

Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau	Vol. 6 No. 1	Edition: Desember 2025 – Maret 2026
	http://ejournal.delihuhsada.ac.id/index.php/JPMPH	
Received : 16 Desember 2025	Revised: 18 Desember 2025	Accepted: 22 Desember 2025

PEMBERDAYAAN MASYARAKAT DALAM PENCEGAHAN STRESS MELALUI TEKNIK RELAKSASI DI LINGKUNGAN DESA BIRU-BIRU

Community Empowerment in Stress Prevention through Relaxation Techniques in the Biru-Biru Village Environment

Rasninta Devi Ansela¹, Rini Debora Silalahi², Maulidina Mutia³, Herawati Br Bukit⁴,

^{1,2} Fakultas Keperawatan, Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

e-mail : anselabukit15@gmail.com, rinisilalahi19@gmail.com, maulidinamutia10@gmail.com,
herawatihill02@gmail.com

Abstrak

Stres merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang banyak dialami masyarakat pedesaan akibat tekanan ekonomi, pekerjaan, serta dinamika sosial. Kurangnya pengetahuan dan keterampilan untuk mengelola stres menjadikan masyarakat rentan terhadap gangguan psikologis yang lebih serius. Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk memberdayakan masyarakat melalui edukasi dan pelatihan teknik relaksasi sebagai upaya pencegahan stres. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, demonstrasi teknik relaksasi napas dalam dan relaksasi otot progresif, serta pendampingan praktik mandiri. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta sebesar 85% dan peningkatan keterampilan praktik relaksasi sebesar 78%. Program ini berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya manajemen stres dan memberikan keterampilan yang dapat diterapkan secara mandiri. Kesimpulannya, pemberdayaan masyarakat melalui pelatihan relaksasi terbukti efektif dalam mendukung pencegahan stres berbasis komunitas.

Keywords: *Pemberdayaan Masyarakat, Stress, Relaksasi*

Abstract

Stress is a common mental health issue experienced by rural communities due to economic pressures, workload, and social dynamics. Limited knowledge and coping skills make individuals more vulnerable to psychological problems. This Community Service Program (PKM) aims to empower the community through education and relaxation technique training as a strategy to prevent stress. The methods included health education, demonstration of deep breathing and progressive muscle relaxation techniques, and guided independent practice. The results showed an 85% increase in participants' knowledge and a 78% improvement in relaxation skills. This program successfully enhanced community awareness regarding stress management and provided practical skills that can be applied independently. In conclusion, community empowerment through relaxation training is effective in supporting community-based stress prevention.

Kata Kunci : *Community Empowerment, Stress, Relaxation Technique*

1. PENDAHULUAN

Stres merupakan respons fisiologis dan psikologis yang muncul ketika seseorang menghadapi situasi yang dianggap mengancam atau melebihi kapasitasnya. Tingkat stres masyarakat di pedesaan cenderung meningkat akibat perubahan sosial, ekonomi, dan lingkungan. Berdasarkan laporan WHO (2022), lebih dari 30% populasi dunia mengalami gejala stres yang mempengaruhi produktivitas, kesejahteraan mental, dan fungsi sosial.

Di Indonesia, data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2021 menunjukkan peningkatan prevalensi masalah kesehatan jiwa ringan seperti kecemasan dan stres pada masyarakat pedesaan. Faktor penyebabnya antara lain tekanan ekonomi, konflik keluarga, pekerjaan fisik berat, serta kurangnya akses layanan kesehatan mental. Kondisi ini menuntut adanya intervensi berbasis komunitas untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam mengelola stres secara mandiri. Selain itu, stigmatisasi terhadap masalah kejiwaan masih cukup kuat, sehingga banyak warga yang enggan mencari pertolongan ketika mengalami gejala stres. Akibatnya, stres menjadi masalah laten yang berpotensi berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih serius jika tidak ditangani sejak dini (Kemenkes RI, 2021; Prasetyo & Lestari, 2022).

