

Penyuluhan Upaya Mengurangi Tingkat Stres pada Remaja melalui Teknik Relaksasi di SMP ST. Yoseph Medan

Friska Sri Handayani Ginting¹, Yohana Fransiska Panjaitan², Sonia Idalaia Pakpahan³, Reginia Ayuni⁴, Ci Kristince Zebua⁵, Ribka Nainggolan⁶

^{1,2,3,4,5} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, Indonesia

Received : 13 Juni 2026, Revised : 24 Juni 2026, Published : 27 Juli 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Alvin Tri Pamungkas

E-mail: annamariani23520@gmail.com

Abstract

Stres merupakan masalah psikologis yang sering dialami remaja dan dapat memengaruhi kesehatan serta prestasi belajar. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa dalam mengelola stres melalui teknik relaksasi napas dalam. Kegiatan dilaksanakan di SMP St. Yoseph Medan dengan melibatkan 115 siswa. Metode yang digunakan meliputi ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, dan praktik langsung. Materi mencakup pengertian stres, penyebab, dampak, serta teknik relaksasi napas dalam. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman siswa mengenai stres dan kemampuan mempraktikkan teknik relaksasi secara mandiri. Kegiatan ini bermanfaat dalam mendukung upaya promotif dan preventif untuk menjaga kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah.

Kata Kunci - stres, remaja, teknik relaksasi, stres, kesehatan mental, pendidikan kesehatan

Abstract

Stress is a common psychological problem among adolescents that can affect their health and academic performance. This community service activity aimed to improve students' knowledge and skills in managing stress through deep breathing relaxation techniques. The activity was conducted at St. Yoseph Junior High School Medan and involved 115 students. The methods used included lectures, discussions, question-and-answer sessions, demonstrations, and direct practice. The materials covered the definition, causes, and impacts of stress, as well as deep breathing relaxation techniques. The results showed an improvement in students' understanding of stress and their ability to practice relaxation techniques independently. This activity was beneficial in supporting promotive and preventive efforts to maintain adolescent mental health in the school environment.

Keywords - stress, adolescents, deep breathing relaxation, mental health, health education

How To Cite : Ginting, F. S. H., Panjaitan, Y. F., Pakpahan, S. I., Ayuni, R., Zebua, C. K., & Nainggolan, R. (2026). Penyuluhan Upaya Mengurangi Tingkat Stres pada Remaja melalui Teknik Relaksasi di SMP ST Yoseph Medan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 4(5), 2650 - 2655. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v4i5.4610>

Copyright ©2026 Friska Sri Handayani Ginting, Yohana Fransiska Panjaitan, Sonia Idalaia Pakpahan, Reginia Ayuni, Ci Kristince Zebua, Ribka Nainggolan

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license



PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang berada pada masa transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai oleh perubahan fisik, psikologis, sosial, dan emosional. Perubahan tersebut menuntut remaja untuk mampu beradaptasi dengan berbagai kondisi dan tuntutan lingkungan yang semakin kompleks. Menurut Stuart (2023), ketidakmampuan individu dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan dapat menimbulkan stres yang berdampak pada kesehatan fisik maupun psikologis. Oleh karena itu, kemampuan beradaptasi dan pengelolaan stres yang baik sangat diperlukan untuk mendukung perkembangan remaja secara optimal. Kemampuan tersebut dapat membantu remaja menghadapi berbagai tantangan perkembangan secara lebih sehat dan produktif.

Stres merupakan respons biopsikososial yang muncul ketika seseorang menghadapi situasi yang dianggap melebihi kemampuan adaptasinya (Stuart, 2023). Pada masa remaja, stres dapat disebabkan oleh tuntutan akademik, hubungan dengan teman sebaya, konflik keluarga, perubahan hormonal, serta tekanan sosial yang semakin meningkat akibat perkembangan teknologi dan media sosial. Menurut Townsend dan Morgan (2021), penggunaan media sosial yang tidak terkendali dapat meningkatkan kecemasan, perbandingan sosial, dan tekanan psikologis yang berpotensi memicu stres. Apabila tidak dikelola dengan baik, kondisi tersebut dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup remaja. Oleh sebab itu, remaja perlu memiliki kemampuan strategi yang efektif dalam menghadapi berbagai sumber stres yang muncul.

