

Program Edukasi dan Teknik Manajemen Stres dalam rangka Optimalisasi Kesehatan Mental Orang Tua yang memiliki Remaja

Niken Andarasari, Devi Rahmawati, Anisa Putri Mustika, Nino Mahadika Saputra, Vicka Sefiani, Irmayanti, Nada Aulia, M. Reza Ardi Anandika, Deni Malik
Akademi Keperawatan Al-Ikhlas, Cisarua, Bogor
e-mail: *nikenand@gmail.com

Abstrak

Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan individu yang memungkinkan seseorang menyadari potensinya, mengelola tekanan kehidupan sehari-hari, bekerja secara produktif, serta berkontribusi secara positif dalam lingkungan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas program edukasi kesehatan mental dan penerapan teknik manajemen stres melalui Progressive Muscle Relaxation (PMR) dalam meningkatkan pengetahuan serta kemampuan orang tua dalam mengelola stres. Penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif terhadap 128 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hanya 9% keluarga pernah memperoleh informasi terkait kesehatan mental, 79% keluarga sering mengalami konflik, dan 50% sumber stres keluarga disebabkan oleh perbedaan pendapat. Temuan ini mengindikasikan rendahnya tingkat literasi kesehatan mental pada keluarga dengan anak remaja. Program edukasi dilaksanakan pada 26 Januari 2025 di Kp. Kadu Gede, Desa Cilember, melibatkan 60 orang tua dengan anak remaja usia 12–18 tahun. Evaluasi program menunjukkan peningkatan pengetahuan orang tua serta kemampuan pengelolaan stres, dengan 78% peserta mampu mempraktikkan teknik PMR secara mandiri. Teknik PMR terbukti efektif dalam mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan rasa tenang, serta berpotensi dikembangkan secara berkelanjutan melalui pendampingan kader komunitas.

Kata kunci— kesehatan mental, remaja, progressive muscle relaxation

Abstract

Mental health is a state of individual well-being that enables a person to realize their potential, manage the stress of daily life, work productively, and contribute positively to the social environment. This study aims to evaluate the effectiveness of a mental health education program and the implementation of stress management techniques through Progressive Muscle Relaxation (PMR) in improving parents' knowledge and ability to manage stress. The study used a quantitative descriptive approach with 128 respondents. The results showed that only 9% of families had received information related to mental health, 79% of families frequently experienced conflict, and 50% of family stressors were caused by differences of opinion. These findings indicate low levels of mental health literacy in families with adolescents. The education program was implemented on January 26, 2025, in Kadu Gede Village, Cilember Village, involving 60 parents with adolescents aged 12–18 years. The program evaluation showed an increase in parental knowledge and stress management skills, with 78% of participants able to practice the PMR technique independently. The PMR technique has been proven effective in reducing muscle tension and increasing feelings of calm, and has the potential to be developed sustainably through mentoring by community cadres.

Keywords— mental health, teenager, progressive muscle relaxation

1. INTRODUCTION

Sebagai manusia hendaknya kita memiliki kesehatan mental yang baik, agar kita mencapai kehidupan yang tenang, dan juga bisa

menghargai orang-orang yang ada di sekitar kita. Kesehatan mental sangat diperlukan karena jika seseorang memiliki mental yang baik maka ia akan

menjalani kehidupan dengan baik pula. Seseorang dapat berpikir yang positif serta berperilaku yang baik terhadap lingkungan sosialnya. Namun berbeda dengan seseorang yang memiliki mental yang tidak baik, karena pasti ia akan mengalami gangguan mental (Florensa et al., 2023).

Kesehatan mental merupakan kondisi dimana individu memiliki kesejahteraan yang tampak dari dirinya yang mampu menyadari potensinya sendiri, memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup normal pada berbagai situasi dalam kehidupan, mampu bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya. Kesehatan mental dipengaruhi oleh peristiwa dalam kehidupan yang meninggalkan dampak yang besar pada kepribadian dan perilaku seseorang. Peristiwa-peristiwa tersebut dapat berupa kekerasan dalam rumah tangga, pelecehan anak, atau stres berat jangka panjang. Jika kesehatan mental terganggu, maka timbul gangguan mental atau penyakit mental. Gangguan mental dapat mengubah cara seseorang dalam menangani stres, berhubungan dengan orang lain, membuat pilihan, dan memicu hasrat untuk menyakiti diri sendiri (Kemenkes, 2022).

