tersebut memungkinkan intervensi pada determinan fisik dan psikologis secara bersamaan, sehingga lebih selaras dengan model kesehatan biopsikososial. Efektivitas strategi psikoedukasi kelompok juga dilaporkan pada program di Lapas Wanita Kendari yang meningkatkan kesejahteraan psikologis hingga 53,4% (Herik et al., 2022), memperkuat bukti bahwa intervensi berbasis edukasi kolektif relevan diterapkan pada populasi pemsyarakatan.

Komponen yoga ditambahkan sebagai intervensi nonfarmakologis untuk mendukung regulasi stres. Secara fisiologis, praktik yoga mengaktifasi sistem saraf parasimpatis dan

menekan aktivitas simpatis, yang berdampak pada penurunan kadar kortisol, frekuensi denyut jantung, serta ketegangan otot. Respons ini berkaitan dengan perbaikan regulasi emosi dan penurunan gejala kecemasan serta depresi (Eda et al., 2020; Rosaline, 2023). Selain itu, latihan pernapasan dalam dan meditasi pada yoga dilaporkan meningkatkan kadar neurotransmitter seperti serotonin dan *gamma-aminobutyric acid* (GABA), yang berperan dalam stabilisasi suasana hati dan respons adaptif terhadap stres (Streeter et al., 2010). Bukti meta-analisis internasional juga menunjukkan bahwa yoga memberikan efek moderat dalam mengurangi gejala depresi dan stres, sehingga direkomendasikan sebagai terapi komplementer yang aman, murah, dan mudah diimplementasikan pada populasi rentan.

Relevansi intervensi ini diperkuat oleh hasil skrining psikologis yang menunjukkan bahwa 53,8% peserta terindikasi mengalami tekanan psikologis. Lingkungan pemasyarakatan yang ditandai oleh pembatasan sosial, hilangnya otonomi, dan paparan stres kronis berpotensi meningkatkan risiko gangguan mental maupun penyakit fisik terkait stres, seperti hipertensi dan gangguan kardiovaskular (Mileniawan & Santoso, 2021).

Karakteristik responden dalam kegiatan ini sebagian besar berada pada rentang usia 20-30 tahun (51,3%), diikuti oleh mereka dengan usia 31-40 tahun (33,3%), dan 41-50 tahun (15,4%). Sebagian besar peserta memiliki tingkat pendidikan menengah (76,9%), sementara 12,8% memiliki pendidikan tinggi, dan 10,3% hanya menyelesaikan pendidikan dasar. Kemudian, sebagian besar narapidana berstatus pengangguran (46,2%) atau karyawan (35,9%), sementara yang lain berprofesi mandiri (10,3%), guru, pelajar, atau pengamen jalanan (masing-masing 2,6%). Terdapat perbedaan antara karakteristik responden dengan level pengetahuan seseorang, terutama terkait dengan latar belakang pendidikan dan pekerjaan. Pendidikan terakhir dan pekerjaan menjadi aspek yang utama untuk dikaji, karena dapat menimbulkan korelasi antar responden. Semakin baik latar belakang seseorang, maka akan lebih mudah pula seseorang tersebut untuk paham dengan materi yang disampaikan, sehingga akan meningkatkan pengetahuan mereka.

Berdasarkan penyaringan SRQ-20, 21 peserta (53,8%) diindikasikan mengalami tekanan psikologis, sementara 18 (46,2%) tidak diindikasikan mengalami tekanan psikologis. Berdasarkan alat skrining "Apakah Kesehatan Mental Anda Baik-Baik Saja?", 51,3% narapidana direkomendasikan untuk konseling psikologis, sementara 48,7% tidak. Narapidana perempuan menghadapi beban psikologis yang signifikan dan membutuhkan layanan kesehatan mental yang terkoordinasi. Namun, hambatan struktural membatasi akses terhadap perawatan yang tepat. Pendekatan rehabilitasi yang memberdayakan dan membangun kembali identitas sangat penting untuk pemulihan selama dan setelah penahanan.

