



PENERAPAN SELF MASSAGE UNTUK MENGURANGI STRES PADA REMAJA DI WILAYAH PERTANIAN

Evy Aristawati*, Bagus Dwi Cahyono, Nurul Huda, Tantut Susanto

Universitas Jember, Jl KH Mansyur No 207 Kota Pasuruan Jawa Timur Kode Pos 67118, Indonesia

*evy.akper@unej.ac.id

ABSTRAK

Remaja adalah fase peralihan dari masa anak menuju dewasa di mana konteks perubahan pertumbuhan dan perkembangan sangat terlihat. Remaja dianggap sebagai masa "Storm and Stress" karena mereka dituntut untuk menyesuaikan diri dengan kehidupan dewasa. Remaja mungkin mengalami stres karena banyaknya perselisihan yang ada di lingkungan mereka, seperti keluarga dan teman sebaya. Studi ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas teknik self massage dalam mengurangi tingkat stres pada remaja. Tujuan self massage untuk mengurangi stres, dimana penerapan terapi self massage dapat membantu individu untuk menghentikan pikiran yang mengganggu atau mengancam. Latihan rutin dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan sehari-hari, meningkatkan kualitas tidur, meningkatkan energi dan suasana hati, serta meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan. Metode Pengabdian Masyarakat kali ini adalah dengan melakukan penerapan self massage selama 5 menit untuk menurunkan stress. Metode pengabdian kepada masyarakat ini adalah ceramah, diskusi dan tanya jawab sesuai dengan prosedur operasional standar psikoedukasi, menggunakan media X-banner dan brosur. Selama kegiatan para peserta antusias mendengarkan penjelasan dari pemateri dan setelah mendengarkan penyuluhan serta berlatih cara untuk mengurangi stress dengan teknik self message, para peserta bisa mempraktekan cara menurunkan stress dan lebih tenang dan menghadapi kehidupan di masa tumbuh kembangnya yaitu sebagai remaja.

Kata kunci: remaja; self massage; stres

APPLICATION OF SELF MASSAGE TO REDUCE STRESS IN ADOLESCENTS IN AGRICULTURAL AREAS

ABSTRACT

Adolescence is a transitional phase from childhood to adulthood where the changing context of growth and development is very visible. Adolescence is considered a period of "Storm and Stress" because they are required to adjust to adult life. Teenagers may experience stress because of the many disputes in their environment, such as family and peers. This study aims to explore the effectiveness of self-massage techniques in reducing stress levels in adolescents. The purpose of self-massage is to reduce stress, where the application of self-massage therapy can help individuals to stop disturbing or threatening thoughts. Regular exercise can help reduce daily stress and anxiety, improve sleep quality, improve energy and mood, and improve overall health and well-being. The community service method this time is to apply self-massage for 5 minutes to reduce stress. The method of community service is lectures, discussions and questions and answers in accordance with standard psychoeducational operational procedures, using X-banner and brochure media. During the activity, the participants enthusiastically listened to the explanations from the presenters and after listening to the counseling and practicing how to reduce stress using the self-message technique, the participants were able to practice how to reduce stress and be calmer and face life during their growth and development, namely as teenagers.

Keywords: stress; self massage; teenagers

PENDAHULUAN

Remaja adalah fase peralihan dari masa anak menuju dewasa di mana konteks perubahan pertumbuhan dan perkembangan sangat terlihat. Remaja dianggap sebagai masa "Storm and Stress" karena mereka dituntut untuk menyesuaikan diri dengan kehidupan dewasa. Namun, mereka masih berkembang dari fase perkembangan anak-anak dan belum sepenuhnya sempurna (Ahsan & Ilmy, 2018). Sebagian besar penyakit remaja diseluruh dunia adalah masalah kesehatan mental. Faktor utama yang menyebabkan kecacatan pada anak-anak muda adalah masalah kesehatan mental. Hingga 50% kondisi kesehatan mental muncul sebelum usia 14 tahun, dan satu dari lima remaja mengalami gangguan mental setiap tahun. Kesehatan mental yang buruk pada masa remaja mengarah pada berbagai perilaku berisiko tinggi, seperti menyakiti diri sendiri, risiko bunuh diri, penggunaan zat terlarang, penggunaan tembakau, alkohol, perilaku seksual berisiko, dan kekerasan, yang akibatnya dapat bertahan lama dan memiliki konsekuensi yang serius sepanjang hidup (WHO, 2020).

