Upaya Pencegahan Stress pada Remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Seijang

Rian Yuliyana[1]✉, Haryadi[2], Suharti[3]
[1, 2, 3)] Program Studi DIII Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Tanjungpinang
e-mail: rianyuliyana@gmail.com

Abstrak
Stres merupakan masalah kesehatan mental yang dapat memengaruhi kondisi emosional dan perilaku remaja. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam mengenali serta mengelola stres. Kegiatan dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Sei Jang, Kota Tanjungpinang, pada Posyandu Rajawali dan Posyandu Tunas Salam, dengan melibatkan 41 remaja. Metode kegiatan meliputi pretest, edukasi menggunakan video dan leaflet, pelatihan teknik relaksasi napas dalam, dan posttest. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan setelah kegiatan. Pengetahuan tentang stres kategori baik meningkat dari 31 responden (75,6%) menjadi 39 responden (95% Peserta juga memperoleh keterampilan melakukan relaksasi napas dalam sebagai strategi sederhana untuk mengelola stres. Kegiatan edukasi yang disertai latihan praktis berpotensi menjadi pendekatan promotif dan preventif dalam mendukung kesehatan mental remaja. Keberlanjutan kegiatan dengan melibatkan Puskesmas, kader, dan kelompok remaja diperlukan untuk memperkuat upaya deteksi dan pengelolaan masalah kesehatan mental secara dini.

Kata kunci: remaja, kesehatan mental, stres, relaksasi napas dalam, edukasi

Abstract
Stress are mental health problems that may affect adolescents' emotional well-being and behavior. This community service activity aimed to improve adolescents' knowledge and skills in recognizing and managing stress. The activity was conducted in the working area of Sei Jang Public Health Center, Tanjungpinang City, at Rajawali and Tunas Salam Integrated Health Posts, involving 41 adolescents. The activities included a pretest, education using videos and leaflets, deep breathing relaxation training, and a posttest. The results showed an improvement in knowledge after the activity. The proportion of participants with good knowledge of stress increased from 31 (75.6%) to 39 (95%), while good knowledge of anxiety increased from 27 (65.8%) to 36 (87.8%). Participants also acquired practical skills in performing deep breathing relaxation as a simple strategy for managing stress and anxiety. Health education combined with practical training has the potential to serve as a promotive and preventive approach to supporting adolescent mental health. Continued involvement of public health centers, community health cadres, and adolescent groups is needed to strengthen early recognition and management of mental health problems among adolescents.

Keywords*: adolescents; stress, deep breathing relaxation; health education*

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara berkembang dengan laju pertumbuhan penduduk rata-rata sekitar 1,36% per tahun. Peningkatan jumlah penduduk berpotensi meningkatkan berbagai permasalahan kesehatan, baik penyakit menular maupun tidak menular. Salah satu penyakit tidak menular yang dapat dialami oleh seluruh lapisan masyarakat adalah gangguan mental.

Menurut *World Health Organization* (WHO), sekitar 300 juta orang di seluruh dunia mengalami gangguan mental, termasuk depresi, bipolar, demensia, dan skizofrenia. *National Institute of Mental Health* (NIMH) menyebutkan bahwa skizofrenia termasuk dalam 15 penyebab utama kecacatan di dunia. Selain itu, *American Psychiatric Association* (APA) melaporkan bahwa sekitar 1% populasi dunia mengidap skizofrenia. Data juga menunjukkan bahwa gangguan depresi

banyak dialami oleh kelompok usia muda, khususnya usia 15–24 tahun, yang sebagian di antaranya pernah memiliki pemikiran untuk mengakhiri hidup. Kondisi ini menunjukkan bahwa remaja merupakan kelompok rentan terhadap gangguan kesehatan mental.

