

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Pelatihan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Sebagai Intervensi Non Farmakologis Untuk Mengurangi Stres Masyarakat

Riswanti^{1*}, M.Agus Jabir², Cakrawati R³

^{*1} Program Studi Kebidanan, Universitas Islam Makassar

² Program Studi Keperawatan, STIKes Yapika Makassar

³ Program Studi Kebidanan, Poltekkes Ummi Khasanah

***Correspondent Author:** Riswanti, Email: riswanti@uim-makassar.ac.id

ABSTRACT

Stress is one of the psychological health problems commonly experienced by communities due to work demands, economic issues, and social changes in daily life. Unmanaged stress may negatively affect both physical and mental health. One non-pharmacological intervention that can be used to reduce stress is deep breathing relaxation techniques. This community service program aimed to improve community knowledge and skills in practicing deep breathing relaxation techniques as an effort to manage stress. The implementation methods included health education, relaxation technique demonstrations, direct practice sessions, interactive discussions, and evaluations using pre-test and post-test methods. The activity involved 40 participants consisting of community members and health cadres. The results showed an increase in participants' knowledge, with the average pre-test score increasing from 55 to 88 in the post-test. In addition, participants were able to independently practice deep breathing relaxation techniques and reported reduced tension and anxiety after the exercise sessions. This program proved effective in improving community abilities to manage stress through non-pharmacological interventions.

Keywords: *Deep Breathing Relaxation, Stress, Non-Pharmacological Intervention, Mental Health, Community Service*

ABSTRAK

Stres merupakan salah satu masalah kesehatan psikologis yang sering dialami masyarakat akibat tuntutan pekerjaan, masalah ekonomi, serta perubahan sosial yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi stres yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak pada kesehatan fisik maupun mental. Salah satu intervensi non farmakologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi stres adalah teknik relaksasi nafas dalam. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

masyarakat dalam melakukan teknik relaksasi nafas dalam sebagai upaya pengelolaan stres. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan kesehatan, demonstrasi teknik relaksasi, praktik langsung, diskusi interaktif, serta evaluasi menggunakan pre-test dan post-test. Kegiatan diikuti oleh 40 peserta yang terdiri dari masyarakat umum dan kader kesehatan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta dengan rata-rata skor pre-test sebesar 55 meningkat menjadi 88 pada post-test. Selain itu, peserta mampu mempraktikkan teknik relaksasi nafas dalam secara mandiri dan melaporkan penurunan tingkat ketegangan serta rasa cemas setelah latihan dilakukan. Program ini terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan masyarakat dalam mengelola stres melalui intervensi non farmakologis.

Kata Kunci: *Relaksasi Nafas Dalam, Stres, Intervensi Non Farmakologis, Kesehatan Mental, Pengabdian Masyarakat*

I. PENDAHULUAN

Stres merupakan respons tubuh terhadap tekanan fisik, emosional, maupun psikologis yang dialami seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi stres dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti tuntutan pekerjaan, masalah keluarga, tekanan ekonomi, lingkungan sosial, dan perubahan gaya hidup. Apabila tidak ditangani dengan baik, stres dapat menyebabkan gangguan kesehatan fisik maupun mental, seperti gangguan tidur, hipertensi, kecemasan, depresi, dan penurunan kualitas hidup.

Dalam kehidupan modern, tingkat stres masyarakat cenderung meningkat akibat tingginya tuntutan aktivitas dan kurangnya kemampuan dalam mengelola emosi serta tekanan psikologis. Banyak masyarakat yang belum memahami cara pengelolaan stres yang sehat sehingga memilih mekanisme koping yang kurang tepat. Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif untuk membantu masyarakat mengelola stres secara mandiri dan aman.

Salah satu metode non farmakologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi stres adalah teknik relaksasi nafas dalam. Teknik ini dilakukan dengan mengatur pola pernapasan secara perlahan dan teratur untuk membantu tubuh mencapai kondisi rileks. Relaksasi nafas dalam dapat membantu menurunkan ketegangan otot, menstabilkan denyut jantung, meningkatkan oksigenasi tubuh, serta memberikan efek menenangkan secara psikologis.