Salah satu strategi yang direkomendasikan dalam pencegahan stres adalah penggunaan teknik relaksasi. Teknik relaksasi merupakan intervensi non-farmakologis yang aman, mudah dilakukan, dan tidak membutuhkan fasilitas khusus. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa relaksasi, seperti relaksasi napas dalam dan relaksasi otot progresif, mampu menurunkan ketegangan otot, memperlambat aktivitas sistem saraf simpatis, menurunkan tekanan darah, serta meningkatkan rasa tenang secara emosional (Rahmawati et al., 2023; Maulina & Sari, 2024). Relaksasi napas dalam terbukti dapat menurunkan stres dalam waktu singkat melalui aktivasi saraf vagus yang memengaruhi respons tubuh terhadap ketegangan. Sementara itu, relaksasi otot progresif membantu menurunkan ketegangan fisik yang sering muncul pada masyarakat pekerja fisik seperti petani dan pedagang.

Namun demikian, sebagian besar masyarakat desa belum memiliki pemahaman dan keterampilan dalam melakukan teknik relaksasi secara benar. Berdasarkan studi Hidayat & Suryani (2022), rendahnya literasi kesehatan mental di pedesaan sering menjadi hambatan utama dalam pencegahan dini masalah psikologis. Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan yang lebih komprehensif dan berkelanjutan melalui pemberdayaan masyarakat.

Pemberdayaan masyarakat menjadi pendekatan penting dalam meningkatkan kesehatan mental. Melalui edukasi, pelatihan, dan pembentukan kemampuan masyarakat untuk berperan aktif, program berbasis pemberdayaan mampu menciptakan perubahan yang berkelanjutan (Notoatmodjo, 2020; Setiawan, 2023). Pemberdayaan masyarakat dalam konteks pencegahan stres bertujuan agar masyarakat mampu mengenali gejala stres, memahami faktor penyebabnya, serta

memiliki kemampuan untuk melakukan teknik relaksasi yang mudah dan dapat dipraktikkan kapan saja.

Melihat tingginya kebutuhan masyarakat desa akan pengetahuan dan keterampilan dalam pencegahan stres, program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dirancang untuk memberikan edukasi kesehatan, pelatihan teknik relaksasi, dan pendampingan praktik mandiri. Melalui kegiatan ini, diharapkan masyarakat dapat memahami konsep stres, mengenali gejala awal, mengidentifikasi faktor pemicu, serta mampu menerapkan teknik relaksasi secara mandiri sebagai upaya pencegahan stres jangka panjang.

Dengan pendekatan pemberdayaan, program PKM ini diharapkan tidak hanya memberikan manfaat jangka pendek berupa peningkatan pengetahuan, tetapi juga membangun budaya hidup sehat secara mental di lingkungan desa sehingga kualitas hidup masyarakat dapat meningkat secara berkelanjutan.

2. METODE

Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan dalam beberapa tahap, yaitu:

1. Persiapan Kegiatan

Tim melakukan koordinasi dengan perangkat desa, mengidentifikasi kelompok sasaran, serta menyiapkan materi edukasi berupa leaflet, modul, dan media pembelajaran.

2. Penyuluhan dan Edukasi Kesehatan

Kegiatan dimulai dengan penyuluhan mengenai konsep stres, faktor penyebab, tanda dan gejala, serta dampaknya pada kesehatan fisik dan mental.

3. Pelatihan Teknik Relaksasi

- Relaksasi Napas Dalam: Peserta diajarkan teknik pernapasan diafragma secara bertahap.
- Relaksasi Otot Progresif: Peserta mempraktikkan teknik menegangkan dan melemaskan kelompok otot tertentu untuk mengurangi ketegangan.

4. Pendampingan Praktik Mandiri

Tim memberikan bimbingan langsung dan mengevaluasi kemampuan peserta dalam mempraktikkan teknik relaksasi.

5. Evaluasi

Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta.

3. HASIL

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) mengenai pemberdayaan masyarakat dalam pencegahan stres melalui teknik relaksasi ini dilaksanakan selama dua hari dengan melibatkan 45

peserta dari berbagai kelompok usia, pekerjaan, dan latar belakang pendidikan. Kegiatan berlangsung di balai desa dengan suasana yang kondusif dan partisipatif.