Di Provinsi Kepulauan Riau, capaian Standar Pelayanan Minimal (SPM) program kesehatan jiwa pada tahun 2019 sebesar 92,24%. Meskipun tergolong tinggi, capaian ini belum memenuhi target nasional sebesar 100%, sehingga masih terdapat sebagian masyarakat yang belum mendapatkan pelayanan kesehatan jiwa secara optimal. Di Kota Tanjungpinang terdapat tujuh Puskesmas, salah satunya Puskesmas Seijang yang memiliki jumlah remaja cukup besar. Namun, peran karang taruna remaja dalam memberikan edukasi mengenai pengelolaan stres masih belum optimal. Kegiatan promosi kesehatan mental belum dilakukan secara rutin dan terstruktur. Akibatnya, banyak remaja yang belum memiliki pemahaman dan keterampilan yang memadai dalam mengelola emosi, stres, dan tekanan psikologis yang mereka alami.

Gangguan mental yang tidak tertangani dengan baik dapat berdampak pada perubahan pola pikir, emosi, dan perilaku individu, serta berpotensi memicu perilaku negatif, termasuk perilaku kekerasan. Oleh karena itu, diperlukan upaya pencegahan dan penanganan yang komprehensif, baik melalui pendekatan medis maupun non-medis. Kepatuhan terhadap pengobatan serta penerapan terapi non-farmakologis menjadi faktor penting dalam proses pemulihan.Pendekatan nonfarmakologis yan mengatasi stres pada remaja antara lain terapi relaksasi napas dalam. Terapi relaksasi napas dalam bermanfaat untuk menurunkan ketegangan, meningkatkan rasa tenang, serta membantu individu mengelola emosi secara positif.

Berdasarkan data yang ada, capaian SPM program kesehatan jiwa di Provinsi Kepulauan Riau pada tahun 2019 tercatat sebesar 92,24%. Meskipun angka ini cukup tinggi, masih belum mencapai target yang telah ditetapkan, yaitu 100% (Dinkes Prov. Kepri, 2023). Dengan demikian, masih terdapat sekitar 7,76% Orang dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) berat di Provinsi Kepulauan Riau yang belum menerima pelayanan kesehatan sesuai standar di wilayah tersebut pada tahun 2019. Jika dilihat berdasarkan capaian SPM di tingkat kabupaten/kota, salah satunya adalah Kabupaten Tanjungpinang (Dinkes Prov. Kepri, 2023). Di Tanjungpinang terdapat 7 Puskesmas . Salah satu Puskesmas yang memiliki jumlah remaja yang paling banyak adalah Puskesmas Seijang. Namun, Karang Taruna remaja belum secara aktif mempromosikan tentang bagaimana cara mengurangi stres yang sering dialami oleh remaja. Gangguan mental saat ini berdampak besar terhadap kesehatan mental individu, memengaruhi pikiran, emosi, serta perilaku mereka.

Gangguan jiwa merupakan suatu sindrom atau pola perilaku yang memiliki makna klinis, berkaitan dengan rasa sakit atau penderitaan, serta dapat mengganggu satu atau lebih aspek dalam kehidupan manusia(Hariansyah, 2020). Meskipun setiap individu berpotensi untuk melakukan tindakan tersebut, orang yang mengalami gangguan jiwa memiliki kemungkinan lebih besar untuk menunjukkan perilaku kekerasan. Salah satu cara untuk mengatasi perilaku kekerasan adalah melalui terapi yang melibatkan tindakan medis dan non-medis. Penggunaan psikofarmaka bertujuan untuk mengurangi faktor penyebab gangguan jiwa. Berdasarkan hal tersebut, sangat penting bagi penderita gangguan jiwa untuk mematuhi pengobatan yang diresepkan oleh dokter, karena pengobatan yang efektif dapat membantu mengatasi masalah tersebut (Sutejo, 2017).

