

EDUKASI RELAKSASI UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL DAN REPRODUKSI REMAJA

Surmayanti^{1*}, Irmawati², Fitriana Jufri P³

^{1,2,3}Prodi D3 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Patria Artha, Jln Tun Abdul Razak, 92311

[*surmayanti@patria-artha.ac.id](mailto:surmayanti@patria-artha.ac.id)

ABSTRAK

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami masalah kesehatan mental dan reproduksi akibat perubahan hormonal, tekanan akademik, serta pengaruh lingkungan sosial. Kurangnya pemahaman tentang manajemen stres dan kesehatan reproduksi dapat berdampak pada perilaku berisiko serta gangguan psikologis seperti kecemasan dan stres berlebih. Kegiatan edukasi ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam melakukan teknik relaksasi sebagai upaya promotif dan preventif untuk menjaga kesehatan mental dan reproduksi. Metode yang digunakan meliputi ceramah interaktif, diskusi, demonstrasi teknik relaksasi napas dalam, serta praktik relaksasi progresif. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental dan reproduksi serta kemampuan mempraktikkan teknik relaksasi secara mandiri.

Kata Kunci: Remaja, Pernikahan Dini, Kesehatan Reproduksi, Edukasi Masyarakat, Kesadaran

ABSTRACT

Adolescents are an age group vulnerable to mental and reproductive health issues due to hormonal changes, academic pressure, and social influences. A lack of understanding about stress management and reproductive health can lead to risky behaviors and psychological disorders such as anxiety and excessive stress. This educational activity aims to increase adolescents' knowledge and skills in implementing relaxation techniques as a promotional and preventative measure to maintain mental and reproductive health. The methods used included interactive lectures, discussions, demonstrations of deep breathing relaxation techniques, and progressive relaxation exercises. The results of the activity demonstrated an increase in students' understanding of the importance of maintaining mental and reproductive health, as well as their ability to practice relaxation techniques independently..

Keywords: *Relaxation, Mental Health, Reproductive Health, Adolescents.*

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi yang sangat penting dalam siklus kehidupan manusia, ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang kompleks. Perubahan hormonal selama pubertas berpengaruh terhadap kestabilan emosi dan perilaku remaja, sehingga pada fase ini remaja cenderung lebih rentan terhadap stres dan tekanan lingkungan (World Health Organization, 2023). Selain itu, perkembangan sistem limbik yang lebih cepat dibandingkan korteks prefrontal menyebabkan remaja memiliki kecenderungan impulsif dan kesulitan dalam pengendalian emosi.

Dalam kehidupan sehari-hari, remaja menghadapi berbagai sumber stres, seperti tuntutan akademik, tekanan sosial, dan ekspektasi dari keluarga. Tekanan akademik yang tinggi serta persaingan antar teman sebaya seringkali memicu kecemasan dan stres berkepanjangan. Kondisi ini dapat berdampak pada gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, gangguan tidur, serta penurunan konsentrasi belajar (American Psychological Association, 2024). Selain itu,

dinamika sosial seperti kebutuhan akan penerimaan kelompok (peer acceptance) juga berkontribusi terhadap tekanan psikologis pada remaja (UNICEF, 2024).

Kesehatan mental memiliki keterkaitan erat dengan kesehatan reproduksi remaja. Stres yang tidak terkontrol dapat memengaruhi sistem endokrin, khususnya hormon yang berperan dalam fungsi reproduksi. Penelitian menunjukkan bahwa stres berkepanjangan dapat menyebabkan gangguan keseimbangan hormon yang berdampak pada kesehatan reproduksi, seperti ketidakteraturan siklus menstruasi dan penurunan kualitas kesehatan secara umum (Putri & Rahman, 2024). Oleh karena itu, pengelolaan stres menjadi bagian penting dalam upaya menjaga kesehatan reproduksi remaja.

Metode yang digunakan meliputi ceramah interaktif, diskusi, demonstrasi, dan praktik teknik relaksasi pernapasan dalam serta relaksasi otot progresif.

Sasaran dari program pengabdian ini adalah Siswa kelas 12 di SMAN 13 Makassar.. Diharapkan melalui kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa dalam mengelola stres melalui teknik relaksasi guna mendukung kesehatan mental dan reproduksi.

Berdasarkan hal tersebut diatas maka, penulis tertarik melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi dengan Tema “Edukasi Relaksasi untuk Meningkatkan Kesehatan Mental dan Reproduksi Remaja”.

2. MASALAH, TARGET DAN LUARAN

Masa remaja merupakan periode transisi yang kompleks dari fase kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial secara simultan. Perubahan hormonal yang terjadi pada masa pubertas memengaruhi kestabilan emosi, pola pikir, serta perilaku remaja.

