

Edukasi dan Pelatihan Pengelolaan Stress dengan Teknik Relaksasi Nafas dalam dan Relaksasi Otot Progresif di UPT Puskesmas Medan Labuhan

Maidina Putri¹, Khairani²

Program Studi Profesi Bidan, STIKES As Syifa Kisaran¹

Program Studi S1 Kebidanan, Universitas Imelda Medan²

e-mail: maidina@gmail.com

Abstrak

Kesejahteraan psikologis menjadi isu global yang semakin mendapat perhatian, terutama pada kelompok masyarakat yang memiliki beban kerja tinggi dan berisiko mengalami stres kronis memerlukan perhatian melalui upaya promotif dan preventif. Tujuan kegiatan PkM ini yaitu memberikan edukasi dan pelatihan Para Peserta Untuk Pengelolaan Stress Dengan Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Relaksasi Otot Progresif di UPT Puskesmas Medan Labuhan. Metode pelaksanaan pada kegiatan PkM ini yaitu berupa edukasi, penyuluhan serta pelatihan Relaksasi Nafas Dalam dan Relaksasi Otot Progresif. Pelaksanaan PkM ini terbagi menjadi 3 bagian yaitu, persiapan kegiatan, pelaksanaan kegiatan dan evaluasi. Hasil dari kegiatan PkM ini pada tingkat pengetahuan para peserta dilihat dari hasil setelah diberi pengetahuan Relaksasi Nafas Dalam dan Relaksasi Otot Progresif pada hasil post test. Sebagian besar mengerti tentang pengetahuan Relaksasi Nafas Dalam dan Relaksasi Otot Progresif yaitu pada kategori baik sebanyak 11 responden (92%), setelah latihan otot progresif tingkat stress para peserta pada kategori ringan yaitu sebanyak 10 responden (83%).

Kata Kunci: *Edukasi, Pelatihan, Teknik Relaksasi Nafas Dalam, Relaksasi Otot Progresif.*

Abstract

Psychological well-being is a global issue that is increasingly receiving attention, especially in groups of people who have high workloads and are at risk of experiencing chronic stress requiring attention through promotive and preventive efforts. The purpose of this PkM activity is to provide education and training for participants to manage stress with deep breathing relaxation techniques and progressive muscle relaxation at the Medan Labuhan Community Health Center UPT. The implementation method for this PkM activity is in the form of education, counseling and training in deep breathing relaxation and progressive muscle relaxation. The implementation of this PkM is divided into 3 parts, namely, preparation of activities, implementation of activities and evaluation. The results of this PkM activity on the level of knowledge of the participants are seen from the results after being given knowledge of deep breathing relaxation and progressive muscle relaxation on the post-test results. Most understand the knowledge of deep breathing relaxation and progressive muscle relaxation, namely in the good category as many as 11 respondents (92%), after progressive muscle training the stress level of the participants is in the mild category as many as 10 respondents (83%).

Keywords: *Education, Training, Deep Breathing Relaxation Techniques, Progressive Muscle Relaxation.*

PENDAHULUAN

Kesejahteraan psikologis menjadi isu global yang semakin mendapat perhatian, terutama pada kelompok masyarakat yang memiliki beban kerja tinggi dan berisiko mengalami stres kronis (Lestari, 2025). Data dari *World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa lebih dari 15% orang dewasa di seluruh dunia mengalami gangguan mental, dengan stres kerja sebagai salah satu faktor pemicu utama (Putri et al., 2015). Stres yang tidak terkelola berdampak negatif pada kesehatan fisik maupun psikologis, seperti kelelahan, kecemasan, hingga menurunnya kualitas hidup (Buyamin, 2021). Kondisi ini tidak hanya dirasakan oleh pekerja formal di lingkungan industri, tetapi juga kelompok informal seperti pengasuh lansia, yang menghadapi tekanan emosional, beban fisik, serta tanggung jawab sosial dalam jangka panjang. Situasi tersebut menunjukkan bahwa masalah kesejahteraan psikologis akibat stres kerja merupakan tantangan serius secara global yang memerlukan perhatian melalui upaya promotif dan preventif (Todaga & Wijono, 2022).

