

PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN CARA MANAJEMEN STRES PADA REMAJA KARANG TARUNA DI RW 06 KELURAHAN LIMO DEPOK

Duma Lumban Tobing^{1*}, Sang Ayu Made Adyani², Chandra Tri Wahyudi³, Regita Cahya Pebriyanti⁴, Asti Nurriszki⁵, Farach Nabila⁶, Fina Fijriah⁷, Nabilah Aulia Ansar⁸

1,2,3,4,5,6,7,8) Program Studi Keperawatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

Article history

Received : 2 Februari 2023

Revised : 11 Maret 2023

Accepted : 14 April 2023

*Corresponding author

Duma Lumban Tobing

Email : duma.tobing@upnvj.ac.id

Abstrak

Remaja merupakan fase transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Menurut WHO, fase remaja dimulai ketika berusia 10-19 tahun. Pada proses ini akan terjadi banyak sekali perubahan dan perkembangan pada diri remaja baik secara fisik, psikis, maupun sosial. Proses transisi ini menyebabkan cara berpikir remaja akan sangat berbeda dengan cara berpikir pada dewasa maupun pada anak-anak. Perbedaan tersebut yang mempengaruhi munculnya tekanan/stresor pada remaja. Tekanan yang terjadi ini dapat menimbulkan berbagai gejala stres baik secara fisik maupun mental. Dengan begitu, kami melakukan kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan pendidikan kesehatan pada remaja di daerah Karang Taruna RW 06 Kelurahan Limo-Depok. Kegiatan pengabdian masyarakat yang diberikan berupa penyuluhan pengenalan stres dan cara mengatasi stres pada remaja. Kegiatan penyuluhan ini menggunakan metode ceramah interaktif dengan menampilkan *powerpoint*, diskusi, dan tanya jawab kepada remaja. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pada remaja tentang stres dan cara manajemen stres dengan kenaikan persentase antara hasil *pre test* dan *post test* yaitu 8,75%.

Kata Kunci: Manajemen Stres; Pengetahuan; Remaja

Abstract

Adolescence is a phase of transition from childhood to adulthood. According to WHO, the adolescent phase begins when aged 10-19 years. In this process, there will be a lot of changes and developments in adolescents both physically, psychologically, and socially. This transition process causes adolescents' thinking to be very different from the way of thinking of adults and children. These differences affect the appearance of pressure/stressors in adolescents. This pressure can cause various symptoms of stress, both physically and mentally. That way, we carry out community service activities by providing health education to adolescents in the Karang Taruna RW 06 Kelurahan Limo-Depok. The community service activities provided include counseling on the introduction of stress and how to deal with stress in adolescents. This counseling activity uses an interactive lecture method by displaying PowerPoint, discussions, and questions and answers to teenagers. The results of this activity indicate an increase in knowledge in adolescents about stress and how to manage stress, with an increase in the percentage between the pretest and posttest results, namely 8.75%.

Keywords: Adolescence; Stres Management; Knowledge

Copyright © 2023 Duma Lumban Tobing, Sang Ayu Made Adyani, Chandra Tri Wahyudi, Regita Cahya Pebriyanti, Asti Nurriszki, Farach Nabila, Fina Fijriah, Nabilah Aulia Ansar

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization (WHO)*, remaja merupakan fase transisi dari masa kanak-kanak menuju fase dewasa mulai dari usia 10-19 tahun. Pada masa ini terjadi banyak sekali perkembangan dan perubahan baik secara biologis, psikologis, maupun sosial yang nantinya akan sangat berpotensi untuk adanya perubahan dalam kehidupan (Mentari et al., 2020).

Remaja merupakan fase yang kritis dan penting dalam kehidupan manusia, karena merupakan fase transisi dari anak-anak menuju dewasa, dimana mereka belum memiliki konsep diri yang jelas sehingga seringkali remaja meniru dan mengikuti orang yang diidolakannya seperti artis, tokoh masyarakat, teman,

guru, atau bahkan orang tua untuk mencari jati diri mereka. Hal ini dikarenakan pengaruh masa kanak-kanaknya yang belum hilang (Samsugito & Putri, 2019). Selain itu, pada fase remaja terjadi banyak perubahan hidup karena remaja adalah proses dari masa kanak-kanak yang menuju dewasa. Melewati tiga tingkatan sekolah dari SMP, SMA, lalu memasuki tahap perkuliahan yang tentunya semakin tinggi tingkatan sekolah, maka semakin berat pula beban tugas yang diembannya. Proses inilah yang menjadi stresor bagi remaja karena dibutuhkan banyak sekali adaptasi terhadap lingkungan maupun keadaan.

Stres merupakan perasaan tertekan yang dialami seseorang dalam menghadapi suatu situasi (Bhargava & Trivedi, 2018). Stres adalah bentuk adaptasi dengan keadaan yang tidak sesuai dengan harapan. Stres pada remaja umumnya disebabkan oleh tuntutan akademik, permasalahan dalam keluarga atau sesama teman sebaya, hubungan antar individu, mengalami kegagalan dalam mencapai sesuatu, adanya tuntutan dari orang tua, lingkungan di sekitarnya, atau bahkan dari diri sendiri. Hal-hal tersebut dapat menimbulkan stres pada remaja, baik stres psikologi maupun stres secara fisik (Budiyati & Oktavianto, 2020).