Pada fase ini, sistem limbik bagian otak yang mengatur emosi berkembang lebih cepat dibandingkan korteks prefrontal yang berperan dalam pengambilan keputusan rasional. Kondisi ini menyebabkan remaja cenderung lebih emosional, impulsif, dan rentan terhadap stres.

Di lingkungan sekolah, tekanan akademik menjadi salah satu faktor stres utama yang dialami remaja. Tuntutan pencapaian nilai, persaingan antar teman sebaya, ekspektasi orang tua, serta kekhawatiran terhadap masa depan pendidikan seringkali menimbulkan kecemasan berlebihan. Selain itu, dinamika pergaulan sosial, termasuk kebutuhan akan penerimaan kelompok (peer acceptance), juga menjadi sumber tekanan psikologis.

Berdasarkan hasil observasi awal dan komunikasi dengan pihak SMA Negeri 13 Makassar, ditemukan bahwa sebagian siswa menunjukkan tanda-tanda stres akademik, kelelahan emosional, serta kurangnya pemahaman mengenai hubungan antara kesehatan mental dan kesehatan reproduksi. Banyak remaja belum menyadari bahwa stres kronis dapat memengaruhi keseimbangan hormon reproduksi, pola menstruasi pada remaja putri, serta kualitas kesehatan secara umum. Minimnya literasi kesehatan reproduksi seringkali membuat remaja memperoleh informasi dari sumber yang kurang valid, sehingga berpotensi menimbulkan miskonsepsi.

Kesehatan mental dan kesehatan reproduksi pada remaja memiliki keterkaitan yang erat. Kondisi psikologis yang tidak stabil dapat memengaruhi pengambilan keputusan terkait perilaku reproduksi, termasuk dalam menjaga batasan diri dan kesehatan pribadi. Remaja yang mampu mengelola stres dengan baik cenderung memiliki kontrol diri yang lebih kuat, kemampuan berpikir jangka panjang yang lebih baik, serta kesadaran terhadap konsekuensi perilaku. Sebaliknya, stres yang tidak terkelola dapat meningkatkan risiko perilaku impulsif dan pengambilan keputusan yang kurang matang.

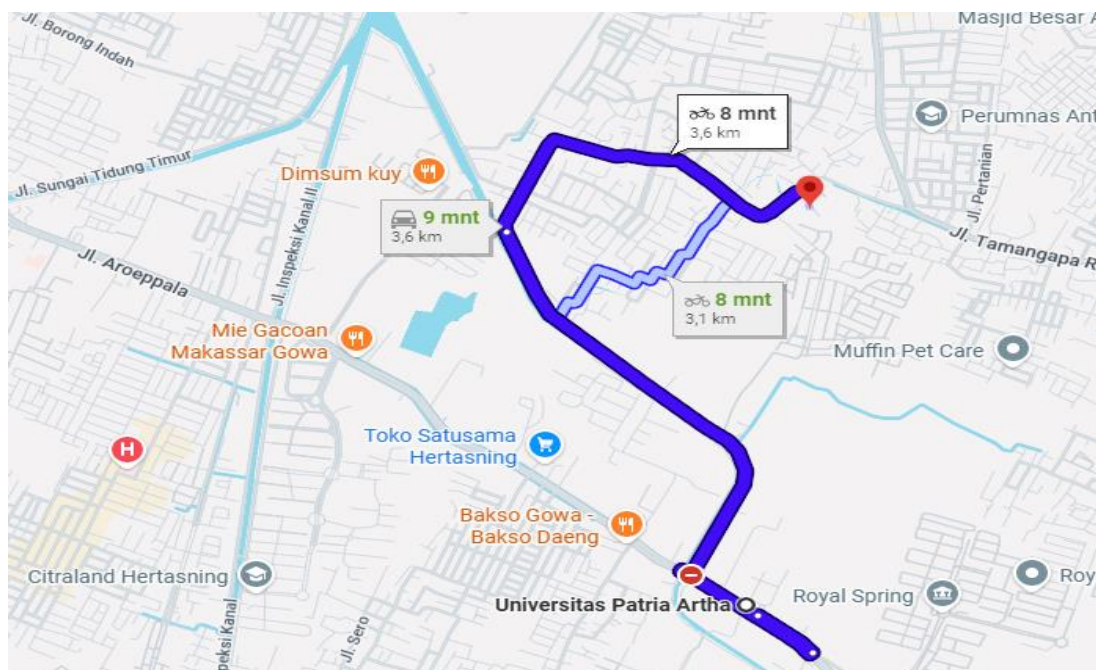
Melihat kondisi tersebut, diperlukan intervensi promotif dan preventif yang sederhana namun berbasis ilmiah, salah satunya melalui edukasi teknik relaksasi. Teknik relaksasi seperti pernapasan dalam dan relaksasi otot progresif telah terbukti secara fisiologis mampu menurunkan aktivasi sistem saraf simpatis (fight or flight response) dan meningkatkan respons parasimpatis yang menenangkan tubuh. Dengan memberikan edukasi dan pelatihan langsung kepada remaja, diharapkan mereka memiliki keterampilan praktis dalam mengelola stres, menjaga keseimbangan emosi, serta meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya kesehatan mental dan reproduksi secara berkelanjutan.

