



**Latihan Tarik Nafas dalam dan Relaksasi Otot Progresif dalam Manajemen
Stress pada Remaja di SMA IT Baitul Jannah**

***Deep Breathing and Progressive Muscle Relaxation Exercises in Stress
Management in Adolescents at SMA IT Baitul Jannah***

**Eka Yudha Chrisanto^{1*}, Khoirul Nadira², Siti Helina Mariyam³, Riswan Hadi⁴,
Monica Bela Dwi Sintia⁵, Muhammad Irgi⁶, Ika Saraswati⁷**

¹⁻⁷ Program Studi Profesi Ners Universitas Malahayati, Bandar Lampung, Indonesia

Korespondensi Penulis : yudhachrisanto88@gmail.com

Article History:

Received: September 25, 2024

Revised: Oktober 28, 2024

Accepted: November 02, 2024

Published: November 04, 2024

Keywords: Anxiety, Deep Breathing Exercises, Progressive Muscle Relaxation

Abstract: Stress and depression problems can have many negative impacts on teenagers, including mental health problems in teenagers, and can even lead to dangerous behavior. In Indonesia, the prevalence of stress in the younger generation is increasing from year to year, reaching 6.0% of the population. Maybe 6% still feels small. However, this number continues to increase every year as more and more young people participate in bullying, and bullying has become more common these days. The ability to maintain self-control in the face of overwhelming situations, people, and events is also the definition of stress management. If managed well, stress transforms from an obstacle to a motivator of social, intellectual, and psychological well-being. The aim of this activity is to increase knowledge in teenagers about stress management. It is hoped that students will be able to understand and implement stress management by means of deep breathing exercises and progressive muscle relaxation. The results of the questionnaire obtained from these four categories were 910 points. Apart from that, the findings from this activity were that 46 respondents (100%) could do deep breathing and progressive muscle relaxation exercises very well. It is important for students to know how to deal with stress, especially since the source of stress comes from the academic process

Abstrak

Masalah stres dan depresi yang berkepanjangan dan berkepanjangan dapat menimbulkan banyak dampak negatif bagi remaja, termasuk masalah kesehatan mental pada remaja, bahkan dapat berujung pada perilaku berbahaya. di Indonesia, prevalensi stres pada generasi muda semakin meningkat dari tahun ke tahun, mencapai 6,0% dari jumlah penduduk. Mungkin 6% masih terasa kecil. Namun, jumlah ini terus meningkat setiap tahunnya karena semakin banyak anak muda yang berpartisipasi dalam penindasan, dan penindasan menjadi semakin umum akhir-akhir ini. Kemampuan untuk mempertahankan pengendalian diri dalam menghadapi situasi, orang, dan peristiwa yang membebani juga merupakan definisi dari manajemen stres. Jika dikelola dengan baik, stres berubah dari hambatan menjadi motivator kesejahteraan sosial, intelektual, dan psikologis. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan pada remaja tentang manajemen stress diharapkan siswa mampu memahami dan melaksanakan manajemen stress dengan cara latihan nafas dalam dan relaksasi otot progresif. Hasil kuesioner hasil yang didapatkan dari empat kategori tersebut sebesar 910 poin. Selain itu, temuan pada kegiatan ini adalah 46 responden (100%) dapat melakukan latihan tarik nafas dalam dan relaksasi otot progresif sangat baik. Penting bagi mahasiswa untuk mengetahui cara mengatasi stres, apalagi sumber stres berasal dari proses akademik

Kata kunci: Kecemasan, Latihan nafas dalam, Relaksasi otot progresif

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental kini menjadi isu global. Berbagai konflik menimbulkan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari. Perkembangan zaman yang semakin progresif ditandai dengan Revolusi Industri 4.0 telah menimbulkan kekhawatiran di antara berbagai

pemangku kepentingan mengenai apakah mereka dapat beradaptasi untuk menjalani kehidupan yang layak seperti yang diharapkan (Marisa & Susiati, 2021). 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. Perkembangan biologis, psikologis, dan sosial yang signifikan terjadi pada masa remaja, memberikan remaja potensi besar untuk mengubah hidupnya (Naibaho et al., 2024).