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. 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 psikologis dapat menginduksi respon fase akut yang umumnya terkait dengan infeksi dan kerusakan jaringan dan meningkatkan kadar sitokin dalam sirkulasi darah. Peningkatan sitokin yang abnormal dapat menyebabkan system imun terus bekerja dan menyebabkan peradangan hebat. Hal ini tentunya perlu mnedapatkan perhatian karena stress psikologis sendiri juga dapat mempengaruhi system imun dan menyebabkan inflamasi sehingga dapat memperburuk kondisi penyakit (Harisa et al., 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. 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).

Relaksasi dan manajemen stres merupakan dua pendekatan yang efektif untuk membantu masyarakat mengelola tekanan hidup yang mereka hadapi. Teknik relaksasi seperti pernapasan dalam, meditasi, dan latihan otot progresif dapat membantu meredakan ketegangan fisik dan mental. Sementara itu, manajemen stres bertujuan memberikan pemahaman dan keterampilan kepada individu agar mampu menghadapi situasi yang memicu stres dengan cara yang sehat dan adaptif (Fachrunisa & Saptandari, 2023). Permasalahan stres dapat muncul dari berbagai faktor, seperti beban pekerjaan, kondisi ekonomi, hingga masalah keluarga. Jika tidak ditangani dengan baik, stres dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental masyarakat.

METODE

Metode pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilakukan pada kegiatan ini menggunakan metode ceramah, diskusi, demonstrasi latihan dan evaluasi. Metode yang digunakan tersebut bertujuan agar peserta berperan aktif dalam mendengarkan dan memahami topik yang dibawakan serta mampu mempraktikkan latihan yang telah didemosntrasikan oleh tim. Pelaksanaan PkM ini terbagi menjadi 3 bagian yaitu:

Kegiatan PKM ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan antara lain Persiapan Materi Persiapan materi merupakan langkah awal sebelum turun ke lokasi kegiatan. Persiapan yang dilakukan berupa studi literatur atau referensi serta berdiskusi dengan mereka yang memiliki kompeten terhadap latihan yang akan diberikan dengan tujuan agar latihan yang diberikan benar-benar berdasarkan *evidence based practice* serta pengalaman klinis sehingga informasi yang akan disampaikan relelvan dengan kebutuhan peserta. Topik disusun secara terstruktur mulai dari pengenalan latihan, indikasi dan kontraindikasi, efek latihan serta prosedur pelaksanaan latihan.

Koordinasi dengan Mitra terkait Pelaksanaan PKM Koordinasi kegiatan ini dilakukan melalui langsung datang ke UPT Puskesmas Medan Labuhan dan surat izin terkait prihal pelaksanaan kegiatan di UPT Puskesmas dan tujuan pelaksanaan kegiatan tersebut.

Kegiatan diawali dengan perkenalan tim sosialisasi kepada seluruh peserta. Kemudian dilanjutkan dengan kegiatan inti yaitu menyampaikan edukasi dengan metode ceramah, topik yang dibawakan adalah mengenai pengertian relaksasi, jenis-jenis teknik relaksasi, langkah praktik relaksasi sederhana dan tips agar relaksasi efektif. Pada Tahap ini pelaksanaan kegiatan meliputi beberapa metode yaitu Metode Ceramah Penyampaian edukasi menggunakan metode ceramah dimana tim akan menyampaikan sosialisasi dan peserta berusaha mendengarkan apa yang disampaikan. Peserta diajak untuk fokus dan memperhatikan terhadap informasi yang disampaikan dengan waktu penyampaian selama 30 menit

Diskusi Setelah tim menyampaikan topik melalui metode ceramah ini, selanjutnya peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan pertanyaan

bilamana ada topik yang disampaikan belum paham sehingga perlu didiskusikan. Melalui sesi diskusi ini peserta diharapkan semakin memahami memperjelas topik/materi yang dibawakan melalui ceramah.