Permasalahan utama yang diangkat dalam kegiatan pengabdian antara lain kurangnya pemahaman siswa mengenai kesehatan mental, kurangnya keterampilan siswa dalam mengelola stres dan kurangnya edukasi preventif terkait kesehatan reproduksi remaja.



Gambar 2.1 Kegiatan PKM di SMAN 13 Makassar

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini mempunyai target yang akan dicapai yaitu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai kesehatan mental dan reproduksi, serta diharapkan siswa mampu mempraktikkan teknik relaksasi secara mandiri.



Gambar 2.2 Peta Lokasi Pengabdian Kepada Masyarakat

3. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 29 Januari 2026 di SMA Negeri 13 Makassar, Jl. Tamangapa Raya 3 No.37, Bangkala, Kec. Manggala, Kota Makassar, Sulawesi Selatan, dengan melibatkan

Siswa kelas 12. Kegiatan ini merupakan pengabdian kepada masyarakat dengan pendekatan edukatif-partisipatif melalui pemberian intervensi berupa edukasi dan pelatihan teknik relaksasi.

Tahap Persiapan

1. Koordinasi dengan Sekolah setempat.
2. Penyusunan modul edukasi Relaksasi Kesehatan Mental dan Reproduksi Remaja
3. Penyusunan Materi yang terkait.

Tahap Pelaksanaan

1. **Ceramah Interaktif:** Metode ceramah interaktif digunakan sebagai tahap awal penyampaian materi untuk memberikan pemahaman dasar mengenai kesehatan mental dan kesehatan reproduksi remaja. Berbeda dengan ceramah konvensional yang bersifat satu arah, metode ini dilakukan dengan melibatkan peserta melalui pertanyaan pemantik, studi kasus sederhana, serta respon langsung dari siswa.
2. **Sesi diskusi dan tanya Jawab:** Pada sesi ini siswa diberikan ruang untuk menyampaikan pengalaman mereka terkait tekanan akademik, kecemasan menjelang ujian, konflik pertemanan, maupun perubahan emosi yang mereka alami
3. **Sesi Role-Play:** Setelah demonstrasi, seluruh peserta diajak untuk mempraktikkan teknik relaksasi secara bersama-sama. Siswa diminta duduk dengan posisi nyaman, memejamkan mata, lalu mengikuti instruksi pengaturan napas secara perlahan dan terkontrol.

Tahap Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan secara deskriptif melalui observasi langsung terhadap partisipasi dan keterlibatan peserta selama kegiatan berlangsung, serta umpan balik yang diberikan oleh siswa. Penilaian dilakukan berdasarkan tingkat keaktifan siswa dalam mengikuti sesi diskusi, kemampuan dalam mempraktikkan teknik relaksasi, serta respon yang disampaikan setelah kegiatan.

Selain itu, refleksi bersama dilakukan di akhir kegiatan untuk mengetahui pemahaman siswa terkait materi yang telah diberikan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu memahami konsep dasar kesehatan mental dan reproduksi serta dapat mempraktikkan teknik relaksasi secara mandiri.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di SMAN 13 Makassar pada tanggal 29 Januari 2026 dengan melibatkan Siswa kelas 12 sebagai peserta. Kegiatan berlangsung dengan lancar dan mendapatkan respon positif dari pihak sekolah maupun peserta.

Pada tahap pelaksanaan, kegiatan diawali dengan penyampaian materi melalui metode ceramah interaktif mengenai kesehatan mental remaja, faktor penyebab stres, serta keterkaitannya dengan kesehatan reproduksi. Selama sesi berlangsung, siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi, yang ditandai dengan keterlibatan aktif dalam menjawab pertanyaan pemantik serta memberikan tanggapan terhadap studi kasus yang diberikan..

Selanjutnya, pada sesi diskusi dan tanya jawab, siswa diberikan kesempatan untuk mengemukakan pengalaman mereka terkait tekanan akademik, kecemasan menjelang ujian, serta dinamika pertemanan. Berdasarkan hasil diskusi, sebagian besar siswa mengaku pernah mengalami stres akademik dan kesulitan dalam mengelola emosi. Hal ini menunjukkan bahwa permasalahan kesehatan mental pada remaja masih menjadi isu yang relevan di lingkungan sekolah.