Adanya faktor stresor tersebut, stres yang berkepanjangan akan sangat berdampak bagi remaja, selain karena pola pikirnya yang belum matang dan perasaan yang sangat labil, remaja juga merupakan masa yang rentan terhadap perilaku negatif akibat stres yang dialaminya. Beban stres yang terlalu berat dapat menyebabkan gejala stres secara fisik dan mental, perasaan sedih, hingga menyebabkan penurunan konsentrasi. Stres jangka panjang juga dapat mempengaruhi adaptasi remaja sehingga menimbulkan perilaku negatif atau kenakalan remaja seperti merokok, balapan, tawuran, minum alkohol, menggunakan narkoba, bahkan seks bebas (Dwi Ananda & Apsari, 2020; Suwartika et al., 2014). Pada suatu survey, yaitu *National Youth Risk Survey* menunjukkan bahwa remaja telah melakukan percobaan bunuh diri (8,5%), sedih dan putus asa (29%), minum alkohol (45%), dan menggunakan ganja/narkoba (22%). Jika dampak tersebut tidak segera diatasi, kesehatan fisik dan mental remaja akan sangat berisiko dan berpengaruh pada masa remaja (Cahyono et al., 2019).

Berdasarkan hal-hal yang disebutkan di atas bahwa remaja adalah masa yang kritis dan penting dalam prosesnya menuju dewasa dan pencarian jati diri, oleh karenanya remaja merupakan populasi yang sangat berisiko dalam berbagai aspek kehidupan apabila tidak tepat dalam penanganan proses tumbuhnya remaja. Sehingga diperlukan upaya yang wajib dilakukan untuk mewujudkan kesehatan remaja secara holistik, yaitu kesehatan yang mencakup kesehatan fisik, psikis, dan spiritual (Patwardhan et al., 2015). Oleh karena itu, di masa remaja ini perlu adanya perhatian lebih dan khusus pada remaja untuk menanggulangi stres pada remaja dan mencegah terjadinya dampak negatif yang mungkin akan ditimbulkan (Budiyati & Oktavianto, 2020).

Diperlukan edukasi kesehatan tentang stres guna meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja tentang ciri-ciri stres, tanda gejala, serta cara mengatasi stres yang tepat. Dengan diberikan pendidikan kesehatan pada remaja diharapkan remaja mampu mengenali stres yang dialaminya guna mendeteksi dini sehingga remaja mampu mengatasinya karena pendidikan kesehatan merupakan upaya meningkatkan kemampuan kognitif dan informasi yang diterima akan sangat mempengaruhi pengetahuan remaja (Rahmawati, 2021; Sunaringtyas & Hazliza, 2021). Selain itu, manajemen stres yang baik dan tepat pada remaja sangat diperlukan untuk mencegah dampak stres yang berkepanjangan. Manajemen stres yang paling mudah dipraktikkan salah satunya yaitu relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif merupakan teknik penegangan dan pelepasan otot untuk merilekskan otot-otot yang tegang, meredakan nyeri, kecemasan, ansietas, serta dapat meningkatkan kenyamanan dan konsentrasi (PPNI, 2018). Menurut Standar Intervensi Keperawatan Indonesia tahun 2018, terapi relaksasi otot progresif menjadi salah satu terapi pilihan intervensi yang dapat dilakukan.

Terapi relaksasi otot progresif bertujuan untuk mencapai kondisi tubuh yang rileks dan tenang, lalu kondisi ini diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan hormon *Corticotropin Releasing Factor (CRF)* yang dapat

merangsang stimulasi kelenjar *pituitary* untuk meningkatkan hormon endorfin, enkefalin, serta hormon serotonin (Sunaringtyas & Kusdiantoro, 2018).

Hasil penelitian yang dilakukan (Nurfitriyani & Sugiyanto, 2022) yaitu adanya penurunan kecemasan remaja pada pemberian terapi relaksasi otot progresif sebanyak sekali sehari selama tiga hari. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Mutawalli et al., 2020) menunjukkan adanya penurunan tingkat stres di masa pandemi COVID-19 dengan terapi relaksasi otot progresif di Kabupaten Lombok Tengah. Penelitian lain yang berjudul "Relaksasi Otot Progresif dan Autogenik Untuk Menurunkan Stres Remaja di SMKN 1 Depok Sleman Yogyakarta" menyatakan bahwa terdapat penurunan rata-rata skor stres sebelum dan setelah diberikan latihan relaksasi otot progresif yaitu 14,12 menjadi 8,12 sehingga terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan stres pada remaja di SMK N 1 Depok terbukti efektif (Lestiawati & Liliana, 2019).

Terapi relaksasi otot progresif juga terbukti mampu menurunkan stres pada siswa seperti pada penelitian yang dilakukan (Hayati et al., 2022; Iqamah et al., 2021; Sari, 2022). Tidak hanya pada siswa, terapi relaksasi otot progresif juga terbukti mampu menurunkan tingkat stres akademik dan kecemasan pada mahasiswa seperti penelitian yang dilakukan oleh Lubis et al., (2021) dan Utami & Nasution, (2018).