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa warga binaan memahami pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental. Untuk menjaga keberlanjutan program, telah diberikan modul edukasi yang dapat digunakan secara mandiri oleh warga binaan, serta dibutuhkan pendampingan lanjutan berupa pelatihan berkala dan pembekalan keterampilan kepada kader atau perwakilan warga binaan agar mampu menjadi fasilitator sebaya. Dengan demikian, pengetahuan dan keterampilan yang telah diperoleh dapat terus diterapkan serta memberikan dampak jangka panjang bagi peningkatan kualitas hidup warga binaan.

KESIMPULAN

Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang terintegrasi merupakan pendekatan yang efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan warga binaan, khususnya terkait gizi seimbang dan manajemen stres. Temuan ini menegaskan pentingnya implementasi program edukasi serupa secara berkelanjutan di lembaga pemasyarakatan sebagai upaya strategis untuk mendukung peningkatan kesejahteraan dan kemandirian kesehatan warga binaan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Malang yang telah memberikan dana pengabdian kepada masyarakat Tahun pendanaan 2025, kepada Kementerian Pemasyarakatan Wilayah Jawa Timur yang telah memberikan izin agar tim kami dapat melakukan pengabdian kepada masyarakat di Lapas perempuan kelas IIA Malang tepatnya di Kecamatan Sukun, Kabupaten Malang, Provinsi Jawa Timur, dan kepada warga Lapas Perempuan kelas IIA Malang, yang telah bersedia menjadi mitra pengabdian dan ikut berpartisipasi aktif dalam penyelenggaraan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ari Fadilah, A. M. (2022). Optimalisasi Pemenuhan Hak Kesehatan Bagi Warga Binaan Di Lembaga Pemasyarakatan Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan Undiksha*, 10(1), 33–42.
- Bafkar, N., Zeraattalab-Motlagh, S., Jayedi, A., & Shab-Bidar, S. (2024). Efficacy and safety of omega-3 fatty acids supplementation for anxiety symptoms: a systematic review and dose-response meta-analysis of randomized controlled trials. *BMC Psychiatry*, 24(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-05881-2>
- Celinska, K., Fanarraga, I., & Cronin, M. (2022). Female Inmates: Coping with Imprisonment and Separation from Family and Friends. *Women & Criminal Justice*, 32(4), 325–341. <https://doi.org/10.1080/08974454.2021.1970694>
- Eda, N., Ito, H., & Akama, T. (2020). Beneficial effects of yoga stretching on salivary stress hormones and parasympathetic nerve activity. *Journal of sports science & medicine*, 19(4), 695.
- Fadilah, R. N., & Priambodo, A. (2024). Stress dan kecemasan dalam olahraga kompetisi. *Jurnal Pendidikan Sejarah Dan Riset Sosial Humaniora*, 4(1), 27.
- Fahreza, G. M., & Muhammad, A. (2023). Optimalisasi Layanan Kesehatan Mental Bagi Narapidana di Lapas Perempuan Kelas IIA Pekanbaru. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 1(4), 26–31. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10113150>
- Firth, J., Gangwisch, J. E., Borisini, A., Wootton, R. E., & Mayer, E. A. (2020). Food and mood: how do diet and nutrition affect mental wellbeing? *BMJ (Clinical Research Ed.)*, 369, m2382. <https://doi.org/10.1136/bmj.m2382>
- Gill, S., Zeki, R., Kaye, S., Zingirlis, P., Archer, V., Lewandowski, A., ... & Bowman, J. (2023). Health literacy strengths and challenges of people in New South Wales prisons: a

