

EDUKASI KESEHATAN RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK MENURUNKAN TINGKAT STRES PADA SISWA/SISWI SMK KESEHATAN BAITURRAHIM JAMBI

Tri Wahyuni¹, Febri Tri Andini¹ ✉, Rts Netisa Martawinarti², Rina Oktaria¹, Suryati¹

Coreponding author: Febristriandini@gmail.com

¹Jurusan Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Garuda Putih, Jambi, Indonesia

²Jurusan Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi, Indonesia

Abstrak

Latar Belakang : Stres adalah respons tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap kebutuhan tubuh yang mengganggu, suatu fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan intervensi mandiri keperawatan dimana perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan nafas dalam (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan. Selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah.

Tujuan : kegiatan Edukasi Kesehatan relaksasi nafas dalam Untuk Menurunkan Tingkat Depresi Pada Remaja di SMK Baiturrahim Jambi

Metode : kegiatan pengabdian masyarakat berjalan lancar di SMK Baiturrahin Jambi dengan total peserta 18 orang. Metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi dan demonstrasi.

Hasil : Menunjukkan peningkatan pengetahuan pada siswa dan siswi bagaimana mengatasi stress yang mereka hadapi. Siswa dan siswi juga dapat menerapkan kepada orang lain bagaimana melakukan tehnik relaksasi napas dalam untuk menurunkan tingkat stress.

Kesimpulan : Hasil kegiatan ini bertujuan untuk memberikan informasi serta pemahaman mengenai upaya preventif terhadap bahaya stres pada remaja sehingga meningkatkan perhatian masyarakat terhadap kesehatan. Stres biasanya untuk meredakan atau menyembuhkannya penderita stress salah satunya dengan Tarik nafas dalam.

Kata kunci : Stres, Tehnik relaksasi napas dalam, Pengabdian masyarakat

Abstract

Background: Stress is the body's nonspecific response to any disturbing bodily need, a universal phenomenon that occurs in everyday life and cannot be avoided. Deep breath relaxation techniques are nursing self-intervention where nurses teach clients how to do deep breathing (hold inspiration to the maximum) and how to exhale slowly. In addition to reducing pain intensity, deep breath relaxation techniques can also improve lung ventilation and increase blood oxygenation.

Objective: Health Education activities for deep breath relaxation to reduce depression levels in adolescents at SMK Baiturrahim Jambi

Method: community service activities run smoothly at SMK Baiturrahin Jambi with a total of 18 participants. The methods used are lectures, discussions and demonstrations howing increased knowledge to students and students how to deal with the stress they face. Students can also apply to others how to do deep breath relaxation techniques to reduce stress levels.

Conclusion: The results of this activity aim to provide information and understanding of preventive efforts against the dangers of stress in adolescents so as to increase public attention to health. Stress is usually to relieve or cure stress sufferers, one of which is by taking a deep breath.

Keywords : Stress, Deep Breathing Relaxation Techniques, Community service

Pendahuluan

Stres merupakan satu respons fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik

tekanan internal maupun eksternal. Stressor dapat mempengaruhi semua bagian dari kehidupan seseorang, menyebabkan stres mental, perubahan perilaku, masalah-masalah dalam interaksi dengan

orang lain dan keluhan-keluhan fisik salah satunya proses adaptasi di lingkungan baru (Wibowo, 2009)

Stres merupakan salah satu penyebab terjadinya depresi, dari hasil Riskedas pada tahun 2013, prevalensi penduduk Indonesia pada umur \geq 15 tahun yang mengalami gangguan mental emosional secara nasional adalah 7,0% dan di jambi prevalensi penduduk yang mengalami mental emosional adalah 4,5% (Riskedas, 2017).

Relaksasi merupakan upaya untuk mengendurkan ketegangan jasmaniah. Yang pada akhirnya akan mengendurkan ketegangan jiwa. Salah satu cara relaksasi adalah bersifat respiratoris, yaitu dengan mengatur aktivitas bernafas. Pelatihan relaksasi pernafasan dilakukan dengan mengatur mekanisme pernafasan, baik tempo atau irama dan intensitas yang lebih lambat dan dalam.