Berdasarkan pemaparan dan latar belakang di atas serta sebagai wujud eksistensi kami, Mahasiswa Keperawatan UPN Veteran Jakarta beserta jajarannya dosen pembimbing kami memilih tema pengabdian masyarakat ini tentang pemahaman stres pada remaja dan cara manajemen stres menggunakan relaksasi otot progresif yang dilaksanakan di wilayah Karang Taruna RW 06 Kelurahan Limo, Depok. Kegiatan ini bertujuan untuk mengukur tingkat pengetahuan, meningkatkan pengetahuan serta cara manajemen stres pada remaja.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu diskusi, ceramah, tanya jawab, demonstrasi, dan re-demonstrasi. Sedangkan media edukasi yang digunakan adalah *powerpoint*, *leaflet*, dan video latihan relaksasi otot progresif. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dalam beberapa tahap, yaitu :

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini, kami mengajukan dan mengurus perijinan untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat di wilayah Karang Taruna RW 06, Kelurahan Limo, Depok, Jawa Barat. Selain itu, kami juga melakukan koordinasi dan kerjasama dengan ketua dan pengurus Karang Taruna setempat terkait proses kegiatan yang akan dilaksanakan, serta sarana dan prasarana yang dibutuhkan. Sedangkan untuk materi yang akan dipaparkan, kami menyiapkan dan mengatur alat-alat seperti layar proyektor dan *in focus* untuk pemaparan materi melalui *powerpoint* dan video relaksasi otot progresif serta *sound system* yang akan digunakan. Kami juga menyiapkan *pre* dan *post test* untuk mengukur tingkat pengetahuan remaja saat sebelum maupun setelah diberikan materi stres dan cara manajemen stres.

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada Sabtu, 28 Mei 2022 pukul 10.00-12.00 WIB yang dihadiri oleh 16 orang remaja. Berikut adalah tahap pelaksanaan kegiatan dapat dilihat pada Tabel 1.

3. Tahap Evaluasi

- a. Total peserta kegiatan penyuluhan yang hadir ada sebanyak 16 orang, yang terdiri dari 5 laki-laki dan 11 perempuan, namun tidak semua peserta hadir tepat waktu sehingga beberapa peserta yang datang terlambat mengisi *pre test* susulan.
- b. Kegiatan sempat mengalami keterlambatan waktu sebanyak 1 jam, dikarenakan cuaca pada saat hari pelaksanaan hujan deras sehingga acara diundur 1 jam dari waktu yang sudah direncanakan. Meskipun begitu, secara keseluruhan acara dapat berlangsung dan terlaksana dengan baik.
- c. Kegiatan penyuluhan dilakukan di ruangan terbuka yang cukup nyaman.
- d. Semua pelaksana kegiatan seperti panitia, penyuluh, sampai peserta kegiatan menerapkan protokol kesehatan

- e. Peserta sangat antusias menyimak dan mendengarkan pemaparan materi sampai mengikuti demonstrasi latihan relaksasi otot progresif.
- f. Pada penghujung acara, peserta diberikan waktu untuk mengisi *post test* yang jenis soalnya sama seperti soal *pre test* sebelumnya selama 15 menit. Peserta juga diimbau untuk melakukan re-demonstrasi cara manajemen stres dengan latihan relaksasi otot progresif yang sebagian besar peserta mampu mempraktikkan secara mandiri dengan baik.

Pada hasil *post test* didapatkan peserta mampu menjawab mengenai pengertian stres pada remaja sebanyak 93%, stres akademik sebanyak 100%, penyebab stres pada remaja sebanyak 81%, tanda dan gejala stres pada remaja sebanyak 93%, dampak positif dari stres sebanyak 81%, dampak negatif dari stres sebanyak 93%, tujuan manajemen stres sebanyak 93%, sumber coping internal sebanyak 87%, sumber coping eksternal sebanyak 100%, dan teknik manajemen stres sebanyak 100%.

Tabel 1. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Metode	Kegiatan Peserta
Pembuka (30 menit)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan salam pembuka 2. Memperkenalkan diri 3. Menanyakan kabar 4. Menjelaskan tujuan penyuluhan 5. Menjelaskan garis besar materi 6. Menggali pengetahuan peserta tentang stres yang biasa dijumpai dalam sehari-hari dan cara mengatasi stres yang biasa dilakukan peserta 7. Mengimbau dan membantu peserta mengisi <i>pre test</i> sebelum masuk ke penyuluhan 	Ceramah dan diskusi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjawab salam 2. Memperhatikan 3. Menjawab kabar 4. Memperhatikan 5. Memperhatikan 6. Menjawab tentang stres dan cara mengatasi stres yang biasa dilakukan peserta se-pengetahuan peserta 7. Mengisi <i>pre test</i>
Pelaksanaan kegiatan (60 menit)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan pengertian stres 2. Menjelaskan jenis-jenis stres 3. Menjelaskan penyebab stres 4. Menjelaskan tanda dan gejala stres 5. Menjelaskan dampak dari stres 6. Menjelaskan respon terhadap stres yang dialami 7. Menjelaskan teknik dan cara-cara manajemen stres 8. Membuka sesi tanya jawab dan diskusi 9. Memberikan reinforcement positif karena sudah berani bertanya 10. Menjawab pertanyaan dari peserta 11. Menonton video relaksasi otot progresif 12. Demonstrasi latihan relaksasi otot progresif oleh penyuluh dan diikuti oleh peserta 13. Re-demonstrasi latihan relaksasi otot progresif oleh peserta secara mandiri 	Ceramah Diskusi Demonstrasi dan re- demonstrasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mendengarkan 2. Mendengarkan 3. Mendengarkan 4. Mendengarkan 5. Mendengarkan 6. Mendengarkan 7. Mendengarkan 8. Peserta mengajukan pertanyaan 9. Mendengarkan 10. Mendengarkan 11. Memperhatikan 12. Peserta mengikuti demonstrasi yang dilakukan oleh penyuluh 13. Peserta melakukan re-demonstrasi secara mandiri
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bersama-sama menyimpulkan materi tentang stres dan cara manajemen stres pada remaja 2. Mengimbau dan membantu peserta untuk mengisi <i>post test</i> 3. Mengucapkan salam 4. Pemeriksaan Kesehatan tekanan darah 	Ceramah dan diskusi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memperhatikan 2. Mengisi <i>post test</i> 3. Menjawab salam 4. Peserta bergiliran dilakukan pemeriksaan tekanan darah