Sebagai upaya menangani stress pada remaja, pendekatan non- farmakologi yang dapat digunakan ialah seperti terapi relaksasi nafas. Terapi tersebut bermanfaat dalam mengelola emosi dan memberikan dorongan bagi pasien untuk mengekspresikan emosi dengan cara yang tidak merugikan (Sovianti dkk., 2024). Upaya perawatan dilakukan dengan melibatkan pasien dalam latihan fisik seperti tarik nafas dalam merupakan sarana untuk mencegah perilaku kekerasan. Lebih lanjut, Waluyo (2022) dalam penelitiannya menyebutkan bahawa teknik relaksasi berperan penting dalam mengurangi ketegangan dan rasa tidak nyaman, seperti nyeri, otot tegang, dan kecemasan. Salah satu tujuan dari pelatihan hubungan adalah untuk mengembangkan intuisi. Latihan relaksasi ini berfokus pada kemampuan untuk relaksasi diri. Teknik ini juga bermanfaat untuk memberdayakan individu yang lebih lemah, di mana hasil dan proses dari terapi ini akan lebih optimal jika dilakukan dalam kondisi yang selaras dan kegiatan yang sesuai. Pada dasarnya, terapi relaksasi ini melibatkan pengaturan aktivitas pernapasan yang berfungsi sebagai olah nafas.

Dalam upaya menangani masalah kesehatan jiwa, peran perawat sangat penting, terutama sebagai pendidik (educator) dan dalam memberikan asuhan keperawatan kepada pasien. Perawat,jiwa berperan dalam memberikan asuhan keperawatan guna menangani risiko perilaku

kekerasan di rumah sakit melalui penerapan standar asuhan keperawatan. Strategi yang diterapkan mencakup berbagai metode, seperti pendekatan fisik, teknik relaksasi dengan pernapasan dalam, serta penyaluran energi melalui aktivitas seperti memukul kasur atau bantal, mengonsumsi obat sesuai anjuran, berbincang dengan orang lain, dan menggunakan pendekatan spiritual (Jober &Mendrofa, 2023).

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Puskesmas Sei Jang, Kota Tanjungpinang. Kegiatan dilakukan secara langsung dengan melibatkan remaja dan kader Karang Taruna sebagai responden. Metode yang digunakan berupa edukasi, pelatihan, praktik langsung, serta evaluasi melalui pretest dan posttest.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut: Tahap Persiapan adalah Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan pihak Puskesmas dan mitra, penentuan waktu dan tempat kegiatan, penyusunan media edukasi (leaflet dan video), penyusunan kuesioner pretest dan posttest, serta persiapan kader karang taruna dan posyandu remaja. (1) Tahap Pretest adalah Pretest dilakukan untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal remaja dan kader mengenai stres. Kegiatan ini menggunakan kuesioner yang telah disusun sebelumnya dan difasilitasi oleh tim pengabdian serta mahasiswa. (2) Tahap Pelaksanaan Edukasi dan Pelatihan, Kegiatan edukasi dilakukan dalam dua tahap, yaitu: a) Tahap pertama: penyampaian materi tentang stress melalui pemutaran video dan pembagian leaflet oleh ketua tim pengabdian, serta pelatihan teknik relaksasi napas dalam oleh anggota tim. b) Tahap kedua: pelaksanaan terapi bermain teknik nafas dalam yang dipandu oleh anggota tim pengabdian pada minggu berikutnya. (3) Tahap Posttest adalah Posttest dilakukan untuk mengukur peningkatan pengetahuan responden setelah mengikuti kegiatan edukasi dan pelatihan. (4) Tahap Monitoring dan Evaluasi adalah Monitoring dan evaluasi dilakukan untuk mengetahui perubahan perilaku remaja dalam mengelola stres. Kegiatan ini dilakukan oleh remaja dengan pendampingan kader Karang Taruna dan posyandu remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelakasnaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Puskesmas Sei Jang, Kota Tanjungpinang. Kegiatan dilakukan secara langsung dengan melibatkan remaja dan kader Karang Taruna sekaligus posyandu sebagai responden. Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 9 Mei 2026 di Posyandu Rajawali Kelurahan Tanjung Ayun Sakti, dan tanggal 15 Mei 2026 di Posyandu Tunas Salam Kelurahan Sei Jang Tanjungpinang. Hal ini berdasarkan rekomendasi dari Puskesmas Seijang dengan pertimbangan jumlah remaja yang paling banyak. Ada beberapa tahapan pelaksanaan edukasi dan pelatihan dalam upaya pencegahan stres pada remaja Karang Taruna di wilayah kerja Puskesmas Seijang. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