Fase perkembangan remaja merupakan tahap yang kritis yang memerlukan perhatian lebih. Jika gagal dalam mengemban tugas perkembangan tahap ini maka remaja akan jatuh pada kekacauan (identity confusion). Hal ini yang dapat mengalami stress mulai tingkat sedang sampai berat. Stress adalah reaksi tubuh terhadap keadaan yang menyebabkan tekanan, perubahan, dan ketegangan emosi (Renabir & Reetu, 2011). Stress berlebihan dapat menyebabkan krisis pendewasaan dan mengganggu tahap perkembangan remaja (Sutejo, 2017). Remaja dapat mengatasi stress secara nonfarmakologis. Terapi non farmakologis membantu mengelola stress dengan meningkatkan kekebalan stress melalui pijatan atau massage. Terapi non-farmakologi ini aman, praktis, dan murah. Pelepasan endorfin pada saat pemijatan akan memberikan rasa nyaman dan mengurangi hormon stress seperti hormon adrenalin, kortisol, dan norepinefrin. Pijat membantu merelaksasi otot yang tegang (Field, 2016). Bagi remaja perlu untuk terapi yang dapat membantu mengatasi pikiran yang negatif yaitu dengan self massage yang merupakan salah satu terapi yang bertujuan untuk mengurangi stress, dimana penerapan terapi self massage dapat membantu individu untuk menghentikan pikiran yang mengganggu atau mengancam.

Self massage dapat merelaksasi dan menurunkan denyut jantung melalui penghambatan respons stress saraf simpatis dan membuat otot-otot arteri, vena, dan seluruh tubuh merasa nyaman dan rileks (Field, 2016). Menurunnya kadar norepinefrin dalam tubuh dipengaruhi oleh relaksasi yang terjadi pada otot-otot tubuh ini. Setelah itu, stimulus dikirim ke hipotalamus, yang merupakan bagian dari sistem saraf pusat. Ini menimbulkan rasa tenang dan menekan sistem saraf simpatis, yang pada gilirannya mengurangi produksi hormon epinefrin dan norepinefrin.

METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah ceramah, role play, diskusi, tanya jawab. Sampel yang digunakan dalam pengabdian ini yaitu remaja yang mengalami stress di wilayah pertanian. Ceramah disini dilakukan guna memberikan informasi, mengajak, meyakinkan pendengar dan menggambarkan *self massage* kemudian setelah memperoleh pemahaman konsep *self massage*, dilanjutkan metode role play yang mana digunakan untuk melatih gerakan *self massage*. Diskusi dan tanya jawab juga dilakukan agar para peserta yaitu remaja yang mengalami stress memperoleh pemahaman yang lebih baik, meningkatkan keterampilan berbicara, hingga meningkatkan keterampilan berpikir kritis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini berlangsung selama 1 hari, yaitu tanggal 2 Desember 2023 dengan 3 orang pelaksana yang merupakan anggota kelompok riset Tas Waras, 1 dosen dari fakultas keperawatan Jember, dengan dibantu 2 mahasiswa prodi DIII keperawatan Kampus Kota Pasuruan, Peserta yang hadir adalah Masyarakat di daerah Sukoreno yang termasuk dalam kelompok Remaja.

Hasil kegiatan PKM ini secara garis besar mencakup beberapa komponen sebagai berikut :

1. Target peserta pelatihan seperti direncanakan sebelumnya adalah paling tidak 25 remaja di wilayah pertanian, kegiatan ini diikuti oleh 25 peserta (100% peserta hadir)
2. Ketercapaian tujuan penyuluhan sudah baik karena bisa menurunkan tingkat stress pada remaja dimana pada awal kegiatan dari 25 peserta yang hadir 75% mengalami stres ringan, 25% mengalami stress sedang, sedangkan pada saat setelah kegiatan peserta menyampaikan perasaan Bahagia.
3. Ketercapaian target materi yang telah direncanakan yaitu seluruh peserta yang pada awalnya belum paham kegunaan self message setelah mendapatkan penyuluhan para peserta bisa melakukan Teknik self message secara mandiri berurutan dengan Gerakan yang benar
4. Kemampuan peserta dalam penguasaan materi sangat baik terbukti setelah di demonstrasikan cara self massage mereka bisa melakukan secara mandiri dengan benar
5. Selama kegiatan para peserta antusias mendengarkan penjelasan dari pemateri dan setelah mendengarkan penyuluhan serta berlatih cara untuk mengurangi stress dengan Teknik *self massage* para peserta bisa mempraktekan cara menurunkan stress dan lebih tenang menghadapi kehidupan di masa tumbuh kembangnya yaitu sebagai remaja.