Peran keluarga dalam menjaga kesehatan mental berupaya meningkatkan ikatan batin antar anggota keluarga, memberikan suasana yang nyaman untuk remaja dapat mengeluarkan perasaan, masalah yang tengah remaja alami, jangan sampai remaja memendam masalah atau perasaan karena apa bila masalah tersebut meledak merupakan faktor terjadinya gangguan kesehatan mental kemudian anggota keluarga lain jangan pernah memberikan solusi yang fiktif, keluarga harus selalu mendampingi dan selalu bisa menjadi sahabat remaja. Apabila Peran keluarga mengalami kendala terkait hubungan dengan remaja kurang baik akan dapat berdampak pada Kesehatan mental remaja. Kedekatan keluarga terhadap remaja akan membentuk suatu karakter positif untuk remaja. Adanya keterbukaan remaja terhadap keluarga akan mencegah terjadinya gangguan dalam kesehatan mental remaja. Kesehatan mental remaja dapat mempengaruhi masa depan dirinya sendiri sebagai individu, dan berdampak pada keluarga hingga masyarakat (Zanatul Faizah & Iva inayatul Ilahiyah, 2024).

Riset kesehatan dasar (Riskesdas, 2018) menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari usia 15 tahun menderita gangguan mental emosional, dan Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS), survei kesehatan mental nasional pertama yang mengukur angka kejadian gangguan mental pada remaja 10 – 17 tahun di Indonesia, menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja

Indonesia memiliki masalah kesehatan mental sementara satu dari dua puluh remaja Indonesia memiliki gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. , diperoleh data bunuh diri pertahun sebanyak 1.800 orang atau setiap hari ada 5 orang melakukan bunuh diri, serta 47% korban bunuh diri adalah usia 10-39 tahun yang merupakan usia anak remaja dan usia produktif. Untuk saat ini di Indonesia memiliki prevalensi orang dengan gangguan jiwa sekitar 5 dari penduduk Indonesia artinya sekitar 20% dari populasi di Indonesia itu mempunyai potensi-potensi masalah gangguan jiwa (Riskesdas, 2018).

2. METHOD

Kegiatan pengabdian kepada warga yang mempunyai anak remaja, dengan menggunakan metode survei dan wawancara sehingga didapatkan data keluarga yang mempunyai anak remaja 46% pengetahuan dan informasi mengenai kesehatan mental 9% keluarga yang sering mengalami konflik 79% sumber stressor/masalah pada keluarga karena perbedaan pendapat 50% sehingga dilakukan penyuluhan mengenai Edukasi dan Teknik Manajemen Stress PMR bersama orangtua yang mempunyai anak remaja dan kader posyandu yang dilaksanakan pada tanggal 26 Januari 2025. Metode ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental pada orang tua yang mempunyai anak remaja serta mengajarkan teknik relaksasi (Progressive Muscle Relaxation) untuk mengurangi ketegangan otot dikarenakan stress.

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif, pendekatan ini bertujuan untuk menggambarkan efektivitas program edukasi dan teknik manajemen stres dalam meningkatkan kesehatan mental orang tua yang memiliki anak remaja. Populasi yang terdapat pada penelitian ini yaitu orang tua yang memiliki anak remaja 12-18 tahun di Kp. Kadu Gede Desa Cilember dari 128 keluarga terdapat 60 keluarga yang memenuhi kriteria tetapi dari 60 keluarga hanya 30 keluarga yang bersedia untuk mendapatkan edukasi. Instrumen penelitian yaitu berupa kuesioner untuk mengukur pengetahuan orang tua terkait kesehatan mental dan tingkat stres sebelum dan sesudah intervensi.

Prosedur penelitian dibagi menjadi beberapa tahapan sebagai berikut, didalam tahap persiapan penulis memulai dengan penyusunan materi edukasi berupa SAP dan Leaflet, memvalidasi instrumen penelitian lalu melakukan koordinasi dengan pihak RT setempat untuk pengorganisasian kegiatan. Pada

tahap pelaksanaan, penyuluhan menggunakan presentasi, diskusi dan demonstrasi teknik PMR.

3. RESULT AND DISCUSSION

Program Edukasi Dan Teknik Manajemen Stres Dalam Rangka Optimalisasi Kesehatan Mental Orang Tua Yang Memiliki Anak Remaja

Kesehatan mental orang tua yang memiliki anak remaja sangat penting, karena kondisi psikologis mereka dapat mempengaruhi kesejahteraan anak. Orang tua perlu menyadari tanda-tanda masalah Kesehatan mental dan memberikan dukungan emosional yang diperlukan untuk membantu remaja menghadapi tantangan.