HASIL PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Karang Taruna RW 06 Kelurahan Limo, Depok ini merupakan kegiatan yang berupa penyuluhan dengan pemberian pendidikan kesehatan tentang stres dan teknik manajemen stres pada remaja. Kegiatan pengabdian ini terlaksana dengan baik, lancar, dan sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 28 Mei 2022 yang dihadiri oleh 16 orang remaja. Ceramah, tanya jawab, diskusi, demonstrasi serta re-demonstrasi merupakan metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Kegiatan diselenggarakan selama ± 2 jam yang dimulai dari pukul 10.00 – 12.00 WIB. Kegiatan diawali dengan pembuka, dimana pemateri mengucapkan salam, bertukar kabar dengan peserta, memperkenalkan diri, memaparkan tujuan yang diharapkan, menjelaskan secara garis besar materi yang akan disampaikan, serta menggali pengetahuan remaja tentang stres dan cara mengatasinya dalam kehidupan sehari-hari biasanya.

Untuk mengukur tingkat pengetahuan remaja sebelum diberikan pendidikan kesehatan, terlebih dahulu peserta diimbau untuk mengisi *pre test* yang sudah disediakan dengan hasil 93,8% peserta mampu menjawab mengenai *pengertian stres*, 81,3% mampu menjawab mengenai *stres akademik*, 81,3% mampu menjawab mengenai *penyebab stres pada remaja*, 93,8% mampu menjawab *tanda dan gejala stres pada remaja*, 56,3% mampu menjawab mengenai *dampak positif stres*, 93,8% mampu menjawab *dampak negatif stres*, 81,3% mampu menjawab mengenai *tujuan manajemen stres*, 86,7% mampu menjawab mengenai *sumber koping internal*, 87,5% mampu menjawab mengenai *sumber koping eksternal*, dan 93,8% mampu menjawab mengenai *teknik manajemen stres*. Selain itu, peserta juga diberikan pertanyaan untuk mengukur tingkat stres dengan kuesioner *Perceived Stress Scale (PSS)*.

Tabel 2. Hasil Pengukuran Perceived Stress Scale (PSS)

Tingkat stres	n	%
Stres rendah	1	6,25%
Stres sedang	13	81,25%
Stres berat	2	12,5%

Berdasarkan Tabel 2. di atas dapat dilihat bahwa rata-rata remaja di Karang Taruna RW 06 Kelurahan Limo, Depok mengalami stres sedang sebesar 82,25%. Sementara untuk stres rendah mendapatkan hasil 6,25% dan stres berat 12,5%. Hal ini menunjukkan banyak remaja di Karang Taruna RW 06 Kelurahan Limo, Depok yang sedang mengalami stres. Tabel 2. di atas merupakan hasil dari kuesioner *Peceived Stress Scale (PSS)* yang diisi oleh remaja di Karang Taruna RW 06 Limo-Depok dengan rincian pengisian yang dapat dilihat pada Tabel 3 dibawah ini.

Setelah dilakukan *pre test*, acara selanjutnya yaitu pemaparan materi mengenai stres dan cara manajemen stres pada remaja di Karang Taruna RW 06 Kelurahan Limo, Depok. Selama pemaparan materi, peserta cukup aktif dan tampak antusias memperhatikan materi yang dijelaskan. Setelah materi selesai dipaparkan, sesi selanjutnya dilaksanakan sesi demonstrasi oleh pemateri mengenai teknik manajemen stres yaitu relaksasi nafas dalam dan otot progresif dan meminta peserta mere-demonstrasikannya secara mandiri lalu dinilai melalui lembar observasi/*checklist*. Adapun media yang digunakan pada kegiatan penyuluhan ini terdiri dari *leaflet*, *powerpoint*, dan video. Berikut adalah keadaan pelaksanaan kegiatan saat sesi pemaparan materi dapat dilihat pada Gambar 1 dibawah ini.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Skor Pertanyaan Kuesioner (n=16)

