



PROSIDING

Seminar Hasil Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat

Dengan tema :

“Tetap Produktif Bekarya Dalam Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Dimasa Pandemi Covid-19 ”

Kediri, 15 Desember 2021



Diterbitkan oleh :

STIKES Karya Husada Kediri

Jl. Soekarno Hatta No.7, Pelem, Kec. Pare, Kediri, Jawa Timur 64225

Web : <https://portal.stikes-khkediri.ac.id> Telp/Fax : 0354 399912

ISBN 978-623-94072-2-3

Prosiding

Seminar Hasil Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat

Dengan tema :

**“Tetap Produktif Bekarya Dalam Penelitian
Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Dimasa
Pandemi Covid-19 ”**

Kediri, 15 Desember 2021

ISBN 978-623-94072-2-3

Reviewer :

Dr.Ns.Ratna Hidayati,SKP,M.Kep,Sp.Mat(Penelitian)
Nian Afrian Nuari,S.Kep.,Ns.,M.Kep (Pengabdian)

Editor Tim:

Reni Yuli Astutik, SST.,M.Kes
Dodi Arso wibowo,S.Kep.,Ns.,M.Kep
Pria Wahyu RG,S.Kep.,M.Kep

Diterbitkan oleh :

STIKES Karya Husada Kediri

Jl. Soekarno Hatta No.7, Pelem, Kec. Pare, Kediri, Jawa Timur 64225
Web : <https://portal.stikes-khkediri.ac.id> Telp/Fax : 0354 399912

Prosiding

Seminar Hasil Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat

Dengan tema :

**“Tetap Produktif Bekarya Dalam Penelitian
Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Dimasa
Pandemi Covid-19”**

Komite Program :

Pelindung

**Ita Eko Suparni, SSiT., M.Keb (Ketua STIKES Karya Husada)
Enggar Angraini, ST, M.Gz (Direktur AKZI Karya Husada)**

Penasehat

**Efa Nuraini, S.Kep, Ns, M.Kep (Puket 1 STIKES Karya Husada)
Mirtasari Palupi, SST., MST (Ka.LPPM AKZI Karya Husada)**

Penanggung jawab

Siti Asiyah, SSiT., M.Kes

Steering Committee

Dwi Setyorini, S.Kep., Ns., M.Bio.Med

Ketua Pelaksana

Tintin Hariyani, SSiT., M.Kes

Sekretaris

Anis Setyowati, SST, M.Keb

Bendahara

Linda Ishariani, S.Kep, Ns., M.Kep

KATA PENGANTAR

Pada masa pandemi Covid-19 saat ini semua kegiatan serba terbatas tidak terkecuali kegiatan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat, yang utamanya mengambil sampel atau kegiatan yang berkaitan dengan kelompok masyarakat. STIKES Karya Husada bertekad tetap memberikan kontribusi yang optimal dalam bidang Tridarma Perguruan Tinggi khususnya dalam bidang Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat meskipun dalam situasi pandemi covid-19, yang sudah berlangsung dalam 2 tahun ini. Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat harus berperan dalam memajukan kesejahteraan umum dan mencerdaskan kehidupan bangsa. Penelitian dan pengabdian Kepada Masyarakat akan mempunyai nilai manfaat salah satunya dengan cara dipublikasikan supaya bisa dibaca oleh masyarakat luas, karenanya dibutuhkan satu media untuk publikasi hasil-hasil penelitian dan Pengabdian Kepada masyarakat

*STIKES berkerjasama dengan Akademi Gizi Karya Husada Kediri berinisiatif menyelenggarakan seminar hasil penelitian dan Pengabdian Kepada masyarakat dengan tema **“Tetap Produktif Berkarya Dalam Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Dimasa Pandemi Covid-19”** menerbitkan artikel yang telah diseminarkan dalam bentuk buku prosiding.*

Akhirnya Prosiding ini diharapkan bermanfaat untuk pengembangan ilmu pengetahuan dan implementasi teknologi meningkatkan kesejahteraan masyarakat melalui kegiatan Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat yang berbasis kesehatan.