Tahap Persiapan

Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan pihak Puskesmas dan mitra, penentuan waktu dan tempat kegiatan, penyusunan media edukasi (leaflet dan video), penyusunan kuesioner pretest dan posttest, serta persiapan kader karang taruna dan posyandu remaja. Peserta dari pengabdian kepada masyarakat ini merukapan kader karang taruna temaja ataupun remaja, tempat pelaksanaan dilakukan di dua Posyandu yaitu Posyandu rajawali kel. Tanjung Ayun Sakti dan Posyandu Tunas Salam, kel. Sei jang. Jumlah remaja adalah 41 remaja.

Tahap Pretest

Pretest dilakukan untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal remaja dan kader mengenai stres. Kegiatan ini menggunakan kuesioner yang telah disusun sebelumnya dan difasilitasi oleh tim pengabdian berjumlah 3 orang dosen Prodi DIII Keperawatan serta mahasiswa yang berjumlah 5 orang. Selain itu dilibatkan Pihak Puskesmas Seijang sebanyak 4 orang yang terdiri yaitu Putri Kurniasari Amd.Keb, Nurradyanti, Amdekp, Maretha Hasian, SKM, dan Silvia Ajis, SKM. Pretest dilakukan sebelum kegiatan dilakukan. Hasil Pretest antara lain:...

Tabel. 1 Distribusi Responden (N=41)

No	Variabel	N (jumlah)	% (Persentase)
1	Umur		

	a. Remaja Awal b. Remaja tengah c. Remaja Akhir	27 11 3	65,8% 26,8 % 7,4 %
2	Jenis kelamin: a. Laki-laki b. Perempuan	 19 23	 45,3 % 54,7%

Dari tabel 1 didapatkan data remaja awal yang paling banyak sebanyak 27 (65,8%) dan jenis kelamin perempuan sebanyak 23 (54,7%) .

Tabel 2. Distribusi pengetahuan tentang stress pada remaja sebelum dilakukan edukasi (N- 41)

No.	Variabel	n (jumlah)	% (persentase)
1	*Pengetahuan tentang Stress* Baik Cukup Kurang	 31 10 0	 75,6 24,4 0

Dari tabel diatas dididapatkan tingkat pengetahuan tentang stresspada remaja, dimana pengetahuan tentang stress cukup sebanyaknya 10 (24,4) remaja. Hal ini membuktikan masih nyak remaja yang belum mengetahui tentang batas-batas kapan waktunya untuk memperoleh pertolongan tenaga kesehatan jika mengalami stress.

Tahap Pelaksanaan Edukasi dan Pelatihan

Kegiatan edukasi dilakukan dalam dua tahap, yaitu: Tahap pertama: penyampaian materi tentang stres melalui pemutaran video dan pembagian leaflet oleh ketua tim pengabdian, serta pelatihan teknik relaksasi napas dalam oleh anggota tim. Kegiatan ini diawali dengan pembukaan oleh *master of ceremony* (MC) dan dilanjutkan dengan pemaparan stress yang dilakukan oleh Rian Yuliyana, MNS. Kegiatan diawali dengan penyampaian materi oleh ketua tim melalui pemutaran video edukatif dan pembagian leaflet sebagai media informasi. Materi yang diberikan meliputi pengertian stres, tanda dan gejala yang dapat dikenali, faktor-faktor yang dapat memengaruhi munculnya stres, serta pentingnya kemampuan mengelola stres dalam kehidupan sehari-hari.