Teknik relaksasi nafas dalam mudah dilakukan, tidak membutuhkan alat khusus, dan dapat diterapkan oleh semua kelompok usia. Namun, masih banyak masyarakat yang belum mengetahui manfaat dan cara melakukan teknik relaksasi secara benar. Oleh karena itu, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan untuk meningkatkan

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

pengetahuan dan keterampilan masyarakat mengenai teknik relaksasi nafas dalam sebagai intervensi non farmakologis dalam mengurangi stres.

II. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan PKM ini menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif yang dilaksanakan melalui beberapa tahapan berikut:

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan meliputi:

- Survei awal mengenai tingkat stres dan pengetahuan masyarakat tentang relaksasi
- Koordinasi dengan perangkat desa dan kader kesehatan
- Penyusunan materi edukasi kesehatan mental dan teknik relaksasi
- Persiapan media pembelajaran dan alat demonstrasi

2. Tahap Pelaksanaan

a. Pre-test

Peserta diberikan kuesioner awal untuk mengetahui tingkat pengetahuan masyarakat mengenai stres dan teknik relaksasi nafas dalam.

b. Penyuluhan Kesehatan

Materi penyuluhan meliputi:

- Pengertian stres dan faktor penyebab stres
- Dampak stres terhadap kesehatan fisik dan mental
- Konsep relaksasi nafas dalam
- Manfaat relaksasi nafas dalam bagi kesehatan
- Langkah-langkah teknik relaksasi nafas dalam

c. Demonstrasi Teknik Relaksasi

Peserta diberikan demonstrasi mengenai teknik relaksasi nafas dalam yang benar, meliputi posisi tubuh, pola pernapasan, dan durasi latihan.

d. Praktik dan Pendampingan

Peserta melakukan praktik relaksasi nafas dalam secara langsung dengan pendampingan tim pelaksana.

e. Diskusi Interaktif

Peserta diberikan kesempatan untuk berdiskusi mengenai pengalaman stres dan manfaat relaksasi yang dirasakan setelah latihan.

f. Post-test

Evaluasi dilakukan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta setelah kegiatan berlangsung.

3. Monitoring dan Evaluasi

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Monitoring dilakukan melalui observasi partisipasi peserta, evaluasi hasil pre-test dan post-test, serta penilaian kemampuan peserta dalam mempraktikkan teknik relaksasi nafas dalam secara mandiri.

III. HASIL PELAKSANAAN DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Kegiatan pelatihan relaksasi nafas dalam diikuti oleh 40 peserta yang terdiri dari masyarakat umum dan kader kesehatan. Peserta menunjukkan antusiasme tinggi selama mengikuti penyuluhan, demonstrasi, dan praktik relaksasi.

a. Karakteristik Peserta

Tabel 3.1. Karakteristik Peserta Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki-laki	14	35
Perempuan	26	65
Total	40	100

Tabel 3.2. Karakteristik Peserta Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
17–25 tahun	12	30
26–45 tahun	18	45
>45 tahun	10	25
Total	40	100

Mayoritas peserta berada pada usia produktif yang rentan mengalami stres akibat tuntutan pekerjaan dan aktivitas sehari-hari.

b. Tingkat Pengetahuan Peserta Sebelum Edukasi

Tabel 3.3. Tingkat Pengetahuan Awal Peserta

Kategori Pengetahuan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Baik	7	17,5
Cukup	12	30
Kurang	21	52,5

Data menunjukkan bahwa sebagian besar peserta masih memiliki pengetahuan yang kurang mengenai pengelolaan stres dan teknik relaksasi nafas dalam.

c. Hasil Pre-test dan Post-test

Tabel 3.4. Hasil Peningkatan Pengetahuan Peserta

No	Indikator Pengetahuan	Pre-test	Post-test	Peningkatan
1	Pengertian stres	58	89	+31
2	Dampak stres terhadap kesehatan	55	88	+33
3	Manfaat relaksasi nafas dalam	54	87	+33

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

4	Langkah teknik relaksasi	53	89	+36
5	Pengelolaan stres non farmakologis	55	87	+32
	Rata-rata	55	88	+33

Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan rata-rata skor pengetahuan peserta sebesar 33 poin setelah mengikuti pelatihan.