Kediri, 15 Desember 2021

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Kata Pengantar	ii
Daftar Isi	iii

Penelitian

1	EFEKTIFITAS SENAM YOGA ANTENATAL TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU PRIMIGRAVIDA DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI PUSKESMAS TANJUNG KARANG KOTA MATARAM(Nurul Auliya Kamila¹⁾	1-7
2	GAMBARAN PENGETAHUAN IBU TENTANG PERAWATAN LUKA PERINEUM PASCA BERSALIN DI DESA PARITI DAN KELURAHAN SULAMU KUPANG NTT (Ningsi Nofita Sinlae, Linda Andri Mustofa, Dewi Taurisiawati)	8-15
3	GAMBARAN PERBEDAAN STATUS GIZI BAYI USIA 6-12 BULAN YANG DIBERI ASI EKSKLUSIF DAN TIDAK EKSKLUSIF(Khatarina scolastika manhitu¹, Siti Asiyah², Dwi Ertiana³)	16-19
4	PERAN ORANG TUA MENGENALKAN PENULARAN COVID-19 PADA ANAK USIA PRA SEKOLAH DI DUSUN KANDANGAN DESA SUGIHWARAS KECAMATAN PRAMBON KABUPATEN NGANJUK (Dodik Arso Wibowo Skep Ns MKes, Ns Wahyu Tanoto M.Kep, Sri Yuniati)	20-29
5	PENGARUH PEMBERIAN JAHE DAN SERAI TERHADAP INTENSITAS NYERI PADA PENDERITA GOUT ARTRITIS (GA) DI UNIT PELAKSANA TEKNIS PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDA JOMBANG KEDIRI(Pria Wahyu RG, Linda Ishariani, Mar'atu Sholikah)	30-38
6	PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN METODE VIDEO DAN DEMONSTRASI DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN PSIKOMOTOR IBU DALAM PERTOLONGAN PERTAMA PADA KASUS KEJANG DEMAM DI DESA KATERBAN KECAMATAN BARON KABUPATEN NGANJUK (Yuspita Rahmawati¹, Linda Ishariani², Dwi Setyorini³)	39-46
7	PENDIDIKAN KESEHATAN PAEH (PERSONAL AND ENVIRONMENTAL HYGIENE) DENGAN MEDIA SERBANEKA (3D) TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP KELUARGA TENTANG PENCEGAHAN PENYEBARAN COVID-19 SELAMA PANDEMI DI DESA DADAPAN KEC. SOLOKURO KAB. LAMONGAN (Illiyyah Mawaddah¹, Farida Hayati, S.Kep.,M.Kep², Linda Ishariani, S.Kep.,Ns.,M.Kep³)	47-53
8	KARAKTERISTIK IBU HAMIL DENGAN ANEMIA DI PUSKESMAS KALIDAWIR KABUPATEN TULUNGAGUNG(Siti Asiyah^{1*}, Wuri Widi Astuti², Eni Isnani³)	54-60
9	GAMBARAN FAKTOR RISIKO KEJADIAN STUNTING PADA BALITA DI DESA PRANGGANG KECAMATAN PLOSOKLATEN KABUPATEN KEDIRI (Inies Zulyanies¹, Mirthasari Palupi,SST., M.Kes.²)	61-66

10	POLA KONSUMSI DAN KADAR GLUKOSA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELLITUS DENGAN KOMPLIKASI HIPERTENS DI KLINIK Dr.VITIS GROGOL (Mirthasari Palupi, SST., M.Kes ¹ , Radita Dinar Pebriantini ²)	67-75
11	STATUS GIZI BAYI YANG DI BERI PENGANTI AIR SUSU IBU (PASI) DI DESA PRANGGANG KECAMATAN PLOSOKLATEN KABUPATEN KEDIRI (Enggar Anggraeni ^{1*} , Marlina Nike Dyah Elawati ²)	76-81
12	PERBEDAAN TINGKAT PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN STATUS GIZI ANTARA SISWA SMP DENGAN MTS DI KECAMATAN PARE KABUPATEN KEDIRI (Qorry Anisza Rachmawati ¹ , Enggar Anggraeni ²)	82-91
13	EFEKTIFITAS PENYULUHAN DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN KESIAPSIAGAAN IBU MENGHADAPI PERSALINAN DI ERA PANDEMI COVID-19 DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS NEGERI LIMA KABUPATEN MALUKU TENGAH (, Linda Andri Mustofa ^{1*} , Indaraya Hatuwe. ²)	92-98
14	METODE <i>BUTTERFLY HUG</i> DALAM MENURUNKAN KECEMASAN PADA LANSIA DI UPT PSTW JOMBANG KEDIRI (Syahdila Sabrina Agusti ^{1*} , Pria Wahyu RG ² , Dhina Widayati ³)	99-105
15	EDUKASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DALAM MENINGKATKAN KEPATUHAN MASYARAKAT DALAM PROTOKOL KESEHATAN PENCEGAHAN COVID 19 Zahra Danie Anindhita ^{1*} , Dhina Widayati ² , Eko Arik Susmiatin ³	106-119