Untuk memperkuat pemahaman peserta, materi disampaikan menggunakan media audiovisual dan leaflet yang disusun dengan bahasa sederhana dan mudah dipahami. Setelah penyampaian materi, anggota tim pengabdian memberikan pelatihan teknik relaksasi napas dalam. Peserta diberikan penjelasan mengenai tujuan dan manfaat teknik relaksasi, kemudian diarahkan untuk mempraktikkan teknik menarik napas secara perlahan melalui hidung, menahannya selama beberapa saat, dan menghembuskannya secara perlahan melalui mulut. Pelaksanaan dilakukan secara bertahap dengan pendampingan anggota tim agar peserta mampu mengikuti teknik dengan benar.

Selama kegiatan berlangsung, tim pengabdian memberikan kesempatan kepada peserta untuk berinteraksi, bertanya, dan mempraktikkan kembali teknik relaksasi napas dalam. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan peserta mengenai stres serta membekali peserta dengan keterampilan sederhana yang dapat digunakan sebagai salah satu upaya untuk mengelola respons stres dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa dokumentasi saat penyampaian edukasi:



Foto 1. Penyampaian edukasi Kesehatan

Tahap kedua: pelaksanaan teknik napas dalam yang dipandu oleh anggota tim pengabdian pada minggu berikutnya

Tahap kedua merupakan pelaksanaan teknik napas dalam (*deep breathing exercise*) yang dilakukan pada minggu berikutnya setelah tahap persiapan. Teknik napas dalam merupakan salah satu pendekatan nonfarmakologis yang dapat digunakan sebagai strategi regulasi diri dalam membantu mengelola stres dan kecemasan. Pengaturan pernapasan secara sadar, terkontrol, dan perlahan dapat memengaruhi regulasi sistem saraf otonom serta respons psikofisiologis individu. Tinjauan sistematis menunjukkan bahwa *slow breathing* berhubungan dengan perubahan aktivitas sistem saraf otonom, peningkatan variabilitas denyut jantung (*heart rate variability/HRV*), serta penurunan gejala arousal dan kecemasan (Zaccaro et al., 2018).

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pemberian edukasi mengenai hubungan antara stres, kecemasan, dan respons fisiologis tubuh, termasuk perubahan pola pernapasan. Peserta diberikan pemahaman bahwa teknik pengaturan napas dapat digunakan sebagai keterampilan *self-regulation* untuk membantu mengendalikan respons terhadap situasi yang menimbulkan tekanan psikologis. Bukti dari tinjauan sistematis menunjukkan bahwa intervensi berbasis latihan pernapasan memiliki potensi dalam menurunkan stres dan kecemasan, terutama ketika dilakukan secara terstruktur dan memperoleh bimbingan yang memadai (Bentley et al., 2023).

Selanjutnya, peserta diarahkan untuk mengambil posisi yang nyaman dan memusatkan perhatian pada proses pernapasan. Peserta diminta menarik napas secara perlahan melalui hidung hingga abdomen mengembang, kemudian menghembuskannya secara perlahan melalui mulut. Siklus pernapasan dilakukan secara berulang dengan mempertahankan pola pernapasan yang nyaman dan tidak memaksakan kemampuan peserta. Pendekatan tersebut menekankan pengendalian kecepatan dan kedalaman napas sebagai bagian dari latihan regulasi diri. Penelitian eksperimental menunjukkan bahwa latihan *slow breathing* yang dilakukan secara teratur dapat memberikan manfaat terhadap stres psikologis, meskipun karakteristik pola pernapasan tertentu tidak selalu menghasilkan perbedaan efek yang signifikan (Hagins et al., 2023).

