

INFORMASI ARTIKEL

Received: February, 02, 2024

Revised: July, 31, 2024

Available online: August, 01, 2024

at : <https://e-jurnal.ipphorr.com/index.php/phc>

Edukasi manajemen stress pada remaja dengan relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif

Triyoso*, Prima Dian Furqoni, Rilyani, Riska Wandani

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Triyoso. *E-mail: triyoso@malahayati.ac.id

Abstract

Background: Adolescence is the most important period in human life, and adolescence refers to the stage of life that represents the transition from childhood to adulthood. Stress in the younger generation throughout the world occurs in both developed and developing countries. The prevalence of stress and anxiety in adolescents worldwide ranges from 5 to 70%. In the United States alone, 60% of suicide victims suffer from stress and depression. In addition, the prevalence of stress among Korean teenagers was found to be 39.3% in 2019. In Indonesia the prevalence of stress among teenagers increase from year to year, reaching 6.0% of the population.

Purpose: Increasing teenagers' knowledge about proper stress management through deep breathing relaxation techniques and progressive muscle relaxation techniques.

Method: The community service method carried out is using the socialization method, and filling out questionnaires for Permata Bunda IT High School students.

Results: There were 16 participants (100%) who were able to carry out deep breathing relaxation and there were 16 participants (100%) who were able to carry out progressive muscle relaxation.

Conclusion: The breathing relaxation technique achieved an incredible 100% success rate among 16 participants, highlighting its undeniable effectiveness in reducing stress. Likewise, Progressive Muscle Relaxation exhibits universal adaptability with a 100% success rate, positioning it as a powerful technique in combating the stressors of modern life.

Keywords: Relaxation Techniques; Stress Management; Teenagers.

Pendahuluan: Masa remaja merupakan masa terpenting dalam kehidupan manusia, dan masa remaja mengacu pada tahap kehidupan yang mewakili peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Stres pada generasi muda di seluruh dunia terjadi baik di negara maju maupun berkembang. Prevalensi stres dan kecemasan pada remaja di seluruh dunia berkisar antara 5 hingga 70%. Di Amerika Serikat saja, 60% korban bunuh diri menderita stres dan depresi. Selain itu, prevalensi stres di kalangan remaja Korea ditemukan sebesar 39,3% pada tahun 2019. Di Indonesia prevalensi stres di kalangan remaja meningkat dari tahun ke tahun, mencapai 6,0% dari populasi.

Tujuan: Meningkatkan pengetahuan remaja mengenai manajemen stres yang baner melalui teknik relaksasi nafas dalam dan teknik relaksasi otot progresif.

Metode: Metode pengabdian masyarakat yang dilakukan yaitu menggunakan metode sosialisasi, dan pengisian kuesioner kepada siswa SMA IT Permata Bunda.

Hasil: Terdapat 16 partisipan (100%) mampu melakukan relaksasi pernapasan dalam dan terdapat 16 partisipan (100%) yang mampu melakukan relaksasi otot progresif.

Simpulan: Teknik relaksasi pernapasan mencapai tingkat keberhasilan 100% yang luar biasa di antara 16 partisipan, menyoroti efektivitasnya yang tidak dapat disangkal dalam mengurangi stres. Demikian pula,

Relaksasi Otot Progresif menunjukkan kemampuan beradaptasi universal dengan tingkat keberhasilan 100%, memposisikannya sebagai teknik yang kuat dalam melawan pemicu stres dalam kehidupan modern.

Kata Kunci: Manajemen Stress; Remaja; Teknik Relaksasi.

PENDAHULUAN

Manusia mempunyai tahapan kehidupan mulai dari bayi, anak, remaja, dan dewasa, dan tahap terakhir adalah usia tua. Masa remaja merupakan masa terpenting dalam kehidupan manusia, dan masa remaja mengacu pada tahap kehidupan yang mewakili peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa (Hasni, Supriatun, Artauli, & Toruan, 2023)

Perkembangan biologis, psikologis, dan sosial yang banyak terjadi pada masa remaja, memberikan remaja potensi besar untuk mengubah hidupnya. Remaja dan generasi muda yang berkepribadian disiplin dan cerdas dapat memberikan manfaat bagi negara dan berperan penting dalam membangun negara masa depan (Mentari, Liana, & Pristya, 2020)

Stres merupakan suatu kondisi tidak menyenangkan yang disebabkan oleh lingkungan. Stres merupakan salah satu penyebab utama masalah sosial dan kesehatan. Stres jangka panjang juga dapat menyebabkan masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, putus sekolah, dan bahkan bunuh diri (Kamalah & Nafiah, 2020)