Pengabdian Kepada masyarakat

1	PERILAKU ERDIK SEBAGAI UPAYA PROMOTIP DAN PREVENTIP UNTUK MENCAPAI KUALITAS HIDUP YANG OPTIMALBAGI PESERTA PROLANIS Di Klinik Akbar Medika (Nunuk Nurhayati ^{1*} , Partina ²)	120-125
2	EDUKASI TENTANG PERUBAHAN FISIK DAN KETIDAK NYAMANAN PADA MASA KEHAMILAN DI WILAYAH KEDIRI,TULUNGAGUNG,DAN NUSA TENGGARA TIMUR (Siti Asiyah ^{1*} ,Eka Mei Priana ^{2*} ,Lina Rima Novita ^{3*} , Yetan Susatri Nokas ^{4*} , Maria Elisabeth ^{5*})	126-131
3	EDUKASI SIAGA BENCANA PADA ANAK MELALUI VIDEO KARTUN ANIMASI (Brivian Florentis Yustanta ^{1*} , Cindy Alifah Ramadhani ² , Astutik ³)	132-137
4	PROGRAM SI GEMBUL (AKSI IBU PEDULI TIMBANGAN DAN KESEHATAN BALITA) UNTUK PENINGKATAN CAKUPAN D/S (Dewi Taurisiawati Rahayu ^{1*} , Dwi Ertiana ² , Shelly Nindi ³)	138-144

5	PENINGKATAN PENGETAHUAN WUS TENTANG KELUARGA BERENCANA SEBAGAI UPAYA PENEKANAN JUMLAH KEHAMILAN PADA MASA PANDEMI COVID-19 (Wuri Widi Astuti ^{1*} , Ismatul Izzah ²)	145-149
6	STRATEGI EDUKASI DAN IMPLEMENTASI <i>HYPERTENSION SELF MANAGEMENT BEHAVIOR</i> PADA PENDERITA HIPERTENSI (Nurul Laili, S.Kep.Ns., M.Kep , Leary Nadia Nurlaily, Jundah Erlina)	149-156
7	PENDAMPINGAN IBU HAMIL RISIKO TINGGI MELALUI KONSELING DI MASA PANDEMI COVID-19 (Ita Eko Suparni ^{1*} , Fitri Yuniarti ²)	157-163
8	MODEL COMBI (<i>COMUNICATION FOR BEHAVIOURAL IMPACT</i>) DALAM MANAJEMEN DEHIDRASI PADA REMAJA (Dhina Widayati ^{1*})	164-168
9	PENDAMPINGAN ADAPTASI KEBIASAAN BARU SEKOLAH DI MASA PANDEMI COVID-19 (Dwi Yuliawati ^{1*} , Wahyu Wijayati ²)	169-174
10	PEMBERDAYAAN MASYARAKAT DALAM PERSIAPAN PEMBERIAN AIR SUSU IBU (ASI) EKSKLUSIF PADA IBU HAMIL DI DESA DARUNGAN KECAMATAN PARE KABUPATEN KEDIRI (Ratna Hidayati ^{1*})	175-180
11	PEMANFAATAN HATI SAPI SEBAGAI SUMBER SELENIUM SEBAGAI PMT BEBAS GLUTEN, KASEIN DAN GULA UNTUK ANAK AUTIS DI MUTIARA HATI KERTOSONO (Cucuk Suprihartini ^{1*} , Mirthasari Palupi ² , Rizka Mar'atus Sholichah ³)	181-184
12	PEMANFAATAN VIDEO ANIMASI UNTUK MENINGKATAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) GAGAK RIMANG BADAS (Enggar Anggraeni ^{1*} , Tutut Pujiyanto ² , Frengky Arif Budiman ³ , Gustian Wahyu Pratama ⁴)	185-190
13	UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA MELALUI PENYULUHAN KESEHATAN REPRODUKSI DI SMA NEGERI 1 PLEMAHAN (Nunik Ike Yunia Sari ¹ , Wahyu Nuraisya ²)	191-196
14	HEALTH EDUCATION DALAM PENANGANAN KRAM OTOT PADA SISWA (Linda Ishariani)	197-201
15	TERAPI KOMPLEMENTER PENGURANGAN NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMK AL-AZHAR TULUNGAGUNG TANGGAL 2 NOVEMBER 2021(Endah Luqmanasari, SSiT.M.Kes ¹ , Dwi Yuliawati, SST.M.Keb ²)	202-208
16	ISU TERKINI MASALAH KESEHATAN REPRODUKSI PADA REMAJA DAN PEMERIKSAAN GOLONGAN DARAH SERTA TENSI DI SMK NEGERI NGADIREJO PACITAN (Wahyu Nuraisya ¹ , Estin Gita Maringga ²)	209-215
17	SOSIALISASI PENANGANAN PERTAMA PINGSAN TERHADAP PENGETAHUAN MURID SMPN 1 KAYEN KIDUL DALAM MENINGKATKAN DERAJAT KESEHATAN SISWA SEKOLAH (Didit Damayanti)	216-220