Stres merupakan suatu kondisi tidak menyenangkan yang disebabkan oleh lingkungan. Stres merupakan salah satu penyebab utama masalah sosial dan kesehatan. Stres kronis juga dapat menyebabkan masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, putus sekolah, dan bahkan bunuh diri. Stres diketahui mempunyai dampak negatif, sehingga metode manajemen stres sangat penting untuk mengurangi dan mencegah stres yang dapat menimbulkan dampak negatif (Putri & Bachri, 2022)

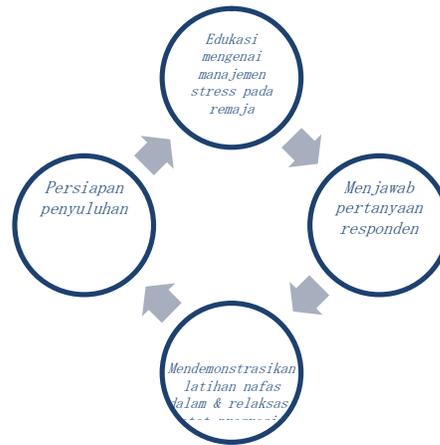
Stres pada generasi muda di seluruh dunia terjadi baik di negara maju maupun berkembang. Prevalensi stres dan kecemasan pada remaja di seluruh dunia berkisar antara 5 hingga 70%. Di Amerika Serikat saja, 60% kasus bunuh diri disebabkan oleh stres dan depresi. Selain itu, prevalensi stres di kalangan remaja Korea ditemukan sebesar 39,3% pada tahun 2019. Di sisi lain, di Indonesia, prevalensi stres pada generasi muda semakin meningkat dari tahun ke tahun, mencapai 6,0% dari jumlah penduduk. Mungkin 6% masih terasa kecil. Namun, jumlah ini terus meningkat setiap tahunnya karena semakin banyak anak muda yang berpartisipasi dalam penindasan, dan penindasan menjadi semakin umum akhir-akhir ini (Mentari et al., 2020).

Masalah stres dan depresi yang berkepanjangan dan berkepanjangan dapat menimbulkan banyak dampak negatif bagi remaja, termasuk masalah kesehatan mental pada remaja, bahkan dapat berujung pada perilaku berbahaya (perilaku kriminal) bagi remaja (Indari et al., 2023). Mengingat dampak stres, penting untuk melatih dan mempelajari keterampilan manajemen stres yang efektif untuk mengurangi dampak negatifnya. Kemampuan untuk mempertahankan pengendalian diri dalam menghadapi situasi, orang, dan peristiwa yang membebani juga merupakan definisi dari manajemen stres. Jika dikelola dengan baik, stres berubah dari hambatan menjadi motivator kesejahteraan sosial, intelektual, dan psikologis. Ada beberapa cara yang bisa dilakukan untuk mengurangi efek kecemasan yang dapat memicu stres dan depresi pada remaja. Hal ini termasuk memberikan layanan konseling di lingkungan sekolah untuk memberikan kesempatan kepada remaja untuk melaporkan masalah yang mereka alami ke sekolah dan memungkinkan sekolah

mengembangkan program untuk mengurangi kecemasan (Gusti et al., 2023).

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan pada remaja tentang manajemen stress diharapkan siswa mampu memahami dan melaksanakan manajemen stress dengan cara latihan nafas dalam dan relaksasi otot progresif. Tahap persiapan kegiatan ini terdiri dari penyiapan materi melalui media leaflet, PPT dan kuesioner. Kegiatan ini akan dilaksanakan bekerja sama dengan pihak SMA IT Baitul Jannah. Responden kegiatan ini adalah siswa dan siswi SMA IT Baitul Jannah.



Gambar 1. Diagram proses edukasi

3. HASIL

Kegiatan ini berlangsung pada tanggal tanggal 25 Oktober 2024 pada pukul 13.00 WIB penyuluhan dilakukan di SMA IT Baitul Jannah. Metode yang digunakan adalah ceramah, sesi tanya jawab demonstrasi latihan nafas dalam dan relaksasi otot progresif dan pengisian kuesioner. Hasil kuesioner dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah dari 4 total kategori yaitu 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 memberikan pertanyaan mengenai pencegahan bullying dengan pola asuh positif. umlah Partisipan yang hadir yaitu sebanyak 46 siswa. Kategori E (Gejala emosional) dengan hasil normal 28 dan abnormal 18. Kategori C (masalah perilaku) dengan hasil normal 25 , abnormal 13, dan ambang 8. Kategori P (masalah teman sebaya) dengan hasil normal 30, abnormal 6 dan ambang 10. Kategori H (terkait hiperaktivitas) dengan hasil normal 22, abnormal 9, dan ambang 15. Sehingga hasil yang didapatkan dari empat kategori tersebut sebesar 910 poin. Selain itu, temuan pada kegiatan ini adalah 46 responden (100%) dapat melakukan latihan tarik nafas dalam dan relaksasi otot

progresif sangat baik.

4. DISKUSI

Stres adalah suatu keadaan dimana seseorang berada dalam keadaan tegang karena adanya kondisi yang mempengaruhi dirinya, reaksi terhadap tantangan fisik atau mental yang datang dari luar, atau karena keadaan tersebut menetap di dalam dirinya. Dinamika perjalanan hidup. Stres merupakan suatu kondisi yang dapat dialami oleh siapa saja, tanpa memandang jenis kelamin, usia, atau aspek kehidupan lainnya. Stres merupakan realitas kehidupan sehari-hari yang tidak dapat dihindari dan disebabkan oleh perubahan yang memerlukan adaptasi (Marisa & Susiati, 2021).