Demonstrasi Latihan Pada tahap ini penerapan teknik relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif dilakukan melalui demonstrasi langsung kepada peserta mengenai tahapan latihan serta prosedur pelaksanaannya. Demonstrasi dilakukan terlebih dahulu oleh tim dan peserta mengikuti sesuai latihan yang di demonstrasikan oleh tim. Melalui tahapan ini peserta diharapkan mampu mempratekan latihan teknik relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif dengan memperhatikan indikasi dan kontraindikasi latihan yang diberikan.

Evaluasi sangat perlu dilakukan kepada tim dan peserta sosialisasi untuk mengetahui sampai mana pemahaman dan kemampuan peserta terhadap manfaat latihan teknik relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif ini. Evaluasi yang dilakukan dapat berupa pemberian kuesioner yang nantinya dapat digunakan sebagai sumber data untuk kegiatan sosialisasi selanjutnya. Pada tahap ini tim sosialisasi memberikan kesempatan kepada peserta untuk memberikan tanggapan dan respon terhadap kegiatan yang telah dilakukan. Pada tahap ini diharapkan masukan, saran dan kritikan peserta untuk perbaikan kegiatan yang sama dihari selanjutnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk menentukan apakah kegiatan ini memberikan manfaat bagi peserta sangat tergantung dari hasil yang diperoleh setelah pelaksanaan kegiatan ini dilakukan baik sebelum, selama maupun sesaat setelah sosialisasi. Berikut beberapa hasil yang dapat diperoleh:

Tingkat Stress Peserta Pada Saat Sebelum dan Sesudah diberikan

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk Edukasi. Untuk dapat mengidentifikasi tentang tingkat stress dan pemahaman tentang teknik relaksasi para peserta diberikan pengetahuan dan pelatihan. Pada saat awal diberikan pengetahuan teknik relaksasi nafas dalam dan otot progresif para peserta belum mengetahui dengan pasti dan manfaatnya bagi kesehatan. Setelah mengikuti kegiatan sosialisasi ini mereka baru mengetahui latihan tersebut dan manfaatnya bagi kesehatan bagi para peserta. Selanjutnya dilakukan pengukuran pengetahuan dan tingkat stress para peserta tentang teknik relaksasi. Hasil pengukuran terhadap pengetahuan para peserta tentang teknik relaksasi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Para Peserta Tentang Teknik Relaksasi di UPT Puskesmas Medan Labuhan

Pretest				Post test			
Kurang		Baik		Kurang		Baik	
N	%	N	%	N	%	N	%
10	83%	2	17%	1	8%	11	92%

Dilihat dari hasil *pre test* responden sebagian besar responden tidak mengetahui tentang teknik relaksasi yaitu dalam kategori kurang sebanyak 10 responden (83%), setelah diberikan penyuluhan dan diukur kembali didapatkan hasil *post test* sebagian besar mengerti tentang pengetahuan teknik relaksasi yaitu pada kategori baik sebanyak 11 responden (92%). Disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan responden tentang teknik relaksasi setelah diberikan penyuluhan kesehatan dan demonstrasi yang dapat dilihat dari nilai *post test* lebih tinggi setelah diberikan perlakuan.

Tabel 1. Distribusi Tingkat Stress Para Peserta Sebelum dan Sesudah Kegiatan Teknik Relaksasi di UPT Puskesmas Medan Labuhan

No	Tingkat Stress	F	%
1.	Sebelum Diberi Tindakan		
	Ringan	1	8,3
	Sedang	5	42
2.	Setelah Diberi Tindakan		
	Ringan	10	83
	Sedang	2	17
	Berat	-	
	TOTAL	12	100

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat stress para peserta sebelum latihan relaksasi otot progresif pada tingkat stres berat yaitu sebanyak 6 responden 50% setelah latihan otot progresif tingkat stress para peserta pada kategori ringan yaitu sebanyak 10 responden (83%).