Indikator pertanyaan	Hasil Penilaian										Total	Persentase
	Tidak pernah		Hampir Tidak Pernah		Kadang-kadang		Hampir Sering		Sangat Sering			
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		
Kecewa karena hal yang tak terduga	0	0	1	6,25	6	37,5	7	43,75	2	12,5	16	100
Tidak dapat mengendalikan hal penting	3	18,75	1	6,25	9	56,25	3	18,75	0	0	16	100
Merasa tertekan dan gelisah	1	6,25	0	0	5	31,25	10	62,5	0	0	16	100
Yakin mampu menangani masalah pribadi	0	0	0	0	10	62,5	6	37,5	0	0	16	100
Yakin segala hal berjalan sesuai harapan	0	0	2	12,5	7	43,75	2	12,5	5	31,25	16	100
Tidak dapat menyelesaikan sesuatu yang harus dikerjakan	1	6,25	3	18,75	7	43,75	3	18,75	2	12,5	16	100
Mampu mengontrol perasaan tersinggung	1	6,25	0	0	7	43,75	2	12,5	6	37,5	16	100
Dapat mengatasi masalah dibanding orang lain	2	12,5	2	12,5	8	50	3	18,75	1	6,25	16	100
Marah karena hal yang terjadi di luar kendali	2	12,5	2	12,5	7	43,75	3	18,75	2	12,5	16	100
Banyak kesulitan sehingga tidak mampu mengatasi	3	18,75	2	12,5	6	37,5	3	18,75	2	12,5	16	100



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan edukasi dan tanya jawab tentang stres dan manajemen stres.

Tahap selanjutnya adalah dilakukan pemeriksaan kesehatan yaitu tekanan darah pada remaja di Karang Taruna RW 06 Kelurahan Limo, Depok. Pelaksanaan kegiatan cek tekanan darah dapat dilihat pada Gambar 2 dibawah ini.



Gambar 2. Dokumentasi kegiatan pemeriksaan tekanan darah.

Pada penutup, materi yang disampaikan akan disimpulkan oleh penyuluh, lalu dilanjutkan dengan 15 menit mengisi post test dengan hasil sebagai berikut: sebanyak 93% peserta mampu menjawab indikator *pengertian stres pada remaja*, sebanyak 100% mampu menjawab *stres akademik*, sebanyak 81% mampu menjawab *penyebab stres pada remaja*, sebanyak 93% mampu menjawab *tanda dan gejala stres pada remaja*, sebanyak 81% mampu menjawab *dampak positif stres*, sebanyak 93% mampu menjawab *dampak negatif stres*, sebanyak 93% mampu menjawab *tujuan manajemen stres*, sebanyak 87% mampu menjawab *sumber koping internal*, sebanyak 100% mampu menjawab *sumber koping eksternal*, dan sebanyak 100% mampu menjawab *teknik manajemen stres*.

Tabel 4. Perbandingan Indikator Pengetahuan Pre Test dan Post Test.

No.	Uraian	Nilai				Analisis
		Pre Test		Post Test		
		N	%	n	%	
1.	Definisi stres pada remaja	16	100	15	93,75	Penurunan tingkat pengetahuan sebanyak 6,25%
2.	Pengertian stres akademik pada remaja	13	81,25	16	100	Peningkatan pengetahuan sebanyak 18,75%
3.	Penyebab stres pada remaja	13	81,25	13	81,25	Tidak ada perubahan tingkat pengetahuan
4.	Tanda dan gejala stres pada remaja	15	93,75	15	93,75	Tidak ada perubahan tingkat pengetahuan
5.	Dampak positif stres	9	56,25	13	81,25	Peningkatan pengetahuan sebanyak 25%
6.	Dampak negatif stres	15	93,75	15	93,75	Tidak ada perubahan tingkat pengetahuan
7.	Tujuan manajemen stres pada remaja	13	81,25	15	93,75	Peningkatan pengetahuan sebanyak 12,5%
8.	Sumber koping internal	13	81,25	16	100	Peningkatan pengetahuan sebanyak 18,75%
9.	Sumber koping eksternal	14	87,5	16	100	Peningkatan pengetahuan sebanyak 12,5%
10.	Teknik manajemen stres	15	93,75	16	100	Peningkatan pengetahuan sebanyak 6,25%

Berdasarkan hasil *pre* dan *posttest* pada Tabel 4 di atas, menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan remaja pada indikator *pengertian stres akademik* dan *sumber koping internal* masing-masing sebanyak 18,75%. Pada indikator *dampak positif stres* adanya peningkatan pengetahuan remaja karang taruna yaitu sebanyak 25%. Pada indikator *tujuan manajemen stres pada remaja* dan *sumber koping eksternal* terdapat peningkatan pengetahuan yaitu masing-masing sebanyak 12,5%. Serta pada indikator *teknik manajemen stres* adanya peningkatan pengetahuan pada remaja yaitu sebanyak 6,25%. Namun, pada indikator lainnya menunjukkan adanya penurunan pengetahuan pada indikator *pengertian stres pada*

remaja dengan sebesar 6,25%, dan indikator sisanya tidak menunjukkan adanya peningkatan maupun penurunan pengetahuan yaitu indikator penyebab stres pada remaja, tanda dan gejala stres pada remaja, dan dampak negatif stres.