Stres diketahui mempunyai dampak negatif, sehingga metode manajemen stres sangat penting untuk mengurangi dan mencegah stres yang dapat menimbulkan dampak negatif (Kamalah & Nafiah, 2020)

Stres pada generasi muda di seluruh dunia terjadi baik di negara maju maupun berkembang. Prevalensi stres dan kecemasan pada remaja di seluruh dunia berkisar antara 5 hingga 70%. Di Amerika Serikat saja, 60% korban bunuh diri menderita stres dan depresi. Selain itu, prevalensi stres di kalangan remaja Korea ditemukan sebesar 39,3% pada tahun 2019 (Hasni et al., 2023)

Berdasarkan hasil Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) Badan Pusat Statistik (BPS), hingga Maret 2022, sebanyak 68,82 juta penduduk Indonesia masuk dalam kategori pemuda. Angka ini setara dengan 24% dari total populasi, dan prevalensi stres di kalangan remaja meningkat dari tahun ke tahun, mencapai 6,0% dari populasi. Mungkin 6% masih terasa kecil (Anastianto, 2022)

Stres dapat dikendalikan dengan pengobatan yang tepat. Manajemen atau manajemen stres adalah bagaimana kita melakukan tindakan yang melibatkan aktivitas berpikir, emosi, rencana dan rencana tindakan, bagaimana kita menyelesaikan masalah yang kita alami (Hasni et al., 2023)

Salah satu cara mengelola stres adalah dengan menggunakan teknik relaksasi pernapasan dalam dan relaksasi otot bertahap. Manajemen stres dapat diterapkan pada orang sehat maupun orang sakit, dapat meningkatkan kesehatan sepanjang hidup, dan dapat dilakukan kapan saja dan dalam situasi apa pun (Kardiatun et al., 2023)

Pengelolaan stres dapat dilakukan melalui teknik relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif sebagai alat konseling untuk menurunkan stres akademik siswa (Kardiatun et al., 2023)

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan di SMA IT Permata Bunda Kota Bandar Lampung, berlangsung pada Jumat, 3 November 2023. SMA IT Permata Bunda memberikan kesempatan untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada siswa SMA IT Permata Bunda. Metode pengabdian masyarakat yang dilakukan yaitu menggunakan metode sosialisasi, dan pengisian kuesioner kepada siswa SMA IT Permata Bunda. Setelah menyampaikan maksud dan tujuan dilaksanakannya pengabdian kepada siswa SMA IT Permata Bunda. Fokus kegiatannya adalah manajemen stres dengan latihan napas dalam dan relaksasi otot progresif. Setelah pelaksanaan kegiatan akan dibuat laporan dan diterbitkan dalam jurnal.

Persiapan

Mempersiapkan materi atau alat yang berkaitan dengan pelaksanaan pengabdian masyarakat yang akan disiapkan mulai dari menyiapkan materi, SAP, proyektor, lembar balik, dan leaflet tentang manajemen stress dengan relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif.

Triyoso*, Prima Dian Furqoni, Rilyani, Riska Wandani

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati
Korespondensi penulis: Triyoso. *E-mail: triyosoalip@gmail.com

Edukasi manajemen stress pada remaja dengan relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif

Pelaksanaan

Pelatihan dan demonstrasi, setelah diberikan edukasi melalui penyuluhan, peserta diberikan pelatihan dan demonstrasi mengenai manajemen stress untuk meningkatkan keterampilan mereka. Teknik manajemen stress yang dilatih pada PKM ini adalah relaksasi napas dalam dan relaksasi otot progresif. Media bantu yang digunakan adalah proyektor, lembar balik, dan leaflet lengkap yang akan membantu peserta untuk melakukan sendiri manajemen stress di rumah walaupun tanpa didampingi.

Evaluasi

Dilakukan untuk mengetahui sejauh mana keberhasilan program dan untuk menjamin keberlangsungan program. Kegiatan evaluasi akan dilakukan dengan menggunakan instrument-instrumen untuk mengukur tingkat pengetahuan dan keterampilan peserta. Setelah dilakukan penyuluhan, pelatihan dan demonstrasi, kegiatan diharapkan peserta akan melakukan sendiri manajemen stress di rumah.