18	PEMBINAAN KELOMPOK GENERASI BERENCANA MELALUI PEMAHAMAN IDENTITAS GENDER DALAM KESEHATAN REPRODUKSI (Eka Sri Purwandari,Nunik Ike Yunia Sari, Reni Yuli Astutik)	221-226
19	EDUKASI DETEKSI DINI DAN MANAJEMEN STRES PADA REMAJA DI MASA PANDEMI COVID 19 (Widyasih Sunaringtyas, Vyona Nur Hazliza)	227-232
20	AKUPRESSURE UNTUK MENGATASI <i>COMMOND COLD</i> RINGAN PADA BAYI USIA 6-12 BULAN DI DESA SAMBONG DUKUH JOMBANG (Linda Andri Mustofa, Inimroatul Qonita)	233-236
21	TETAP SEHAT DALAM MASA PANDEMI DENGAN PENDAMPINGAN IBU HAMIL TRIMESTER III SAMPAI MASA PERSALINAN (Tintin Hariyani,Nuryani,Annisatul Fuadah)	237-241
22	EDUKASI PENCEGAHAN PENULARAN HIV/AIDS DAN PEMBENTUKAN GRUP REMAJA SEHAT (REHAT) DI MAN 1 BLITAR (Lina Ratnawati ^{1*} , Dintya Ivantarina ²)	242-246

EDUKASI DETEKSI DINI DAN MANAJEMEN STRES PADA REMAJA DI MASA PANDEMI COVID 19

Widyasih Sunaringtyas¹, Vyona Nur Hazliza²

¹Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Karya Husada Kediri, sihwidya123@hmail.com, 081252902726

Abstrak

Corona virus disease 2019 merupakan penyakit menular yang menjadi krisis kesehatan dunia karena penyebaran sangat cepat, sehingga menimbulkan angka kematian yang tinggi. Pandemi COVID-19 ini menimbulkan masalah kesehatan mental akibat kehilangan orang terdekat. Gangguan kesehatan mental yang dapat dialami adalah kecemasan, depresi maupun stress. Kondisi ini dapat dialami remaja yang kehilangan orangtua atau orang terdekat. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat untuk meningkatkan kemampuan deteksi dini dan manajemen stres pada remaja di masa pandemi. Kegiatan ini dilakukan secara virtual dengan sasaran kegiatan adalah siswa anggota PIK-R (Pusat informasi dan konseling remaja) sebanyak 20 orang. Pemetaan materi dan kegiatan yang disampaikan adalah edukasi tentang konsep stress dan resiko bunuh diri, edukasi tentang deteksi dini stres, edukasi dan pelatihan tentang manajemen stress. Media yang digunakan adalah PPT, video, google form, smart phone. Hasil pelaksanaan kegiatan siswa dilakukan post tes dan menunjukkan hasil memahami materi dengan baik. Diharapkan anggota PIK-R dapat mengaplikasikan kemampuan deteksi dini stress kepada teman sebaya di lingkungan sekolah sehingga dapat meningkatkan kesehatan mental dan mampu beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi pada masa pandemi.