Berdasarkan hasil *pre* dan *posttest*, dapat disimpulkan bahwa penyuluhan tentang stres dan cara manajemen stres pada remaja karang taruna di RW 06 Kelurahan Limo-Depok terlaksanakan dengan baik. Meskipun pada beberapa indikator menunjukkan adanya penurunan dan tidak ada perubahan pada pengetahuan remaja karang taruna, namun secara keseluruhan peserta penyuluhan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pada sebagian besar indikator *pre test* dan *post test*. Oleh karena itu, pemberian informasi tentang stres dan cara manajemen stres pada remaja perlu untuk diberikan secara lebih lanjut, sehingga peserta penyuluhan diberikan media edukasi berupa leaflet atau lembar balik yang dapat dibaca dan dipelajari kembali secara mandiri. Diharapkan dengan diberikan leaflet tersebut, peserta mampu meningkatkan dan memaksimalkan pengetahuan tentang stres dan manajemen stres, serta mempraktikkan secara mandiri gerakan yang telah diberikan saat penyuluhan. Materi leaflet dapat dilihat pada Gambar 3 dibawah ini.



Gambar 3. Leaflet Edukasi yang diberikan ke peserta.

Kemampuan peserta dalam melakukan re-demonstrasi relaksasi otot progresif sebagai teknik manajemen stres yang sudah diajarkan juga kami nilai dan observasi sebagai tolak ukur keberhasilan kegiatan penyuluhan ini dengan menggunakan lembar *checklist* sebagai bahan observasi yang dapat dilihat pada Tabel 5 di bawah ini. Hasil observasi di bawah, menunjukkan sebesar 100% atau semua peserta mampu mempraktikkan langkah 2,7,8 secara mandiri. Sementara sebanyak 93,75% mampu mempraktikkan langkah 4,5,6 secara mandiri, 87,5% mampu mempraktikkan secara mandiri pada langkah 1, 75% mampu pada langkah 3 dan 11, 68,75 mampu pada langkah 9, 62,75% mampu pada langkah 10, dan 56,25% mampu pada langkah 12. Terlihat hasil yang masih kurang pada langkah 9,10 dan 12 untuk re-demonstrasi relaksasi otot progresif. Hal ini dikarenakan untuk dapat melakukan dengan baik dibutuhkan latihan gerakan yang berulang dan waktu yang cukup lama. Maka dari itu, pada leaflet yang diberikan ke peserta, tercantum *barcode* dan *link* video teknik relaksasi otot progresif dan teknik manajemen stres lainnya yaitu teknik relaksasi nafas dalam. Diharapkan agar peserta dapat memutar kembali video pada saat mengalami stres sehari-hari. Materi leaflet dapat dilihat pada Gambar 3 diatas.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dihadiri oleh 16 orang remaja yang terdiri dari 11 perempuan dan 5 laki-laki. Peserta tidak semua datang tepat waktu sehingga pengisian *pre test* dilakukan tidak bersamaan, sedangkan *post test* diisi bersama-sama oleh seluruh peserta. Peserta sangat antusias selama penyuluhan berlangsung, terutama pada saat melakukan dekonstruksi dan re-demonstrasi teknik relaksasi otot progresif. Tim penyuluh melakukan demonstrasi dan peserta mengikuti gerakan dan instruksi dari tim penyuluh dengan antusias. Tim penyuluh menggunakan bahasa Indonesia yang mudah dimengerti dan tidak kaku dalam

berinteraksi dan penyampaian materi, sehingga diskusi atau komunikasi dua arah terjalin antara tim penyuluh dengan peserta kegiatan.

Tabel 5. Hasil Observasi keterlibatan peserta mempraktikkan teknik relaksasi otot progresif.

Kegiatan yang dilakukan	Jumlah Peserta yang mempraktikkan secara mandiri		Jumlah Peserta yang tidak mempraktikkan secara mandiri	
	N	%	n	%
Langkah 1 : Menegangkan dan mengendur kelompok dahi dan dada	14	87,5	2	12,5
Langkah 2 : Menegangkan dan mengendur kelompok otot-otot pipi dengan menggembungkan	16	100	0	0
Langkah 3 : Menarik otot pipi ke dalam dengan mencucu	12	75	4	25
Langkah 4 : Menegangkan dan mengendurkan otot-otot rahang dan mulut	15	93,75	1	6,25
Langkah 5 : Menarik mulut ke belakang	15	93,75	1	6,25
Langkah 6 : Mengencangkan dan mengendurkan otot-otot leher dengan menempelkan dagu ke dada ketika ditarik ke belakang	15	93,75	1	6,25
Langkah 7 : Mengencangkan dan merelaksasikan otot bahu dengan mendekatkan bahu ke telinga	16	100	0	0
Langkah 8 : Menegangkan dan mengendurkan kelompok otot tangan dengan mengepalkan jari tangan dan mendorong kedua tangan	16	100	0	0
Langkah 9 : Mengencangkan dan merelaksasikan kelompok otot dada dengan membusungkan	11	68,75	5	31,25
Langkah 10 : Menegangkan dan mengendur kelompok otot-otot perut dan mengempiskan perut	10	62,5	6	37,5
Langkah 11 : Mengencangkan dan merilekskan kelompok otot punggung dengan sedikit melengkungkan tubuh ke belakang	12	75	4	25
Langkah 12 : Mengencangkan dan mengendurkan otot bokong dan mengencangkannya seperti menjepit	9	56,25	7	43,75
Langkah 13 : Mengencangkan dan mengendurkan kelompok otot kaki dengan menarik telapak kaki ke arah tubuh	16	100	0	0
Langkah 14 : Mengencangkan dan mengendur kelompok otot kaki dengan menjulurkan kaki menjauh tubuh	16	100	0	0