Berikut ini Dokumentasi kegiatan pengabdian yang dilaksanakan:



Gambar 1 Pelaksanaan



Gambar 2 Dokumentasi peserta

Beberapa faktor pendorong yang sangat menunjang keberhasilan kegiatan ini adalah sebagai berikut: (1) adanya kerja sama yang baik antara panitia pelaksana dengan pihak perangkat desa, (2) penggunaan media yang menarik, (3) adanya diskusi dan role play, (4) antusiasme peserta.

SIMPULAN

Self-massage pada remaja dapat menjadi alat yang efektif untuk mengurangi stres. Dengan melakukan teknik-teknik seperti pijatan ringan atau stretching, remaja dapat meredakan ketegangan otot dan meningkatkan sirkulasi darah, yang pada gilirannya dapat membantu meredakan stres dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka secara keseluruhan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kepada kelompok remaja Desa Kalisat-Sukoreno Jember yang telah menyambut baik dan antusias pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat wilayah pertanian. Kepada Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Jember yang telah memfasilitasi termasuk biaya akomodasi ke tempat pengabdian.

DAFTAR PUSTAKA

Ahsan, A., & Ilmy, A. K. (2018). Hubungan Antara Pemenuhan Tugas Perkembangan Emosional Dengan Tingkat Stres Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 4(1).
<https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v4i1.70>

Azizah. (2013). Kebahagiaan Dan Permasalahan Di Usia Remaja Tantangan Perubahan Yang Dibawa Oleh Era Globalisasi. *Konseling Reli. J. Bimbingan*, 4, 295–316.

Aristawati, E., Cahyono, B. D., & Huda, N. . (2022). Strategi Penyintas Long Covid-19 dalam Mengatasi Kecemasan, Depresi dan PTSD. *Jurnal Keperawatan*, 14(4), 1139–1146.
<https://doi.org/10.32583/keperawatan.v14i4.409>

Cahyono, B. D., Huda, N., & Aristawati, E. (2022). Efforts of Milkfish Pond Farmers in Managing Psychological Stress and Remaining Productive in The Time of the Covid-19 Pandemic. *Nusantara Science*

- Field, T. (2016). *Massage Therapy Research Review Complementary Therapies in Clinical Practice*. 19–31. <https://doi.org/https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2016.04.005>
- Renabir, & Reetu. (2011). *Stress and Hormones*. *Indian J Endocrinol Metab*, 18–22.
- Sari, R. D. K. (2016). *Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea*. *Jurnal Keperawatan Univ. Surakarta*, 1–10.
- Sudarsana. (2019). *Pengaruh Antara Stres Akademik Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas IX SMPN 2 Kemalang (The Influence Beetween Academic Stress And Learning*. *Jurnal Ris. Mhs. Bimbing. Dan Konseling*, 5, 204–207.
- Sumara, Humaedi, & Santoso. (2017). *Kenakalan Remaja Dan Penanganannya*. *Pros. Penelit. Dan Pengabd. Kpd. Masy*, 4.
- Suparyanto, & Rosad. (2020). *Pengaruh Stres Akademik Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Jurusan Manajemen FEB UB Di Masa Pandemi Covid*. 5, 248–253.
- Sutejo. (2017). *Keperawatan Kesehatan Jiwa Prinsip dan Praktik Asuhan Keperawatan Jiwa*. Pustaka Baru Press.
- WHO. (2020). *Guidelines on Mental Health Promotive and Preventive Interventions for Adolescents*.
- Yosep, H.Iyus, & Sutini, T. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. PT. Refika Aditama.