Respon Peserta

Peserta dalam kegiatan ini adalah rata-rata para ibu-ibu, namun respon mereka terhadap kegiatan ini sangat baik. Ini terlihat dari antusias mereka dalam mengikuti kegiatan ini sangat tinggi. Selain itu mereka terlihat penuh semangat mengikuti kegiatan ini sampai selesai bahkan banyaknya dari peserta yang ingin berdiskusi dan mencari tau lebih banyak dengan tim terkait kondisi mereka dan bagaimana cara mengatasinya.

Praktek Latihan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Relaksasi Otot Progresif

Setelah peserta mendengarkan dan memahami topik yang biawakan saat ceramah dan didemonstrasikan hasil yang dapat dilihat dari peserta adalah mereka mampu melakukan praktik teknik relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif dengan baik.



Gambar 1. Sosialisasi di Puskesmas

Berdasarkan hasil *pre test* dan *post test* untuk pengetahuan peserta terlihat angka yang signifikan dari setelah dilakukan edukasi. Para Peserta yang sudah dibekali pelatihan oleh tim pengabdian masyarakat dapat mempengaruhi tingkat kesehatan dan fleksibilitas ketegangan otot. 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 (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).

Tubuh manusia berespons pada kecemasan dan kejadian yang merangsang pikiran dengan ketegangan otot, maka teknik relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan, atau sugesti. Teknik relaksasi otot progresif memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan relaks. Relaksasi progresif adalah salah satu cara dari teknik relaksasi yang mengkombinasikan latihan napas dalam dan serangkaian seri kontraksi dan relaksasi otot tertentu.

Terapi relaksasi ini dilakukan dengan gerakan mengencangkan dan melemaskan otot-otot pada satu bagian tubuh pada satu waktu, untuk memberikan perasaan relaksasi secara fisik. Gerakan mengencangkan dan melemaskan secara progresif kelompok otot ini dilakukan secara berturut-turut. Pada latihan relaksasi, perhatian individu diarahkan untuk membedakan perasaan yang dialami saat kelompok otot dilemaskan dan dibandingkan ketika otot-otot dalam kondisi tegang. Dengan mengetahui lokasi dan merasakan otot yang tegang, maka kita dapat merasakan hilangnya ketegangan sebagai salah satu respon kecemasan.

SIMPULAN

Kesimpulan kegiatan Pengabdian Kepada masyarakat ini yaitu adanya peningkatan pengetahuan dan demonstrasi para peserta teknik relaksasi serta selama kegiatan berlangsung seluruh peserta memiliki antusias yang tinggi dan penuh semangat. Teknik relaksasi nafas dalam dan otot progresif ini sangat dibutuhkan para peserta dalam mengurangi tingkat stress, meningkatkan energi harian, mengurangi ketegangan otot dan kecemasan, dan meningkatkan mobilitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Bunyamin, A. (2021). Mengelola stres dengan pendekatan islami dan psikologis. *Idarah: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 5(1), 145-159.
- Fachrunisa, N., & Saptandari, A. (2023). Pengelolaan manajemen stres dalam lingkungan kerja kesehatan. *Jurnal Manajemen Kesehatan*, 11(2), 120-130.
- 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.
- Harisa, A., Syahrul, S., Yodang, Y., Abady, R., & Bas, A. G. (2022). Analisis Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pasien Lanjut Usia dengan Penyakit Kronis. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.62916>
- 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.
- Lestari, P. A. A. S. (2025). Psikologi Kesehatan Kerja (Konsep Teori dan Praktik di Rumah Sakit, Pertambangan, dan Perkantoran). *Naba Edukasi Indonesia*
- Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). Kesehatan mental masyarakat Indonesia (pengetahuan, dan keterbukaan masyarakat terhadap gangguan kesehatan mental). *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 252-258.
- 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
- Todaga, M., & Wijono, S. (2022). Kesejahteraan Psikologi dengan Stres Kerja Karyawan Pada Masa Pandemi Copid-19. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 388- 394.