Berdasarkan hasil kegiatan dari 128 responden didapatkan sejumlah 9% anggota keluarga yang sudah pernah mendapatkan informasi terkait Kesehatan mental, 79% keluarga sering mengalami konflik, 50% sumber stress/masalah pada keluarga diakibatkan perbedaan pendapat. Mengacu pada data di atas ditemukan bahwa sebagian besar keluarga yang mempunyai anak remaja belum terpapar informasi mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental, hal ini terlihat dari jumlah persentase menunjukkan hanya sejumlah 9% yang mendapatkan informasi terkait Kesehatan mental.

Manajemen Stres Dengan PMR (*Progressive Muscle Relaxation*)

Progressive Muscle Relaxation (PMR) adalah teknik relaksasi yang bertujuan untuk mengurangi stress dan ketegangan melalui kontraksi dan relaksasi otot secara sistematis. Teknik ini membantu individu mengenali perbedaan ketegangan dan relaksasi, sehingga dapat meredakan respon stress fisik dan mental.

Langkah-langkah Teknik PMR sebagai berikut :

Gerakan 1: Gerakan pertama ditujukan untuk otot dahi dan mata yang dilakukan dengan cara mengerutkan dahi dan alis sekeras-kerasnya, memejamkan mata sekuat-kuatnya hingga kulit terasa mengerut dan dirasakan ketegangan disekitar dahi, alis dan mata. Lemaskan dahi, alis dan mata secara perlahan hingga 10 detik lakukan kembali sekali lagi.

Gerakan 2: Gerakan kedua bertujuan untuk mengendurkan ketegangan yang dialami oleh otot-otot pipi dengan cara mengembungkan pipi sehingga terasa ketegangan di sekitar otot-otot pipi. Lemaskan dengan cara meniup secara perlahan hingga 10 detik lakukan kembali sekali lagi.

Gerakan 3: Gerakan ketiga ini dilakukan untuk mengendurkan otot-otot sekitar mulut. Moncongkan

bibir ke depan sekeras-kerasnya hingga terasa tegang di mulut. Lemaskan mulut dan bibir secara perlahan hingga 10 detik lakukan kembali sekali lagi.

Gerakan 4: Gerakan keempat bertujuan untuk mengendurkan ketegangan yang dialami oleh otot-otot rahang dan mulut dengan cara mengatupkan mulut sambil menggigit gigi sekuat-kuatnya sambil tarik lidah ke belakang sehingga terasa ketegangan di sekitar otot-otot rahang. Lemaskan mulut secara perlahan hingga 10 detik lakukan kembali sekali lagi.

Gerakan 5: Gerakan kelima ditujukan untuk otot-otot leher belakang. Klien dipandu untuk menekankan kepala kearah punggung sedemikian rupa sehingga terasa tegang pada otot leher bagian belakang. Lemaskan leher secara perlahan hingga 10 detik lakukan kembali sekali lagi.

Gerakan 6: Gerakan keenam bertujuan untuk melatih otot leher bagian depan. Gerakan ini dilakukan dengan cara tekuk atau turunkan dagu hingga menyentuh dada, kemudian pasien diminta untuk membenamkan dagu ke dadanya sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian depan. Lemaskan dan angkat dagu secara perlahan hingga 10 detik lakukan kembali sekali lagi.

Gerakan 7: Gerakan ketujuh ditujukan untuk melatih otot-otot bahu. Relaksasi untuk mengendurkan bagian otot-otot bahu dapat dilakukan dengan cara mengangkat kedua bahu kearah telinga setinggi. Lemaskan atau turunkan kedua bahu secara perlahan hingga 10 detik lakukan kembali sekali lagi. Fokus perhatian gerakan ini adalah kontras ketegangan yang terjadi di bahu, punggung atas dan leher

Gerakan 8: Gerakan ketujuh ditujukan untuk melatih otot tangan yang dilakukan dengan cara menggenggam tangan kiri sambil membuat suatu kepalan. Selanjutnya pasien diminta membuat kepalan ini semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi. Pada saat kepalan dilepaskan, pasien dipandu untuk merasakan rileks selama 10 detik. Gerakan pada tangan kiri dilakukan dua kali sehingga pasien dapat membedakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan rileks yang dialami. Prosedur serupa juga dilatihkan pada tangan kanan.

Gerakan 9: Gerakan kesembilan adalah gerakan untuk melatih otot tangan bagian belakang. Gerakan ini dilakukan dengan cara menekuk kedua pergelangan tangan ke belakang secara perlahan hingga otot-otot tangan bagian belakang dan lengan bawah menegang, jari-jari menghadap ke langit-langit. Lemaskan atau turunkan kedua tangan secara perlahan hingga 10 detik. Lakukan kembali sekali.