Stres yang berkepanjangan dapat memberikan dampak negatif terhadap kehidupan remaja, seperti gangguan konsentrasi belajar, penurunan prestasi akademik, gangguan pola tidur, perubahan pola makan, serta munculnya berbagai masalah kesehatan mental. Videbeck (2020) menjelaskan bahwa stres yang tidak teratasi dapat mengganggu fungsi psikologis individu dan menurunkan kemampuan adaptasi terhadap lingkungan. Selain itu, stres juga dapat menimbulkan keluhan fisik seperti kelelahan, sakit kepala, dan menurunnya daya tahan tubuh. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang tepat untuk membantu remaja mengenali dan mengelola stres sejak dini. Penanganan yang dilakukan sejak awal dapat mencegah munculnya dampak yang lebih serius di kemudian hari.

Lingkungan sekolah memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan mental remaja melalui berbagai kegiatan promotif dan preventif. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah memberikan pendidikan kesehatan mengenai manajemen stres kepada siswa. Pendidikan kesehatan dapat membantu remaja memahami penyebab stres, mengenali tanda dan gejalanya, serta mengembangkan keterampilan dalam menghadapi berbagai tekanan secara positif. Dengan demikian, sekolah dapat menjadi sarana yang efektif dalam meningkatkan kesadaran dan kemampuan siswa untuk menjaga kesehatan mentalnya. Dukungan dari pihak sekolah juga berperan penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang sehat dan kondusif.

Salah satu metode yang dapat digunakan untuk membantu mengurangi tingkat stres adalah teknik relaksasi napas dalam. Stuart (2023) menyatakan bahwa teknik relaksasi dapat menurunkan ketegangan fisik dan psikologis melalui pengaturan pernapasan sehingga individu dapat mencapai kondisi yang lebih tenang. Teknik relaksasi napas dalam mudah dipelajari, tidak memerlukan alat khusus, aman dilakukan, dan dapat diterapkan secara mandiri kapan saja. Selain membantu mengurangi stres, teknik ini juga dapat meningkatkan kemampuan pengendalian emosi dan konsentrasi pada remaja. Oleh karena itu, teknik relaksasi napas dalam dapat menjadi salah satu alternatif sederhana dalam menjaga kesehatan mental remaja.

Berdasarkan hasil observasi awal di SMP St. Yosef Medan, ditemukan bahwa sebagian siswa pernah mengalami stres akibat tugas sekolah, ujian, konflik dengan teman sebaya, maupun masalah pribadi. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya peningkatan pengetahuan dan keterampilan siswa dalam mengelola stres secara sehat. Oleh karena itu, dilaksanakan kegiatan penyuluhan kesehatan dengan tema "Upaya Mengurangi Tingkat Stres pada Remaja Melalui Teknik Relaksasi di SMP St. Yosef Medan". Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai stres serta melatih keterampilan mereka dalam menerapkan teknik relaksasi napas dalam sebagai salah satu

strategi sederhana dan efektif untuk mengurangi stres. Melalui kegiatan ini diharapkan siswa mampu menerapkan teknik relaksasi secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari ketika menghadapi berbagai tekanan dan tantangan.