Kata kunci: edukasi ,deteksi dini , stress, remaja

Corona virus disease 2019 is an infectious disease that has become a world health crisis because it spreads very quickly, causing a high mortality rate. The COVID-19 pandemic is a mental health problem due to the loss of a loved one. Mental health disorders that can be experienced are anxiety, depression and stress. This condition can be experienced by adolescent who have lost their parents or loved ones. The purpose of community service is to improve the ability of early detection and stress management in adolescents during the pandemic. This activity was carried out virtually with the educational target of 20 members of PIK-R (Youth Information and Counseling Center) students. Mapping of materials and activities delivered is education about the concept of stress and the risk of suicide, education about early detection of stress, education and training on stress management. The media used are PPT, video, google form, smart phone. The results of the implementation of post-test student activities and show the results of understanding the material well. It is hoped that PIK-R members can apply the ability to detect early stress to their peers in the school environment so that they can improve mental health and be able to adapt to changes that occur during the pandemic

Keywords: education, early detection, stress, adolescents

PENDAHULUAN

Corona virus disease 2019 (COVID-19) merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh corona virus, yang menjadi krisis kesehatan dunia karena penyebarannya yang sangat cepat [1]. COVID-19 mulai terjadi pada bulan Desember 2019, wabah virus ini pertama kali terjadi di kota Wuhan di Provinsi Hubei Tengah Cina [2]. Pada tanggal 11 Januari Cina mengumumkan kematian COVID-19 yang

pertama yaitu pada seorang pria berusia 61 tahun, yang terpapar saat ke pasar makanan laut.

Di tengah meningkatnya kematian di Tiongkok, kematian pertama di di luar China yaitu pada seorang pria yang berasal dari Tiongkok Filipina pada 2 Februari [1]. Menurut WHO pada tanggal 27 Maret 2020 total kasuskejadian Covid 19 ang terkonfirmasi di dunia yaitu 167.515 kasus dengan total kematian sebanyak 3.218, sedangkan di luar Cina kasus Covid 19 yang terkonfirmasi sebanyak 86.438 kasus dengan total kematian sebanyak

3.388 pada 150 negara dan di Indonesia total kasus 28 April 2020 total kasus Covid 19 di kota Padang sebesar 96 kasus dengan kematian sebanyak 11 orang

Pandemi COVID-19 ini menimbulkan masalah kesehatan mental yang diperkirakan akan meningkat hari demi hari selama epidemi ini [3]. Menurut WHO, 2020 masalah kesehatan mental yang terjadi pada pandemi COVID-19 ini yaitu meningkatnya tingkat stres dan kecemasan. Meningkatnya stres dan kecemasan pada pandemi ini disebabkan oleh media sosial terus-menerus mendiskusikan status pandemi dan adanya informasi yang tidak akurat atau berlebihan dari berbagai media sosial. Selain itu kehilangan orang terdekat yang di sayangi juga menjadi salah satu factor penyebab terjadinya stress, sehingga dapat mempengaruhi kesehatan mental dan menambah tingkat kecemasan dan mengakibatkan masyarakat merasa tertekan dan lelah secara emosional . Keadaan stress dan tertekan ini juga di alami seorang siswa SMA akibat meninggalnya orangtua dampak Covid 19.