Stres dapat dikendalikan dengan manajemen yang tepat. Mengatasi atau mengatasi stres mengacu pada bagaimana kita melakukan tindakan, termasuk aktivitas pikiran, emosi, rencana atau rencana tindakan, dan bagaimana kita dapat menyelesaikan masalah yang kita alami. Pengelolaan stres dapat dilakukan melalui teknik latihan pernapasan dan relaksasi otot progresif (PMR) (Hasni et al., 2023).

Teknik Relaksasi Pernapasan ini merupakan referensi yang ampuh dan memberikan cara nyata bagi individu untuk mengontrol kesehatan mereka. Teknik Relaksasi Pernapasan merupakan teknik relaksasi yang sederhana namun efektif untuk mengurangi stres. Mekanisme, Konsentrasi melibatkan penggunaan gerakan tubuh dengan teknik pernapasan dan pernapasan dalam. Teknik ini membantu menurunkan tingkat stres dengan merangsang respon relaksasi dalam tubuh. Dengan mengulangi teknik ini secara rutin, akan membiasakan dengan tubuh yang merespons lebih cepat dan efisien setiap kali melakukan teknik ini (Mundzir & Khoirini, 2023).

Manajemen stres melalui teknik relaksasi, termasuk terapi relaksasi otot progresif, merupakan teknik manajemen diri yang didasarkan pada fungsi sistem saraf simpatis dan parasimpatis. Selain itu, relaksasi otot dapat menormalkan fungsi organ tubuh dan membantu tubuh rileks sehingga meningkatkan berbagai aspek kesehatan fisik. PMR adalah teknik relaksasi yang sederhana dan banyak digunakan. Proses relaksasi dapat dilakukan dengan dua langkah: Kencangkan kelompok otot dan lepaskan ketegangan Sementara itu, fokuskan perhatian pada relaksasi kelompok otot dan lepaskan ketegangan (Kardiatun et al., 2023).



Gambar 1. Kegiatan Pendidikan Kesehatan



Gambar 2. Foto bersama dengan siswa SMA IT Baitul Jannah

5. KESIMPULAN

Penting bagi mahasiswa untuk mengetahui cara mengatasi stres, apalagi sumber stres berasal dari proses akademik. Tentu saja hal ini memerlukan penanganan yang sederhana dan efektif agar masalah stres yang dialami siswa kami dapat diminimalkan atau bahkan dihilangkan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat membantu mahasiswa mengurangi stres dengan melatih pernafasan dalam dan relaksasi otot progresif.

6. PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Apresiasi diberikan kepada seluruh pihak untuk berjalannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai manajemen stress pada remaja dengan latihan tarik nafas dalam

dan relaksasi otot progresif, khususnya Universitas Malahayati, dan SMA IT Baitul Jannah.

7. DAFTAR REFERENSI

- Gusti, R. K., Saputera, M. D., & Chris, A. (2023). Gambaran stres secara umum pada siswa/i SMA di Jakarta. *Jurnal Muara Medika Dan Psikologi Klinis*, 3(1), 22–29.
- Hasni, N. I., Supriatun, E., & Toruan, S. A. L. (2023). Penerapan psikoedukasi dalam penanganan stres akademik pada siswa di SMA N 1 Sliyeg Kabupaten Indramayu. *Journal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 49–60.
- Indari, I., Asri, Y., & Aminah, T. (2023). Peer education: Kesehatan mental remaja untuk pencegahan gangguan mental remaja di Desa Ngadas. *Journal of Health Innovation and Community Service*, 2(2), 65–70.
- Kardiatun, T., Surtikanti, S., Wahyuni, T., Nugraha, P. A., & Budiharto, D. (2023). Manajemen stres akademik pada remaja dengan progressive muscle relaxation (PMR). *Abdimas Universal*, 5(2), 192–197.
- Marisa, C., & Susiati, S. (2021). Manajemen stres pada remaja melalui layanan penguasaan konten. *Jurnal PkM (Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 4(1), 61–68.
- Mentari, A. B., Liana, E., & Pristya, T. Y. R. (2020). Teknik manajemen stres yang paling efektif pada remaja: Literature review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 12(4), 191–196.
- Mundzir, I., & Khoirini, F. N. (2023). Edukasi dan pelatihan manajemen stres pada siswa sekolah menengah atas (SMA) untuk mengurangi stres akademik. *UBAT HATEE: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 86–94.
- Naibaho, S. E., Rajagukguk, R. D., & Naibaho, D. (2024). Tinjauan psikologi perkembangan: Perkembangan manusia sejak anak-anak sampai lanjut usia. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 2(5), 159–163.
- Putri, M., & Bachri, Y. (2022). Efektifitas penerapan terapi self talk dan manajemen stres terhadap penurunan tingkat kecemasan remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(1), 23–28.