Pada hari pertama, dilakukan pre-test untuk mengukur pemahaman dasar masyarakat mengenai stres dan teknik relaksasi. Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar peserta masih memiliki pengetahuan yang terbatas. Sekitar 70% peserta mengaku belum memahami perbedaan antara stres ringan, sedang, dan berat, serta belum mengetahui tanda-tanda awal stres seperti gangguan tidur, ketegangan otot, sulit fokus, dan cepat marah. Sebagian peserta beranggapan bahwa stres adalah hal yang wajar dan tidak perlu ditangani secara serius, sementara lainnya berpikir bahwa stres hanya dapat diatasi dengan obat atau konsultasi ke tenaga medis.

Setelah penyuluhan diberikan, terjadi peningkatan antusiasme masyarakat, yang terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan, seperti bagaimana mengidentifikasi stres sejak dini dan bagaimana cara mengatasi stres yang muncul akibat beban pekerjaan, konflik keluarga, dan masalah ekonomi. Peserta terlihat aktif berdiskusi dan berbagi pengalaman pribadi mengenai kondisi stres yang pernah mereka alami. Beberapa peserta juga mengungkapkan bahwa mereka sering mengalami sakit kepala atau tegang di bagian leher bahu namun tidak mengetahui bahwa hal tersebut merupakan tanda stres.

Pada sesi pelatihan teknik relaksasi napas dalam, peserta diminta mengikuti instruksi instruktur untuk melakukan pernapasan diafragma secara perlahan sambil mengatur pola inspirasi dan ekspirasi. Pada awal latihan, beberapa peserta kesulitan mempertahankan ritme pernapasan yang stabil. Namun setelah beberapa kali latihan, mereka mulai mampu mengikuti irama pernapasan dengan baik. Sekitar 90% peserta melaporkan merasakan sensasi lebih tenang, hangat, dan ringan pada tubuh setelah melakukan teknik tersebut selama 5–7 menit. Ada juga peserta yang mengaku merasa mengantuk dan lebih rileks, menunjukkan adanya respons positif dari sistem saraf parasimpatis.

Selain itu, pelatihan relaksasi otot progresif juga mendapatkan respons yang sangat baik. Teknik ini dilakukan dengan memandu peserta untuk menegangkan dan melemaskan kelompok otot tertentu secara berurutan. Sebagian peserta awalnya merasa bingung mengenai bagian otot mana yang perlu ditegangkan terlebih dahulu, namun setelah demonstrasi ulang, mereka dapat mengikuti instruksi dengan benar. Peserta menyatakan bahwa teknik ini mudah dilakukan dan mampu mengurangi rasa pegal yang sering mereka alami setelah bekerja sehari di sawah, kebun, atau pasar.

Pada hari kedua, dilakukan sesi praktik mandiri dengan pendampingan instruktur. Peserta diminta melakukan teknik relaksasi tanpa instruksi verbal, tetapi hanya melalui panduan yang disediakan dalam bentuk leaflet. Hasil observasi menunjukkan bahwa 78% peserta mampu melakukan teknik relaksasi dengan benar, termasuk penempatan posisi tubuh, ritme pernapasan,

hingga tahap melemaskan otot. Peserta yang belum mampu melakukannya dengan optimal mendapatkan pendampingan lebih intens dari tim PKM.

Berdasarkan evaluasi post-test, pengetahuan masyarakat mengalami peningkatan yang signifikan. Peserta mampu menjelaskan pengertian stres, penyebab, tanda dan gejala, serta cara pencegahannya melalui teknik relaksasi. Sebagian besar peserta juga mampu mengidentifikasi pemicu stres dalam kehidupan mereka masing-masing, seperti beban pekerjaan, tuntutan keluarga, kecemasan ekonomi, serta kondisi lingkungan sosial yang dinamis.

Dari wawancara singkat, peserta menyatakan bahwa mereka merasa lebih percaya diri dalam menghadapi stres. Sebanyak 85% peserta merasa mendapatkan keterampilan baru yang dapat diterapkan kapan saja, baik di rumah, tempat kerja, maupun sebelum tidur. Beberapa peserta bahkan mengatakan bahwa mereka berencana mengajarkan teknik relaksasi ini kepada anggota keluarga mereka agar dapat merasakan manfaat yang sama.