d. Hasil Demonstrasi dan Praktik Peserta

Tabel 3.5. Kemampuan Praktik Relaksasi Nafas Dalam

Kategori Keterampilan	Sebelum Pelatihan	Sesudah Pelatihan
Baik	18%	85%
Cukup	35%	12%
Kurang	47%	3%

Peserta mulai mampu mempraktikkan teknik relaksasi nafas dalam secara mandiri dengan langkah yang benar.

e. Tingkat Perasaan Relaks Setelah Latihan

Tabel 3.6. Perubahan Tingkat Ketegangan Peserta

Tingkat Ketegangan	Sebelum Latihan	Sesudah Latihan
Tinggi	60%	10%
Sedang	30%	20%
Rendah	10%	70%

Sebagian besar peserta melaporkan merasa lebih rileks, tenang, dan nyaman setelah melakukan latihan relaksasi nafas dalam.

2. Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pelatihan teknik relaksasi nafas dalam efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam mengelola stres. Peningkatan rata-rata skor pengetahuan sebesar 33 poin menunjukkan bahwa metode edukasi dan praktik langsung mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya pengelolaan stres secara non farmakologis.

Sebelum pelatihan dilakukan, sebagian besar peserta masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai dampak stres terhadap kesehatan dan cara pengelolaannya. Banyak peserta menganggap stres sebagai kondisi yang normal tanpa menyadari dampaknya terhadap kesehatan fisik dan mental. Setelah diberikan edukasi, peserta mulai memahami bahwa stres yang berkepanjangan dapat menyebabkan gangguan tidur, peningkatan tekanan darah, kelelahan, dan gangguan emosional.

Peningkatan terbesar terjadi pada indikator langkah teknik relaksasi nafas dalam. Hal ini menunjukkan bahwa peserta sangat membutuhkan pelatihan praktik secara langsung agar mampu melakukan teknik relaksasi dengan benar. Demonstrasi dan pendampingan

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

membantu peserta memahami pola pernapasan yang tepat sehingga latihan dapat dilakukan secara efektif.

Praktik relaksasi nafas dalam memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis peserta. Sebagian besar peserta melaporkan merasa lebih tenang, nyaman, dan rileks setelah latihan dilakukan. Teknik relaksasi membantu menurunkan ketegangan otot dan meningkatkan rasa nyaman melalui pengaturan pernapasan yang lebih teratur.

Program ini juga meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental melalui cara-cara sederhana dan aman tanpa penggunaan obat-obatan. Relaksasi nafas dalam menjadi salah satu alternatif intervensi non farmakologis yang mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk membantu mengurangi stres dan kecemasan.

Meskipun demikian, masih terdapat beberapa kendala dalam pelaksanaan kegiatan, seperti keterbatasan waktu latihan dan perbedaan kemampuan peserta dalam mengikuti teknik relaksasi. Namun, penggunaan metode demonstrasi dan pendampingan langsung membantu peserta memahami latihan dengan lebih baik.

Secara keseluruhan, kegiatan pelatihan teknik relaksasi nafas dalam terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan masyarakat dalam mengelola stres serta mendukung upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan mental masyarakat.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat mengenai pelatihan teknik relaksasi nafas dalam berhasil meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran masyarakat dalam mengelola stres melalui intervensi non farmakologis. Hal ini terlihat dari peningkatan hasil post-test dibandingkan pre-test serta meningkatnya kemampuan peserta dalam mempraktikkan teknik relaksasi secara mandiri.

Teknik relaksasi nafas dalam terbukti efektif dalam membantu masyarakat mengurangi ketegangan, meningkatkan rasa rileks, dan mendukung kesehatan mental masyarakat secara umum.