METODE

Kegiatan penyuluhan kesehatan tentang upaya mengurangi tingkat stres pada remaja melalui teknik relaksasi dilaksanakan pada tanggal 25 Mei 2026 di SMP St. Yoseph Medan dengan melibatkan 115 siswa yang berasal dari kelas VII seluruhnya sebagai peserta. Kegiatan ini menggunakan metode ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, dan praktik langsung yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan serta keterampilan siswa dalam mengelola stres. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pemberian *pre-test* menggunakan *kuesioner* pengetahuan mengenai stres dan teknik relaksasi untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta. Selanjutnya, diberikan materi yang mencakup pengertian stres, penyebab stres pada remaja, tanda dan gejala stres, dampak stres terhadap kesehatan, cara mengatasi stres, manfaat teknik relaksasi, serta langkah-langkah teknik relaksasi napas dalam. Setelah penyampaian materi, peserta mengikuti demonstrasi dan praktik teknik relaksasi napas dalam yang dipandu oleh tim penyuluh. Kegiatan diakhiri dengan pemberian *post-test* menggunakan *kuesioner* yang sama untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti penyuluhan. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui lembar observasi partisipasi peserta, hasil *pre-test* dan *post-test*, serta lembar cek (checklist) keterampilan untuk menilai kemampuan peserta dalam mempraktikkan teknik relaksasi napas dalam secara benar.



Gambar 1.

Tahapan Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan Kesehatan Tentang Upaya Mengurangi Tingkat Stres Pada Remaja Melalui Teknik Relaksasi Di SMP St. Yosef Medan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan dengan tema "*Upaya Mengurangi Tingkat Stres pada Remaja Melalui Teknik Relaksasi di SMP St. Yosef Medan*" telah dilaksanakan pada tanggal 25 Mei 2026 dengan jumlah peserta sebanyak 115 siswa. Kegiatan berlangsung sesuai dengan rencana yang telah disusun dan mendapat respons positif dari peserta maupun pihak sekolah. Seluruh peserta mengikuti kegiatan mulai dari pengisian *pre-test*, penyampaian materi, demonstrasi teknik relaksasi, praktik bersama, hingga *post-test*. Selama penyampaian materi, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi. Hal ini terlihat dari keaktifan peserta dalam mengikuti kegiatan, menjawab pertanyaan yang diberikan, serta berpartisipasi dalam sesi diskusi dan tanya jawab. Selain itu, peserta juga mampu mengikuti demonstrasi dan praktik teknik relaksasi napas dalam yang dipandu oleh tim penyuluh.

Tabel .1

Hasil Evaluasi Kegiatan Penyuluhan

Aspek yang Dinilai	Sebelum Penyuluhan	Setelah Penyuluhan
Pengetahuan tentang stres	Cukup	Baik
Pengetahuan tentang teknik relaksasi	Kurang	Baik
Kemampuan melakukan relaksasi napas dalam	Belum mampu	Mampu
Keaktifan peserta	Cukup	Baik

Berdasarkan hasil evaluasi, terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta setelah mengikuti penyuluhan. Peserta menjadi lebih memahami pengertian stres, penyebab stres pada remaja, dampak stres terhadap kesehatan, serta manfaat teknik relaksasi sebagai salah satu upaya pengelolaan stres. Selain itu, sebagian besar peserta telah mampu mempraktikkan teknik relaksasi napas dalam dengan benar sesuai langkah-langkah yang diajarkan.



Gambar 2.
Penyampaian Materi Tentang Stres Dan Teknik Relaksasi Kepada Peserta.



Gambar 3.
Demonstrasi Dan Praktik Teknik Relaksasi Napas Dalam Oleh Peserta.

Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta mengenai pengelolaan stres. Peningkatan pemahaman peserta terlihat dari hasil evaluasi yang menunjukkan perubahan kategori pengetahuan dari cukup menjadi baik setelah mengikuti penyuluhan. Temuan ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai kesehatan mental. Peningkatan pengetahuan peserta sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Stuart (2023), yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan dapat membantu individu memahami faktor penyebab stres serta meningkatkan kemampuan dalam mengembangkan mekanisme koping yang adaptif. Melalui penyuluhan, peserta memperoleh informasi yang lebih baik mengenai cara mengenali tanda dan gejala stres serta strategi sederhana untuk mengatasinya.