Selama latihan, anggota tim pengabdian berperan sebagai fasilitator dengan memberikan demonstrasi, instruksi, pendampingan, dan koreksi terhadap pelaksanaan teknik. Pendekatan yang melibatkan fasilitator penting karena tinjauan terhadap berbagai intervensi pernapasan menunjukkan bahwa pelatihan yang dipandu, dilakukan lebih dari satu sesi, serta dilaksanakan secara konsisten merupakan karakteristik yang sering ditemukan pada intervensi yang memberikan manfaat terhadap stres dan kecemasan (Bentley et al., 2023).

Selama kegiatan berlangsung, tim melakukan observasi terhadap kemampuan peserta mengikuti instruksi, keteraturan pola pernapasan, konsentrasi, kenyamanan, serta respons subjektif setelah latihan. Evaluasi dilakukan dengan meminta peserta mengidentifikasi perubahan yang dirasakan setelah latihan, seperti perasaan lebih tenang, berkurangnya ketegangan, dan kemampuan mengendalikan pernapasan. Teknik napas dalam selanjutnya diperkenalkan sebagai salah satu keterampilan sederhana yang dapat dipraktikkan secara mandiri sebagai bagian dari strategi pengelolaan stres. Pada kelompok remaja, berbagai intervensi manajemen stres juga telah menunjukkan manfaat terhadap aspek stres dan kecemasan, meskipun besarnya efek dapat berbeda berdasarkan jenis, durasi, dan karakteristik intervensi (Ng et al., 2023).

Tahap Posttest

Posttest dilakukan untuk mengukur peningkatan pengetahuan responden setelah mengikuti kegiatan edukasi dan pelatihan. Posttest dilakukan setelah seluruh rangkaian edukasi dan pelatihan selesai untuk mengetahui peningkatan pengetahuan responden mengenai stres. Berdasarkan hasil posttest, diketahui bahwa terjadi peningkatan pengetahuan responden setelah diberikan edukasi melalui video dan leaflet serta pelatihan teknik relaksasi napas dalam (yuliyana, et al., 2024). Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah mampu memahami pengertian stres, mengenali tanda dan gejalanya, mengetahui faktor yang dapat memengaruhinya, serta memahami salah satu cara sederhana untuk mengelola stres melalui teknik relaksasi napas dalam. Peningkatan hasil posttest dibandingkan dengan pretest menunjukkan bahwa kegiatan edukasi dan pelatihan yang diberikan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman responden mengenai upaya pengelolaan stres. Berikut tabel hasil evaluasi yang dilakukan:

Tabel 3. Distribusi pengetahuan tentang stress dan kecemasaan pada remaja setelah dilakukan edukasi (N- 41)

No.	Variabel	n (jumlah)	% (persentase)
1	*Pengetahuan tentang Stress*		
	Baik	39	95
	Cukup	2	5
	Kurang	0	0

Dari tabel di atas didapatkan tingkat pengetahuan tentang stres pada remaja, di mana pengetahuan tentang stres meningkat menjadi baik sebanyak 39 (95%) remaja Hal ini membuktikan tingkat pengetahuan tentang stres pada remaja. Dengan demikian, kegiatan edukasi yang diberikan melalui media video dan leaflet dapat meningkatkan pemahaman remaja dalam mengenali stres serta menjadi salah satu upaya promotif dalam mendukung kesehatan mental remaja.

SIMPULAN

Kegiatan edukasi dan pelatihan kesehatan mental menunjukkan kontribusi positif terhadap peningkatan pengetahuan remaja mengenai stres. Setelah intervensi, proporsi pengetahuan kategori baik meningkat menjadi 95% untuk stres. Selain peningkatan pengetahuan, pelatihan relaksasi napas dalam memberikan keterampilan praktis yang dapat diterapkan oleh remaja sebagai strategi sederhana dalam mengelola stres. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mental berbasis media audiovisual dan leaflet yang disertai latihan praktis berpotensi menjadi pendekatan promotif dan preventif yang dapat diterapkan dalam kegiatan kesehatan remaja berbasis masyarakat. Keberlanjutan edukasi dengan melibatkan Puskesmas, kader, dan kelompok remaja diperlukan untuk memperkuat kemampuan remaja dalam mengenali dan mengelola masalah kesehatan mental secara dini.

SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat selanjutnya disarankan dilakukan secara berkelanjutan dengan melibatkan puskesmas, kader remaja, Karang Taruna, serta keluarga sebagai jejaring pendukung kesehatan mental remaja. Edukasi mengenai stres perlu dikembangkan melalui media yang interaktif dan mudah diakses, disertai kegiatan pemantauan untuk menilai keberlanjutan perubahan pengetahuan dan perilaku remaja. Selain itu, diperlukan kegiatan skrining kesehatan mental secara berkala agar remaja yang mengalami masalah psikologis dapat diidentifikasi dan memperoleh tindak lanjut secara tepat

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Poltekkes Kemenkes Tanjungpinang atas dukungan pendanaan dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Puskesmas Sei Jang atas dukungan dan fasilitasi selama pelaksanaan kegiatan. Apresiasi turut disampaikan kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.

.

DAFTAR PUSTAKA

Ayu deka wati, Azhar A, Yuniza. Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Stres pada Lansia. J Inspirasi Kesehat. 2023;1(1):72–9.3.

BPS. Statistik Indonesia 2023 [Internet]. 2023. Available from: https://www.bps.go.id/

Bentley, T. G., D'Andrea-Penna, G., Rakic, M., Arce, N., LaFaille, M., Berman, R., Cooley, K., & Sprimont, P. (2023). Breathing practices for stress and anxiety reduction: Conceptual framework of implementation guidelines based on a systematic review of the published literature. *Brain Sciences, 13*(12), 1612. https://doi.org/10.3390/brainsci13121612

Cyberbullying di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas. J Pengabdi Ilmu Kesehat. 2023;2(2):109–13

Gusdiansah. Penatalaksanaan Masalah Psikososial Ansietas pada Remaja dengan Kejadian\

Hadiansyah T PA. Kecemasan Keluarga Dalam Merawat Klien Skizofrenia. J Keperawatan ’Aisyiyah. 2020;7(1):25–32.

Hagins, M., et al. (2023). Slow breathing for reducing stress: The effect of extending exhale. *Complementary Therapies in Medicine, 73*, 102937. https://doi.org/10.1016/j.ctim.2023.102937

Ng, T. J., Ling, J., Robbins, L. B., & Kao, T. S. (2023). Stress management interventions among U.S. high school adolescents: A meta-analysis. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association, 29*(6). https://doi.org/10.1177/10783903231161608

Pardede. ekspresi emosi keluarga yang merawat pasien : skizofrenia. J Ilm keperawatan Imelda. 2020;6(2):117–22.

Pro.Kepri D. Forum Group Discussion (FGD) Dinas Kesehatan Provinsi Kepulauan Riau dengan Poltekkes Kemenkes Tanjungpinang. 2023.

NIMH. National institute of mental health [Internet]. 2022. Available from: https://www.nimh.nih.gov/news/media/2022

Sutejo. Keperawatan jiwa : konsep dan praktik asuhan keperawatan jiwa: gangguan jiwa dan psikososial. yogyakarta: Pustaka; 2017.

WHO. Adolescent mental health [Internet]. 2018. Available from: http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health

Yuliyana (2024. Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Mental Di Wilayah Kerja Pukesmas Mekar Baru. Jurnal Pengabdian kesehatan: segantang lada https://doi.org/10.53579/segantang.v2i1.153

Zaccaro, A., Piarulli, A., Laurino, M., Garbella, E., Menicucci, D., Neri, B., & Gemignani, A. (2018). How breath-control can change your life: A systematic review on psycho-physiological correlates of slow breathing. *Frontiers in Human Neuroscience, 12*, 353. https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00353.