Kegiatan pengabdian masyarakat yang berjudul **Peningkatan Pengetahuan dan Cara Manajemen Stres Pada Remaja Karang Taruna Di RW 06 Kelurahan Limo Depok** ini secara umum terlaksanakan dengan baik. Peserta yang hadir cukup antusias mengikuti rangkaian kegiatan dari awal sampai akhir. Kegiatan ini juga disambut hangat oleh Ketua Karang Taruna dan Ketua RW 06 dan menyarankan agar diadakan lagi kegiatan seperti ini untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat lainnya. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini di antaranya yaitu : 1) adanya peningkatan pengetahuan pada remaja di Karang Taruna RW 06 Kelurahan Limo, Depok mengenai stres dan cara manajemen stres yang baik, 2) remaja dapat menerapkan berbagai teknik/cara mengelola stres dengan baik. Sehingga setelah diadakannya kegiatan pengabdian ini, diharapkan peserta mampu mengatasi stres yang dialaminya dan memandang bahwa stres bukanlah semata-mata suatu hal yang negatif, melainkan remaja dapat mengambil sisi positif dari stres tersebut. Misalnya dengan melakukan kegiatan yang positif dan bermanfaat seperti ikut OSIS, lomba, dan kegiatan organisasi lainnya sebagai bentuk pengalihan dari stres.

Tabel 6. Implikasi dari temuan

No.	Target Capaian	Hasil yang Diperoleh
1.	Memberikan pemahaman dan pengetahuan kepada remaja di Karang Taruna RW 06 Kelurahan Limo, Depok terkait stres.	Bertambahnya pengetahuan dan pemahaman remaja terkait stres secara ilmiah.
2.	Memberikan pemahaman dan pengetahuan kepada remaja di Karang Taruna RW 06 Kelurahan Limo, Depok terkait manajemen stres dalam sehari-hari	Bertambahnya pengetahuan dan pemahaman remaja terkait manajemen stres dalam sehari-hari.
3.	Memberikan pemahaman dan pengetahuan kepada remaja di Karang Taruna RW 06 Kelurahan Limo, Depok terkait demonstrasi teknik manajemen stres berupa relaksasi napas dalam dan otot progresif.	Bertambahnya keterampilan remaja terkait teknik relaksasi napas dalam dan otot progresif.

KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat dan penyuluhan kesehatan ini diberikan dalam upaya mengedukasi para remaja mengenai stres dan teknik manajemen stres dengan harapan remaja RW 06 Kelurahan Limo, Depok mampu mengelola stres peristiwa kehidupan dengan adaptif. Berdasarkan hasil *pretest* secara keseluruhan menunjukkan pengetahuan sebesar 85% sedangkan hasil *posttest* menunjukkan peningkatan pengetahuan sebesar 93,75%, perbandingan *pretest* dan *posttest* menunjukkan pengetahuan remaja meningkat sebesar 8,75% setelah penyuluhan. Selanjutnya untuk re-demonstrasi didapatkan dari hasil observasi menunjukkan mayoritas para peserta mampu mempraktikkan teknik manajemen stres secara mandiri dengan hasil 100% peserta mampu mempraktikkan langkah 2,7,8 secara mandiri, sebesar 93,75% mampu mempraktikkan langkah 4,5,6 secara mandiri, sebesar 87,5% mampu mempraktikkan mandiri pada langkah 1, dan sebesar 75% mampu mempraktikkan mandiri pada langkah 3 dan 11. Namun, secara keseluruhan sebesar 62,58% menunjukkan hasil yang masih kurang pada langkah 9,10 dan 12. Berdasarkan hasil tersebut, pendidikan kesehatan yang berkelanjutan dapat dikembangkan sebagai upaya dari promosi kesehatan jiwa berkelanjutan. Dengan demikian, pengetahuan remaja dapat dioptimalkan untuk berkembang, mengubah sikap dan perilaku yang semula maladaptif menjadi sikap dan perilaku yang adaptif terhadap stresor yang dihadapinya, sehingga dapat diterapkan oleh remaja karang taruna di RW 06 Kelurahan Limo, Depok.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada Ketua Karang Taruna dan Ketua RW 06 Kelurahan Limo-Depok atas kesediaannya memberikan kesempatan, waktu, dan tempat untuk kami dapat melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Terima kasih juga kami ucapkan kepada para peserta kegiatan pengabdian ini karena sudah berkenan meluangkan waktunya untuk dapat hadir mengikuti rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat ini sampai kegiatan selesai.