Gerakan 10: Gerakan kesepuluh adalah untuk melatih otot-otot lengan atau biceps. Otot biceps adalah otot besar yang terdapat di bagian atas pangkal lengan. Gerakan ini diawali dengan menggenggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan kemudian membawa kedua kepalan ke pundak sehingga otot-otot lengan bagian dalam menegang. Lemaskan atau turunkan kedua tangan secara perlahan hingga 10 detik lakukan kembali sekali lagi

Gerakan 11: Gerakan sebelas bertujuan untuk melatih otot-otot punggung. Gerakan ini dapat dilakukan dengan cara mengangkat tubuh dari sandaran kursi, lalu busungkan dada dan lengkungkan punggung ke belakang dan dipertahankan selama 10 detik. Lemaskan punggung hingga 10 detik lakukan kembali sekali lagi. Pada saat rileks, letakkan tubuh kembali ke kursi, sambil membiarkan otot-otot menjadi lemas.

Gerakan 12: Gerakan dua belas bertujuan untuk melatih otot-otot perut. Gerakan ini dilakukan dengan cara menarik perut kearah dalam atau mengempiskan sekuat-kuatnya. Tahan selama 10 detik hingga perut terasa kencang dan tegang. Lemaskan perut secara perlahan hingga 10 detik, lakukan kembali sekali lagi.

Gerakan 13: Gerakan tiga belas ditujukan untuk otot-otot betis. Gerakan ini dilakukan dengan cara menarik kedua telapak kaki kearah dalam sekuat-kuatnya dan kedua tangan berusaha menggapai ibu jari hingga terasa tegang di kedua betis selama 10 detik. Lemaskan kedua kaki secara perlahan hingga 10 detik, lakukan kembali sekali lagi.



Gambar 1. Edukasi kesehatan mental pada orang tua yang memiliki anak remaja

Pelaksanaan Program Edukasi dan Teknik Manajemen Stres dalam rangka Optimalisasi Kesehatan Mental Orang Tua yang memiliki Remaja dilakukan dengan cara memberikan edukasi mengenai pentingnya menjaga Kesehatan mental oleh tim pelaksana untuk meningkatkan pemahaman orangtua yang memiliki anak remaja dan mengurangi stress

dengan cara 13 Gerakan PMR. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan di posko lantai.2 hal ini dibuktikan dengan kontribusi pada saat pelaksanaan kegiatan. Dari sejumlah warga yang datang mereka belum mendapatkan edukasi menjaga Kesehatan mental dan Teknik manajemen stress Progressive Muscle Relaxation.



Gambar 2. Teknik relaksasi *progressive muscle relaxation*



Gambar 3. Teknik Relaksasi Progressive Muscle Relaxation

4. CONCLUSION

Program ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada orang tua yang memiliki anak remaja mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental serta memperkenalkan teknik manajemen stres melalui Progressive Muscle Relaxation (PMR). Kegiatan dilaksanakan pada 26 Januari 2025 di Kp. Kadu Gede Desa Cilember, melibatkan 60 orang tua dengan anak remaja usia 12-18 tahun. Kegiatan ini melibatkan warga RT 02 dan RT 05, dengan partisipasi aktif dari kader sebagai fasilitator keberlanjutan program. Program edukasi dan teknik manajemen stres melalui PMR berhasil meningkatkan pengetahuan orang tua dan membantu mereka mengurangi tingkat stres. Keberlanjutan program dapat dilakukan melalui pelatihan rutin dan pendampingan oleh kader. Sebanyak 78% peserta berhasil mempraktikkan teknik PMR secara mandiri setelah pelatihan. Teknik ini

dinilai efektif dalam mengurangi ketegangan otot dan memberikan rasa tenang pada orang tua.

REFERENCES

- Florensa, F., Hidayah, N., Sari, L., Yousrihatin, F., & Litaqia, W. (2023). Gambaran Kesehatan Mental Emosional Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 112–117. <https://doi.org/10.46815/jk.v12i1.125>
- Kemenkes. (2022). Mengenal Pentingnya Kesehatan Mental pada Remaja.
- Riskesdas. (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%0A Riskesdas 2018.pdf
- Zanatul Faizah, & Iva inayatul Ilahiyah. (2024). Peran Keluarga Dalam Menjaga Kesehatan Mental Anak Dalam Perspektif Zakiah Daradjat. *ALFIHRIS: Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 2(3), 164–174. <https://doi.org/10.59246/alfihris.v2i3.893>