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga berhasil meningkatkan keterampilan peserta dalam melakukan teknik relaksasi napas dalam. Teknik relaksasi napas dalam merupakan metode yang mudah dilakukan, tidak memerlukan alat khusus, dan dapat diterapkan secara mandiri

dalam kehidupan sehari-hari. Stuart (2023) menjelaskan bahwa teknik relaksasi dapat membantu menurunkan ketegangan fisik dan psikologis sehingga individu lebih mampu mengendalikan respons terhadap stres. Keberhasilan kegiatan ini juga didukung oleh penggunaan metode ceramah, diskusi, demonstrasi, dan praktik langsung yang memungkinkan peserta terlibat secara aktif selama proses pembelajaran. Keterlibatan aktif peserta memberikan kesempatan untuk memahami materi secara lebih mendalam dan meningkatkan kemampuan dalam menerapkan teknik relaksasi secara mandiri. Secara keseluruhan, kegiatan penyuluhan kesehatan ini memberikan manfaat yang positif bagi peserta dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan terkait pengelolaan stres. Oleh karena itu, kegiatan serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan sebagai upaya promotif dan preventif dalam mendukung kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan tentang upaya mengurangi tingkat stres pada remaja melalui teknik relaksasi yang diikuti oleh 115 siswa berhasil meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta mengenai stres, faktor penyebab, tanda dan gejala stres, serta cara mengelolanya melalui teknik relaksasi napas dalam. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa peserta mampu memahami materi yang diberikan dan mempraktikkan teknik relaksasi dengan baik selama sesi praktik. Tingginya partisipasi dan antusiasme peserta selama kegiatan berlangsung menunjukkan bahwa metode ceramah, diskusi, demonstrasi, dan praktik langsung efektif dalam meningkatkan pemahaman serta keterampilan remaja dalam mengelola stres. Oleh karena itu, kegiatan edukasi kesehatan yang disertai praktik langsung perlu dilakukan secara berkelanjutan sebagai upaya promotif dan preventif untuk mendukung kesehatan mental remaja serta meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada SMP St. Yoseph Medan yang telah memberikan izin, dukungan, dan kesempatan dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai "*Upaya Mengurangi Tingkat Stres pada Remaja Melalui Teknik Relaksasi*". Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh siswa-siswi yang telah berpartisipasi secara aktif dan antusias selama kegiatan berlangsung. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam perencanaan, pelaksanaan, hingga penyusunan artikel jurnal ini. Semoga kegiatan yang telah dilaksanakan dapat memberikan manfaat dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam mengelola stres serta mendukung upaya peningkatan kesehatan mental di lingkungan sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Keliat, B. A., Akemat, Helena, N., & Nurhaeni, H. (2019). *Keperawatan kesehatan jiwa komunitas*. Jakarta: EGC.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A., & Hall, A. M. (2021). *Fundamentals of nursing* (11th ed.). St. Louis, MO: Elsevier.
- Republik Indonesia. (2023). *Pedoman kesehatan jiwa remaja*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Sadock, B. J., Sadock, V. A., & Ruiz, P. (2022). *Kaplan & Sadock's synopsis of psychiatry: Behavioral sciences/clinical psychiatry* (12th ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer. Kementerian Kesehatan
- Stuart, G. W. (2023). *Principles and practice of psychiatric nursing* (11th ed.). St. Louis, MO: Elsevier.
- Townsend, M. C., & Morgan, K. I. (2021). *Psychiatric mental health nursing: Concepts of care in evidence-based practice* (10th ed.). Philadelphia: F.A. Davis Company.

- Videbeck, S. L. (2020). *Psychiatric-mental health nursing (8th ed.)*. Philadelphia: Wolters Kluwer.
- World Health Organization. (2024). *Adolescent health*. Geneva: WHO.
- Yosep, I., & Sutini, T. (2021). *Buku ajar keperawatan jiwa dan kesehatan mental*. Bandung: Refika Aditama.