Pengaruh stress yang di alami oleh para remaja ini semakin cenderung mendorong terciptanya pikiran negatif, sehingga munculnya rasa keputusasaan dan harapan untuk hidup juga tidak diinginkan lagi. Di era pandemi ini, banyak dampak negatif yang dialami oleh para remaja, karena banyak faktor pemicu yang menyebabkan munculnya rasa ingin mengakhiri hidup yang sudah dirasa tidak ada artinya lagi.

Permasalahan ini perlu mendapatkan perhatian melalui peningkatan pemahaman deteksi stress dengan sasaran anggota PIK-R (Pusat Informasi dan Konseling Remaja), sebagai suatu wadah kegiatan program Generasi Berencana (GENRE) yang dikelola dari, oleh, dan untuk remaja guna memberikan pelayanan

informasi dan konseling bagi remaja serta kegiatan-kegiatan penunjang lainnya. Peranan PIK-R dalam kesehatan mental dapat dioptimalkan kemampuannya dalam melakukan deteksi dini stress dengan memberikan komunikasi edukasi dan informasi serta pelatihan dan pemberdayaan. Edukasi yang perlu dipahami tentang stress dan cara deteksi dini serta manajemen stres. Manajemen stress merupakan penanganan non farmakologis untuk menurunkan tingkat stress dengan cara melakukan relaksasi nafas dalam, relaksasi otot progresif, distraksi [4].

Sehingga apabila dari salah satu dalam kelompok mengalami hal-hal terkait masalah pribadi, kesenjangan sosial yang di alami, tekanan atau beban yang di alami, bahkan sampai mempengaruhi kesehatan mental para remaja yang menyebabkan timbulnya gejala stress berat sampai berkepanjangan. Maka anggota PIK-R bisa melakukan tugasnya yaitu dapat mengetahui atau mendeteksi dini terkait kesehatan mental kepada para anggotanya, sehingga tanggung jawab dapat dilakukan dengan baik dan segera berupaya menginformasikan kepada pihak guru atau pengelola di sekolah. Berdasarkan latar belakang ini, tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah untuk meningkatkan kemampuan deteksi dini dan manajemen stres pada remaja di masa pandemi.

METODE PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dengan cara edukasi, pelatihan dan *empowerment* menggunakan metode daring dengan media zoom, google meet dan whatsapp. Kegiatan dilaksanakan pada bulan September-Oktober 2021, sasaran siswa SMA I Kauman Tulung agung. Pada Bulan September merupakan

kegiatan studi pendahuluan yang dilaksanakan mahasiswa untuk perijinan dan mengidentifikasi permasalahan yang terjadi di SMA I Kauman. sedangkan bulan tanggal 6, 7 dan 8 oktober dilaksanakan edukasi kepada sasaran kegiatan pengabdian masyarakat.

Pemetaan materi kegiatan pengabdian kepada masyarakat terdiri dari:

- 1) Edukasi tentang konsep stress dan resiko bunuh diri
- 2) Edukasi tentang deteksi dini stress
- 3) Edukasi dan pelatihan tentang manajemen stress

Kegiatan ini disampaikan kepada anggota PIK-R dan siswa SMA I Kauman Tulungagung sebanyak 20 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan pemetaan sebagai berikut:

1. Kegiatan Hari Pertama adalah penyampaian Edukasi tentang konsep stress sebagai upaya pencegahan bunuh diri

Materi: Konsep Stress: pengertian, penyebab stres, manifestasi stres, klasifikasi stress, faktor yang mempengaruhi stress, Hubungan stress dengan resiko bunuh diri.

Waktu: 60 menit

Metode: Ceramah dan diskusi secara virtual

Media: PPT dan *Smart phone*

Kegiatan pengabdian masyarakat hari pertama dilaksanakan untuk menyampaikan edukasi sesuai pokok bahasan yang direncanakan pada anggota

PIK-R. Materi dapat disampaikan secara keseluruhan tanpa hambatan.

2. Kegiatan Hari Kedua adalah edukasi tentang deteksi dini stress.

Materi: Deteksi tanda-tanda stress pada remaja

Waktu: 120 menit

Metode: ceramah, Tanya jawab, pelatihan secara virtual

Media: PPT, *google form*, dan *smart phone*

Kegiatan hari kedua dilaksanakan edukasi tentang deteksi dini stress dan teknik interpretasi tingkat stress. Sasaran kegiatan PKM diberikan materi kemudian dilatih untuk mengidentifikasi dan menilai stress antar teman sesuai tanda dan gejala yang di alaminya. Hasil evaluasi siswa mampu melakukan deteksi dini terhadap stress yang di alami oleh remaja.