Teknik relaksasi nafas dalam merupakan intervensi mandiri keperawatan dimana perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan nafas dalam (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan. Selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah.

Berdasarkan latar belakang tersebut dan studi pendahuluan diatas maka tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat lebih lanjut yaitu tentang "Bagaimana cara menurunkan tingkat stres pada remaja".

Hasil kegiatan ini bertujuan untuk memberikan informasi serta pemahaman

mengenai upaya preventif terhadap bahaya kejadian stres pada remaja sehingga meningkatkan perhatian masyarakat terhadap kesehatan.

Metode

Adapun metode yang digunakan adalah metode ceramah, diskusi dan demonstrasi. Pengabdian masyarakat dilakukan pada hari Jumat, 3 November 2023. Kegiatan dimulai pada pukul 09.00 WIB sampaidengan 11.00 WIB. Lokasi dilakukan pengabdian yaitu di SMK Kesehatan Baiturrahim Jambi. Sasaran pengabdian masyarakat adalah anak remaja. Kegiatan ini diawali penyuluhan mengenai faktor-faktor penyebab dan upaya pencegahan stress pada remaja, kemudian membuka sesi diskusi dan terakhir mendemonstrasikan bagaimana cara melakukan tehnik relaksasi napas dalam.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat berjalan lancar di SMK Kesehatan Baiturrahim Jambi dengan total peserta 18. Umumnya siswa siswi yang mengikuti kegiatan ini sudah mengetahui gejala dari stress dalam perspektif awam seperti cemas, sering buang air, keringat dingin dan ketakutan, siswa siswi mengetahui tanda dan gejala stress ini dikarenakan mereka sering merasakan hal tersebut Ketika mengalami tekanan.

Pada kegiatan pengabdian masyarakat dijelaskan mengenai faktor penyebab stres pada remaja. Para peserta penyuluhan juga terlihat antusias sangat tinggi

untuk memperhatikan.

Tujuan relaksasi nafas dalam adalah untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas mencegah atelektasi paru, merelaksasikan tegangan otot, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stres baik stres fisik maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri (mengontrol atau mengurangi nyeri) dan menurunkancemas (Nasuha, Widodo & Widiani, 2016).

Hasil kegiatan pengabdian siswa siswi sebelum di evaluasi menunjukkan kurang mengetahui bagaimana cara mengatasi stress dan setelah di evalausi menunjukkan peningkatan pengetahuan bagaimana cara mengatasi stress yang sering mereka hadapi dan yang tak kalah penting adalah peserta edukasi dapat membagi ilmu yang di dapat tentang faktor-faktor Pencegahan stress kepada keluarga maupun masyarakat, serta mereka juga mampu memberikan tehnik relaksasi napas dalam bagi mereka yang sedang mengalami stress. Hal itu karena dalam relaksasi terkandung unsur penenangan diri (Novitasari & Aryana, 2013).

Kesimpulan dan Saran

Didapatkan bahwa siswa siswi SMK Baiturrahim Jambi sering mengalami stress ketika sedang melakukan ujian dan praktikum. Sehingga penerapan tehnik relaksasi napas dalam sangat cocok digunakan untuk menurunkan stress siswa siswi sebelum melaksanakan ujian.

Dan juga tehnik relaksasi napas dalam ini bisa diberikan kepada masyarakat yang sedang

mengalami stress atau tekanan sehingga stress akan berkurang.

Daftar Pustaka

- Nasuha., widodo. D, &Widiani. E., (2016).Jurnal Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia di Posyandu Lansia Rw IV
- Novitasari, I., Nuraeni, A., & Supriyono, M. (2014). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Stress Kerja Pada Karyawan Di PT Tri Cahya Purnama. Jurnal Ilmu keperawatan dan Kebidanan (JIKK)
- Riset Kesehatan Dasar. 2007. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Departemen Kesehatan, Republik Indonesia.
- Wibowo, DS. 2009 ; Anatomi Tubuh Manusia; Wisland house I, Singapore.