HASIL DAN PEMBAHASAN



Foto saat penyampaian materi



Foto peserta penyuluhan

Triyoso*, Prima Dian Furqoni, Rilyani, Riska Wandani

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati
Korespondensi penulis: Triyoso. *E-mail: triyosoalip@gmail.com

Edukasi manajemen stress pada remaja dengan relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif



Foto saat mendemonstrasikan teknik manajemen stress



Foto bersama setelah penyuluhan

Hasil dari kegiatan pengabdian kepada siswa SMA IT Permata Bunda yaitu dengan melihat hasil total dari 4 kategori. Kategori E terkait dengan gejala emosional, kategori C terkait masalah perilaku, kategori H terkait hiperaktivitas dan kategori P terkait masalah teman sebaya. Selain itu, dilakukan evaluasi dengan observasi kemampuan partisipan melakukan management stres dengan latihan napas dalam dan relaksasi otot progresif.

Jumlah Partisipan yang hadir yaitu sebanyak 16 siswa. Kategori E (Gejala emosional) dengan hasil normal 13 dan abnormal 3. Kategori C (masalah perilaku) dengan hasil normal 12, abnormal 2, dan ambang 2. Kategori P (masalah teman sebaya)

dengan hasil normal 8, abnormal 1 dan ambang 7. Kategori H (terkait hiperaktivitas) dengan hasil normal 11, abnormal 3, dan ambang 1. Sehingga hasil yang didapatkan dari empat kategori tersebut sebesar 227 poin. Temuan dari kegiatan ini terdapat 16 partisipan (100%) mampu melakukan relaksasi pernafasan dalam dan terdapat 16 partisipan (100%) yang mampu melakukan relaksasi otot progresif.

Relaksasi Nafas dalam Mengurangi Stres

Teknik relaksasi pernafasan diterapkan pada seluruh partisipan, dengan hasil 16 partisipan orang, tingkat keberhasilan luar biasa sebesar 100%

Triyoso*, Prima Dian Furqoni, Rilyani, Riska Wandani

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati
Korespondensi penulis: Triyoso. *E-mail: triyosoalip@gmail.com

partisipasi yang menguasai teknik relaksasi pernapasan menggarisbawahi keefektifan metode pengurangan stres ini yang tidak dapat disangkal.

Dampak transformatif pada sebagian besar individu tidak hanya menekankan pada aksesibilitas tetapi juga kepraktisan dalam memasukkan relaksasi napas ke dalam rutinitas sehari-hari. Teknik relaksasi pernafasan ini ampuh menjadi acuan, menawarkan jalur nyata bagi individu untuk mendapatkan kembali kendali atas kesejahteraan mereka. Metode relaksasi nafas salah satu teknik relaksasi yang sederhana namun efektif untuk mengurangi stres.

Cara kerjanya melibatkan fokus pada pernapasan dan penggunaan gerakan tubuh yang disertai dengan teknik pernapasan yang dalam. Teknik ini dapat membantu menurunkan tingkat stres dengan merangsang respons relaksasi dalam tubuh. Pengulangan secara teratur akan membantu membiasakan tubuh untuk merespons dengan lebih cepat dan efisien setiap kali teknik ini dilakukan (Renhoran, Azizah, & Akbar, 2022).

Relaksasi Otot Progresif dalam Mengurangi Stress

Pencapaian luar biasa dari 16 peserta, yang mencapai 100% partisipan yang mampu melakukan relaksasi otot progresif untuk mengurangi stres, memberikan gambaran jelas tentang kemandirian teknik ini yang tak tertandingi. Keberhasilan ini bukan sekadar angka statistik; ini merupakan bukti kemampuan beradaptasi universal dan potensi transformatif dari relaksasi otot progresif. Di dunia yang penuh dengan pemicu stres, teknik ini muncul sebagai sekutu yang kuat, memberikan setiap individu persenjataan yang dipersonalisasi untuk melawan tuntutan kehidupan modern. Keberhasilan luar biasa dari para partisipan kami dengan tegas memperjuangkan integrasi relaksasi otot progresif ke dalam praktik manajemen stres arus utama, yang menandai perubahan paradigma menuju kehidupan yang lebih sehat dan berketahanan.

Relaksasi Otot Progresif (PMR) adalah teknik yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan keadaan relaksasi fisik dan mental. Ini melibatkan ketegangan secara teratur dan kemudian mengendurkan kelompok otot yang berbeda di tubuh. Dengan melakukan langkah-langkah Relaksasi Otot Progresif (PMR) secara teratur, individu dapat belajar membedakan antara

ketegangan otot dan relaksasi, yang pada akhirnya membantu mereka melepaskan akumulasi stres fisik dan mencapai keadaan ketenangan yang lebih dalam. Hal ini sering kali disertai dengan pernapasan terkontrol dan gambaran mental untuk meningkatkan pengalaman relaksasi secara keseluruhan (Hastuti, 2019).