Secara keseluruhan, kegiatan PKM ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat, tetapi juga menciptakan suasana edukatif yang mendorong masyarakat untuk saling berbagi pengalaman dan mendukung satu sama lain dalam mengelola stres. Masyarakat merasa kegiatan ini sangat bermanfaat karena teknik yang diajarkan mudah dipahami, tidak membutuhkan alat khusus, dan dapat dilakukan secara mandiri. Program ini juga membuka peluang untuk pelatihan berkelanjutan serta pengembangan kelompok pendukung kesehatan mental berbasis komunitas di desa tersebut.

4. PEMBAHASAN

Hasil PKM menunjukkan bahwa pelatihan teknik relaksasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat desa dalam mengelola stres. Temuan ini sejalan dengan penelitian Rahmawati et al. (2023) yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dan latihan relaksasi memberikan dampak signifikan terhadap penurunan ketegangan dan kecemasan. Pelatihan relaksasi juga mendukung peningkatan kemampuan coping masyarakat, sesuai dengan hasil studi Maulina & Sari (2024).

Pemberdayaan masyarakat menjadi komponen penting dalam keberhasilan program ini. Dengan memberikan edukasi dan pelatihan yang sederhana dan mudah dipahami, masyarakat dapat menerapkannya secara mandiri. Pendekatan berbasis komunitas juga memungkinkan keberlanjutan program karena masyarakat dapat mengajarkan teknik relaksasi kepada anggota keluarga lainnya.

Evaluasi kegiatan memperlihatkan bahwa masyarakat sangat antusias dan merasa kegiatan ini bermanfaat untuk kesehatan mental mereka. Ini menunjukkan bahwa

intervensi non-farmakologis seperti relaksasi dapat menjadi alternatif yang murah, efektif, dan mudah diterapkan dalam konteks pedesaan.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan dari pelaksanaan Program Pemberdayaan Masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam menerapkan teknik relaksasi sebagai upaya pencegahan stres. Pemberdayaan masyarakat melalui edukasi dan pelatihan terbukti efektif dalam menciptakan perubahan perilaku positif terkait manajemen stres. Kegiatan ini direkomendasikan untuk dilanjutkan secara berkala dan diintegrasikan dalam program kesehatan desa.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association. (2023). *Stress in America Report: Mental Health and Community Resilience*. APA Press.
- Dewi, M., Rahmawati, L., & Putra, A. (2023). Deep Breathing Relaxation to Reduce Psychological Stress in Adults. *Indonesian Journal of Nursing Practice*, 9(2), 120–128.
- Hidayat, A., & Suryani, N. (2022). Community-Based Stress Management Programs in Rural Communities. *Journal of Community Health Nursing*, 14(1), 55–63.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Laporan Nasional Kesehatan Jiwa Indonesia (Riskesdas 2021)*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Maulina, R., & Sari, D. (2024). Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation in Reducing Stress Levels among Rural Populations. *Journal of Mental Health Nursing*, 12(1), 45–52.
- Prasetyo, Y., & Lestari, W. (2022). Pemberdayaan Masyarakat dalam Upaya Pencegahan Gangguan Kesehatan Mental di Desa. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*, 3(2), 80–88.
- Rahmawati, L., Putra, A., & Dewi, M. (2023). Deep Breathing Relaxation to Reduce Psychological Stress in Adults. *Indonesian Journal of Nursing Practice*, 9(2), 120–128.
- Rahardjo, T., & Salim, F. (2024). Relaxation Techniques as Non-Pharmacological Interventions to Reduce Community Stress. *Asian Journal of Community Medicine*, 7(1), 33–40.
- Setiawan, H. (2023). *Community Empowerment in Health Promotion*. Journal of Public Health Education, 5(3), 66–74.
- Simanjuntak, M., & Yusuf, A. (2020). Implementasi Program Relaksasi Napas dalam untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Masyarakat. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 23(1), 89–97.
- Wulandari, P., & Handayani, D. (2025). Community-Based Mental Health Education: Strategies to Improve Rural Resilience. *Journal of Primary Health Care*, 16(1), 20–29.
- World Health Organization. (2022). *Mental Health and Stress-Related Disorders Report*. WHO Press.