- cross-sectional survey using the Health Literacy Questionnaire (HLQ). *BMC Public Health*, 23(1), 1520.
- Herik, E., Suarni, W. O., Pambudhi, Y. A., & Sah, M. M. (2022). Program Peningkatan Dukungan Sosial Dalam Membentuk Psychological Well-Being Narapidana Perempuan. *Amal Ilmiah : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 245–252.
- Jaya, H. A., Sary, L., Nova, M., Setiawati, O. R., & Amperaningsih, Y. (2025). Analisis Faktor Stres Pada Warga Binaan Di Lembaga Pemasayarakatan Perempuan Kelas IIA Way Hui Bandar Lampung Hernandi. *Jurnal Malahayati*, 12(2), 413–427.
- Lopez, N. V., Camplain, C., Keene, C., & Hale, A. M. (2023). *Nutrition availability for those incarcerated in jail: Implications for mental health*. 19(3), 350–362. <https://doi.org/10.1108/IJPH-02-2022-0009>. Nutrition
- Mardalena, I. (2021). *Dasar-dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan*. Pustaka Baru Press, 1–256. [http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/7975/1/Buku Dasar-Dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan.pdf](http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/7975/1/Buku_Dasar-Dasar_Ilmu_Gizi_Dalam_Keperawatan.pdf)
- Mileniawan, I. A., & Santoso, I. (2021). Dampak Stress Terhadap Kesehatan Fisiologis Narapidana di Lembaga Pemasayarakatan. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 2(1), 160–168. <https://doi.org/10.31004/innovative.v2i1.2895>
- Primatanti, P. A., Putu, D. A., & Juwita, R. (2022). Pemberdayaan Warga Binaan Pemasayarakatan Wanita dalam Manajemen Stres di Lapas Kelas IIB Tabanan. *Warmadewa Minesterium Medical Journal*, 22(1), 22–27.
- Rachmi, C. N. (2019). *Modul Gizi: Hidup Sehat Sejak Sekarang Untuk Remaja Kekinian*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/buku-modul-pendidikan-gizi>
- Rahmawati, D. L., Handayani, O. W. K., & Indriyanti, D. R. (2022). Keefektifan Metode Penyuluhan Keliling dan Metode Penyuluhan Individu Terhadap Perilaku Kepatuhan Protokol Kesehatan di Kelurahan Sekayu. *Jurnal Sehat Mandiri*, 17(1), 57–66. <https://doi.org/10.33761/jsm.v17i1.599>
- Rosaline, E. (2023). *Differences in stress on male inmates and female inmates in correctional institutions*. 01(04), 163–169.
- Schultz, W. J., & Ricciardeli, R. (2025). Correctional officers and the ongoing health implications of prison work. *Health and Justice*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s40352-024-00308-2>
- Somerset County Council. (2015). *The Little Book of Mental Health (A Practical Guide for Everyday Emotional Wellbeing)*. *Somerset County Council Public Health*.
- Streeter, C. C., Whitfield, T. H., Owen, L., Rein, T., Karri, S. K., Yakhkind, A., ... & Jensen, J. E. (2010). Effects of yoga versus walking on mood, anxiety, and brain GABA levels: a randomized controlled MRS study. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine: Paradigm, Practice, and Policy Advancing Integrative Health*, 16(11), 1145–1152.
- van Kempen, P. H., & Krabbe, M. (2017). Women in Prison: The Bangkok Rules and Beyond. In *International Penal and Penitentiary Foundation* (Vol. 46). Intersentia. <https://doi.org/DOI: 10.1017/9781780684994>

- Verde, L., Pagano, A. M., de Leo, M., Vetrani, C., Ambretti, A., Lucania, L., Babudieri, S., De Chiara, A., Colao, A., Corsi, M., Muscogiuri, G., & Barrea, L. (2023). Diet-Related Risk Factors for Chronic Noncommunicable Diseases in Italian Prisoners: B.A.C.I. (Benessere All'interno delle Carceri Italiane, Well-Being Inside the Italian Prisons) Project by the Italian Society of Penitentiary Medicine and Public Health (S.I.M.S.Pe. Società Italiana di Medicina e Sanità Penitenziaria). *Current Nutrition Reports, 12*(4), 709–720. <https://doi.org/10.1007/s13668-023-00502-y>
- Wallace, D., & Wang, X. (2020). Does in-prison physical and mental health impact recidivism? *SSM - Population Health, 11*, 100569. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2020.100569>
- Zamiri, M., & Esmaili, A. (2024). Methods and Technologies for Supporting Knowledge Sharing within Learning Communities: A Systematic Literature Review. *Administrative Sciences, 14*(1). <https://doi.org/10.3390/admsci1401001>