PUSTAKA

- Bhargava, D., & Trivedi, H. (2018). A Study of Causes of Stress and Stress Management among Youth. *IRA-International Journal of Management & Social Sciences*, 11(3), 108. <https://doi.org/10.21013/jmss.v11.n3.p1>
- Budiyati, G. A., & Oktavianto, E. (2020). Stres Dan Resiliensi Remaja Di Masa Pandemi COVID-19. *Husada Mahakam : Jurnal Kesehatan*, 10(2), 11–18.
- Cahyono, B. D., Handayani, D., & Zuhroidah, I. (2019). Hubungan Antara Pemenuhan Tugas Perkembangan Emosional Dengan Tingkat Stres Pada Remaja. *Jurnal Citra Keperawatan*, 7(2), 64–71. <https://doi.org/https://doi.org/10.31964/jck.v7i2.121>

- Dwi Ananda, S. S., & Apsari, N. C. (2020). Mengatasi Stress Pada Remaja Saat Pandemi Covid-19 Dengan Teknik Self Talk. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 7(2), 248–256. <https://doi.org/10.24198/jppm.v7i2.29050>
- Hayati, S. A., Aminah, & Prasetia, M. E. (2022). Pelatihan Progressive Muscle Relaxation Training Untuk Mengurangi Stress Academic Remaja Di Lingkungan Lahan Rawa Panti Asuhan Puteri Intan Sari Banjarmasin. *Jurnal Pengabdian Al-Ikhlas*, 8(1), 68–79. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31602/jpaiuniska.v8i1.7258>
- Iqmah, M. K. B., PH, L., & Mulyani, S. (2021). Penurunan Tingkat Stres Akibat Pembelajaran Daring pada Mahasiswa Selama Pandemic Covid-19 melalui Terapi Relaksasi Otot Progresif. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(4), 653–662.
- Lestiwati, E., & Liliana, A. (2019). Relaksasi Otot Progresif dan Autogenik Untuk Menurunkan Stres Remaja di SMKN 1 Depok Sleman Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional: Universitas Respati Yogyakarta*, 1(2), 1–10.
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10(1), 31. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>
- Mentari, A. Z. B., Liana, E., & Pristya, T. Y. R. (2020). Teknik Manajemen Stres yang Paling Efektif pada Remaja: Literature Review. *JURNAL ILMIAH KESEHATAN MASYARAKAT: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 12(4), 191–196. <https://doi.org/10.52022/jikm.v12i4.69>
- Mutawalli, L., Setiawan, S., & Saimi. (2020). Terapi Relaksasi Otot Progresif Sebagai Alternatif Mengatasi Stress Dimasa Pandemi Covid-19 Di Kabupaten Lombok Tengah. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*, 4(3), 41–44. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.58258/jisip.v4i3.1155>
- Nurfitriyani, E., & Sugiyanto, E. P. (2022). Penerapan Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 6(2), 76–82. <https://doi.org/https://doi.org/https://doi.org/10.33655/mak.v6i2.133>
- Patwardhan, B., Mutalik, G., & Tillu, G. (2015). *Integrative approaches for health: Biomedical research, Ayurveda and Yoga*. Academic Press. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/C2013-0-19395-6>
- Rahmawati, T. (2021). Peningkatan Pengetahuan Dan Manajemen Stress Di Masa Pandemi Covid-19 Bagi Masyarakat. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 5(1), 125–134. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm>
- Samsugito, I., & Putri, A. N. (2019). Gambaran Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Terapi Seft pada Remaja di SMAN 14 Samarinda. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan, JKPBK*. 2019; 2(2), 2(2), 70–78.
- 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. <https://doi.org/https://doi.org/10.31764/jces.v3i1.8797>
- Sunaringtyas, W., & Hazliza, V. N. (2021). Edukasi Deteksi Dini dan Manajemen Stres Pada Remaja di Masa Pandemi Covid 19. *Tetap Produktif Berkarya Dalam Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Dimasa Pandemi Covid-19*, 227–232.
- Sunaringtyas, W., & Kusdiantoro, D. Z. F. L. (2018). Pengaruh Pelaksanaan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Hipertensi Di Puskesmas Tumpang Kecamatan Talun Kabupaten Blitar. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 5(3), 434–437. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.35842/jkry.v5i3.258>

Suwartika, I., Nurdin, A., & Ruhmadi, E. (2014). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D Iii Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, 9(3), 173–189. <http://jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/viewFile/612/337>

Utami, S., & Nasution, N. (2018). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan Semester VIII Di Universitas. *Zona Keperawatan*, 8(3), 60–70. <https://doi.org/https://doi.org/10.37776/zk.v8i3.128>

Format Sitasi: Tobing, D.L., Adyani, S.A.M., Wahyudi, C.T., Pebriyanti, R.C., Nurrizki, A., Nabila, F., Fijriah, F & Ansar, N.A. (2023). Peningkatan Pengetahuan dan Cara Manajemen Stres Pada Remaja Karang Taruna di Rw 06 Kelurahan Limo Depok. *Reswara. J. Pengabdi. Kpd. Masy.* 4(2): 982-993. DOI: <https://doi.org/10.46576/rjpkm.v4i2.2839>



Reswara: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat oleh Universitas Dharmawangsa Artikel ini bersifat open access yang didistribusikan di bawah syarat dan ketentuan dengan Lisensi Internasional Creative Commons Attribution NonCommercial ShareAlike 4.0 ([CC-BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/))