3. Kegiatan Hari Ketiga adalah edukasi tentang manajemen stress.

Materi : Relaksasi nafas dalam, relaksasi otot progresif dan distraksi.

Waktu: 90 menit

Metode: ceramah dan diskusi secara virtual

Media: video, PPT, dan *Smart phone*

Kegiatan hari ketiga diawali dengan menyampaikan materi tentang manajemen stress dan dilanjutkan dengan simulasi teknik manajemen stress meliputi relaksasi dan distraksi dengan menggunakan media video. Hasil evaluasi kegiatan hari ketiga dilaksanakan dengan antusias dan siswa dapat mempraktekkan teknik manajemen stress relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif sesuai panduan. sedangkan distraksi tidak dilakukan praktek disebabkan kondisi kurang mendukung karena dilaksanakan secara virtual.

Tema tentang stres dan manajemen stres diberikan kepada remaja untuk mencegah terjadinya bunuh diri akibat perubahan situasi dan kehilangan yang sangat beresiko terjadi pada masa pandemi ini. Hal ini sesuai dengan pernyataan bahwa stres yang tidak terselesaikan dengan coping yang benar dapat menjadi sesuatu yang berbahaya karena bisa membuat seseorang menjadi cemas, depresi, disfungsi sosial bahkan mempunyai niat untuk mengakhiri hidupnya [5]. Stres pada dasarnya dapat dialami setiap individu dengan berbagai faktor penyebab [6]. Maka dari itu kemampuan deteksi dini sangat diperlukan untuk mengetahui tingkat stress yang dialami individu agar dapat menjalani kehidupan

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada PIK-R berlangsung tanpa ada hambatan dan semua materi dapat disampaikan dengan baik. PIK-R selama proses kegiatan antusias mengikuti dan tanpa ada kendala meskipun disampaikan secara virtual. Hasil evaluasi post tes remaja memahami materi dengan baik. Diharapkan anggota PIK-R dapat mengaplikasikan kemampuan deteksi dini stress kepada teman sebaya di lingkungan sekolah sehingga dapat meningkatkan kesehatan mental dan mampu beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi pada masa pandemi.

DAFTAR PUSTAKA

- [1].WHO. Corona Virus 19. <https://covid19.who.int/>. Di akses tanggal 4 Oktober 2021
- [2]. Burke.M Rachel et al. Monitoring of Persons Exposed to Patients with Confirmed COVID-19 . United States, January–February 2020. MMWR Morbidity and Mortality Weekly Report. 2020 Mar 6; 69(9): 245–246.
- [3]. Roy D. et al. Study of knowledge, attitude, anxiety & perceived mental healthcare need in Indian population during COVID-19 pandemic Asian Journal of Psychiatry. Volume 51, June 2020, 102083
- [4]. Setyoadi, K. (2011). Terapi Modalitas Keperawatan Jiwa pada Klien Psikogeriatik. Jakarta : Salemba Medika
- [5]. Nandamuri, P.P. and Gowthami, C. (2011) Sources of Academic Stress: A Study on Management Students. Journal of Management Sciences, 1, 31-42.
- [6]. Potter P.A & Perry. A.G. Fundamental of Nursing Concept, Process and Practice (Terjemahan Yasmin Asih et al) Edisi 4. Vol.2 Jakarta: EGC. 2013
- [7]. Kurniari. Erina. Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Relaksasi otot Progresif terhadap penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Dengan General Anestesi Di RSUD PKUM Bantul. Jurnal Skripsi Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta. 2019

- [8].Sunaringtas W. Fuadah D.& Kusdiantoro L.
Pengaruh Pelaksanaan Relaksasi Otot
Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada
Lansia Hipertensi Di PUSKESMAS Tumpang
Kecamatan Talun Kabupaten Blitar, Jurnal
Keperawatan Respati Yogyakarta. 2018.434-
437.