Relaksasi Otot Progresif sering digunakan sebagai teknik manajemen stres, dan dikenal efektif dalam mengurangi gejala yang berhubungan dengan stres, kecemasan, dan bahkan insomnia. Ini adalah bentuk intervensi pikiran-tubuh yang berkontribusi terhadap kesejahteraan fisik dan mental (Sari, 2022)

SIMPULAN

Teknik relaksasi pernapasan mencapai tingkat keberhasilan 100% yang luar biasa di antara 16 partisipan, menyoroti efektivitasnya yang tidak dapat disangkal dalam mengurangi stres. Dampak transformatifnya tidak hanya menekankan pada aksesibilitas namun juga kepraktisan dalam rutinitas sehari-hari, sehingga menawarkan individu jalan nyata untuk mendapatkan kembali kendali atas kesejahteraan mereka. Demikian pula, Relaksasi Otot Progresif menunjukkan kemampuan beradaptasi universal dengan tingkat keberhasilan 100%, memosisikannya sebagai teknik yang kuat dalam melawan pemicu stres dalam kehidupan modern. Keberhasilan ini menandai perubahan menuju kehidupan yang lebih sehat dan berketahanan, yang menegaskan potensi transformatif dari metode pengurangan stres ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Apresiasi diberikan kepada seluruh pihak untuk berjalannya Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat, khususnya Universitas Malahayati dan SMA IT Permata Bunda.

DAFTAR PUSTAKA

- Anastianto, F. (2022). Pola Asuh Orang Tua Pada Remaja Yang Kecanduan Game Online Di Komplek Perumahan KPN Pagaruyung Batusangkar. *Jurusan Bimbingan Konseling*, 1–99.
<https://repo.iainbatusangkar.ac.id/xmlui/handle/123456789/25248>

Triyoso*, Prima Dian Furqoni, Rilyani, Riska Wandani

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati
 Korespondensi penulis: Triyoso. *E-mail: triyosoalip@gmail.com

Edukasi manajemen stress pada remaja dengan relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif

- Hasni, N. I., Supriatun, E., Artauli, S., & Toruan, L. (2023). Penerapan Psikoedukasi Dalam Penanganan Stress Akademik Pada Siswa Di Sma N 1 Sliyeg Kabupaten Indramayu. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (Nadimas)*, 02(01), 2985–6647.
- Hastuti, L. S. (2019). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation (PMR) Terhadap Tingkat Stres Pada Ibu-Ibu PKK Usia Dewasa Tengah Di Dusun Ngegot, Selokaton, Gondangrejo, Karanganyar. *Jurnal Keterampilan Fisik*, 4(2), 105–110.
- Kamalah, A. D., & Nafiah, H. (2020). Penyuluhan Manajemen Stress pada Kader Aisyiyah Ranting Timur II Pekajangan Kabupaten Pekalongan. *Proceeding of The URECOL*, 480–483. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/1233>
- Kardiatun, T., Surtikanti, Fitriani, W., Wahyunii, T., Nugraha, P. A., & Budihartono, D. (2023). Manajemen Stres Akademik pada Remaja dengan Progressive Muscle Relaxation (PMR). *Abdimas Universal*, 2(5), 192–197.
- Mentari, A. B., Liana, E., & Pristya, T. Y. R. (2020). Teknik Manajemen Stres yang Paling Efektif pada Remaja: Literature Review Most Effective Stress Management Techniques in Adolescents: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 12(4), 191–196.
- Renhoran, F., Azizah, L. M., & Akbar, A. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Mengerjakan Skripsi Di Stikes Bina Sehat Ppni Mojokerto. *Doctoral Dissertation, Stikes Bina Sehat PPNI Mojokerto*.
- Sari, R. P. (2022). Edukasi Relaksasi Otot Progresif Cegah Stres Dan Jenuh Belajar Daring Pada Siswa SMA. *JCES (Journal of Character Education Society)*, 5(3), 555–562.

Triyoso*, Prima Dian Furqoni, Rilyani, Riska Wandani

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati
Korespondensi penulis: Triyoso. *E-mail: triyosoalip@gmail.com