Pada tahap praktik, dilakukan demonstrasi dan latihan teknik relaksasi pernapasan dalam (deep breathing). Seluruh peserta mengikuti instruksi dengan baik, mulai dari pengaturan posisi tubuh hingga pengendalian ritme pernapasan. Berdasarkan hasil observasi, sebagian besar siswa mampu mempraktikkan teknik relaksasi secara mandiri. Selain itu, siswa juga menyampaikan umpan balik bahwa setelah melakukan latihan, mereka merasa lebih tenang, rileks, dan fokus.

Evaluasi kegiatan dilakukan secara deskriptif melalui observasi partisipasi siswa dan umpan balik yang diberikan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pemahaman

siswa mengenai pentingnya kesehatan mental dan reproduksi, serta meningkatnya keterampilan dalam menerapkan teknik relaksasi sebagai upaya pengelolaan stres.

Selain itu, luaran dari kegiatan ini adalah tersusunnya modul edukasi relaksasi dalam bentuk digital yang dapat dimanfaatkan oleh pihak sekolah sebagai media pembelajaran berkelanjutan, khususnya dalam kegiatan Bimbingan Konseling (BK) dan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS).



Gambar 4.1 Modul Edukasi Digital Relaksasi Kesehatan Mental dan Reproduksi Remaja

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis sekolah dengan pendekatan partisipatif efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan remaja terkait kesehatan mental dan reproduksi. Hal ini sejalan dengan pernyataan World Health Organization (2023) yang menyebutkan bahwa intervensi promotif pada remaja perlu dilakukan secara komprehensif dan berbasis lingkungan sekolah sebagai tempat strategis dalam menjangkau kelompok usia tersebut.

Tingginya partisipasi siswa dalam kegiatan menunjukkan bahwa metode ceramah interaktif dan diskusi mampu meningkatkan keterlibatan peserta. Pendekatan ini memberikan kesempatan kepada siswa untuk tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga berperan aktif dalam proses pembelajaran. UNICEF (2024) menyatakan bahwa keterlibatan aktif remaja dalam proses edukasi dapat meningkatkan pemahaman, kesadaran, serta kemampuan dalam mengelola masalah psikososial yang mereka hadapi.

Temuan bahwa sebagian besar siswa mengalami stres akademik dan kesulitan dalam mengelola emosi sejalan dengan laporan American Psychological Association (2024) yang menyebutkan bahwa tekanan akademik merupakan salah satu faktor utama penyebab stres pada remaja. Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak pada berbagai aspek kesehatan, termasuk kesehatan mental dan fungsi fisiologis tubuh.



Gambar 4.2 Kegiatan PKM Edukasi Relaksasi di SMAN 13 Makassar

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi dan pelatihan teknik relaksasi yang dilaksanakan di SMAN 13 Makassar menunjukkan bahwa intervensi edukatif-partisipatif dapat memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan remaja. Melalui kegiatan ini, siswa tidak hanya memperoleh pemahaman mengenai pentingnya kesehatan mental dan keterkaitannya dengan kesehatan reproduksi, tetapi juga mampu mempraktikkan teknik relaksasi sebagai salah satu strategi dalam mengelola stres.

Selain itu, tersusunnya modul edukasi relaksasi dalam bentuk digital menjadi luaran yang mendukung keberlanjutan program, sehingga manfaat kegiatan tidak hanya dirasakan pada saat pelaksanaan, tetapi juga dapat dimanfaatkan secara berkelanjutan oleh pihak sekolah.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Kepala Sekolah, Guru, serta seluruh siswa di SMAN 13 Makassar yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana awal dan terima kasih pula kepada pihak Universitas Patria Artha terkhusus kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LP2M) atas segala dukungan baik berupa moril maupun materil dalam pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association. (2024). *Stress in adolescents: Trends and coping strategies*. Washington, DC: APA Publishing..
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. (2023). *Laporan kesehatan reproduksi remaja Indonesia*. Jakarta: BKKBN..
- Centers for Disease Control and Prevention. (2023). *Adolescent mental health and well-being report*. Atlanta: CDC.

- Hidayati, N., & Pratama, R. (2024). Effectiveness of breathing relaxation techniques on reducing academic stress among high school students. *Indonesian Journal of Public Health Research*, 9(2), 115–123.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman pelayanan kesehatan remaja di fasilitas pelayanan kesehatan*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Lestari, D., & Wahyuni, S. (2025). School-based mental health promotion programs for adolescents: A preventive approach. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 20(1), 45–53.
- Putri, A. M., & Rahman, F. (2024). The relationship between stress and reproductive health in adolescents. *Journal of Adolescent Health Studies*, 12(3), 201–210.
- UNICEF. (2024). *Adolescent well-being and mental health global update*. New York: UNICEF.
- World Health Organization. (2023). *Guidelines on mental health promotion among adolescents*. Geneva: WHO.
- Yuliana, R., & Santoso, H. (2025). Progressive muscle relaxation as an intervention to improve emotional regulation in teenagers. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 18(1), 67–75.