2. Saran

- a. Edukasi mengenai pengelolaan stres dan kesehatan mental perlu dilakukan secara rutin di masyarakat.
- b. Masyarakat diharapkan menerapkan teknik relaksasi nafas dalam secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari.
- c. Kader kesehatan perlu dilibatkan dalam penyebaran edukasi kesehatan mental di masyarakat.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

- d. Perlu adanya kerja sama antara tenaga kesehatan dan masyarakat dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini, khususnya kepada perangkat desa, kader kesehatan, peserta kegiatan, dan seluruh tim pelaksana yang telah berpartisipasi aktif dalam menyukseskan kegiatan pelatihan kesehatan mental masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Asikin, S. B., Hadijah, H., Rahmawati, E., Kristina, Y., Anggraini, A., Riswanti, R., Mildaratu, M., Sabriana, R., Ernawati, E., & Nurmiati, N. (2025). Upaya Message Pada Ibu Postpartum Multipara Dalam Penurunan Keluhan Skala Nyeri (Afterpain) Di Kota Makassar. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(2), 230–237. <https://doi.org/10.59585/bajik.v3i2.569>
2. Black JM, Hawks JH. *Medical-surgical nursing: clinical management for positive outcomes*. 10th ed. St Louis: Elsevier; 2014.
3. Capernito LJ. *Nursing diagnosis: application to clinical practice*. 14th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer; 2017.
4. Friedman MM, Bowden VR, Jones EG. *Family nursing: research, theory and practice*. 5th ed. New Jersey: Prentice Hall; 2015.
5. Hawari D. *Manajemen stres, cemas dan depresi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI; 2016.
6. Hidayat AAA. *Metode penelitian keperawatan dan teknik analisis data*. Jakarta: Salemba Medika; 2014.
7. Hinkle JL, Cheever KH. *Brunner & Suddarth's textbook of medical-surgical nursing*. 14th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer; 2018.
8. Keliat BA. *Keperawatan kesehatan jiwa komunitas*. Jakarta: EGC; 2015.
9. Kozier B, Erb G, Berman A, Snyder SJ. *Fundamentals of nursing: concepts, process, and practice*. 10th ed. Boston: Pearson; 2016.
10. Mulia, M., Rosmiati, R., Rahmat, R. A., Pannyiwi, R., & Wijayanti, L. A. (2026). Bullying And Its Relationship To Anxiety, Depression, And Self-Esteem. *International Journal of Health Sciences*, 4(1), 61–67. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v4i1.1097>

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

11. Nasir A, Muhith A. *Dasar-dasar keperawatan jiwa: pengantar dan teori*. Jakarta: Salemba Medika; 2015.
12. Nurlinah, N., & Cakrawati R, C. R. (2026). Pendampingan Penerapan Konsep Isi Piringku Untuk Meningkatkan Perilaku Makan Sehat. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(3), 1308–1315. Retrieved from <https://jurnal.agdosi.com/index.php/jpemas/article/view/1270>
13. Notoatmodjo S. *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta; 2014.
14. Potter PA, Perry AG. *Fundamentals of nursing*. 9th ed. St Louis: Elsevier; 2017.
15. Pannyiwi, R., Ali, A., & Yulis, D. M. (2025). Strategi Pencegahan Dan Penanggulangan Penyalahgunaan Narkoba Melalui Pendekatan Komunitas Di Kabupaten Sidenreng Rappang. *JIMAD : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(3), 191–200. <https://doi.org/10.59585/jimad.v2i3.856>
16. Riskesdas. *Laporan nasional riset kesehatan dasar tahun 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan; 2018.
17. Riswanti, R., Cakrawati, C., Hariati, A., Adiaksa, B. W., & Juniarti, R. A. (2025). Pemberdayaan Remaja Sebagai Agen Perubahan Dalam Kampanye Kesehatan Reproduksi Di Desa Binaan. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 101–112. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v4i1.879>
18. Stuart GW. *Principles and practice of psychiatric nursing*. 10th ed. St Louis: Elsevier; 2017.
19. Townsend MC. *Psychiatric mental health nursing: concepts of care in evidence-based practice*. 8th ed. Philadelphia: F.A. Davis Company; 2015.
20. Videbeck SL. *Psychiatric-mental health nursing*. 7th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer; 2017.
21. World Health Organization. *Mental health strengthening our response*. Geneva: WHO; 2021.
22. Yusuf A, Fitryasari R, Nihayati HE. *Buku ajar keperawatan kesehatan jiwa*. Jakarta: Salemba Medika; 2015.