

Edukasi Relaksasi Napas dalam sebagai Upaya Menurunkan Kecemasan pada Siswa Kelas XII di SMA Negeri 1 Peukan Bada

Yadi Putra^{1*}, Fauziah², Jubir³, M. Daud⁴, Darsiah⁵

^{1,2,3,4,5} Universitas Abulyatama, Jl. Blang Bintang Lama, Lampoh Keude, Kec. Kuta Baro, Kab. Aceh Besar, Aceh
E-mail: yadi_putra@abulyatama.ac.id

*Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v5i1.7188>

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 28 Jun 2026

Revised: 04 Jul 2026

Accepted: 10 Jul 2026

Kata Kunci:

Edukasi Kesehatan;
Kecemasan Akademik;
Relaksasi Napas
Dalam; Siswa SMA;
Pengabdian Kepada
Masyarakat..

Keywords:

Academic Anxiety;
Community Service;
Deep Breathing
Relaxation; Health
Education; senior
high school students.



ABSTRACT

Kecemasan akademik merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang banyak dialami oleh siswa sekolah menengah, khususnya siswa kelas XII yang sedang menghadapi ujian akhir dan persiapan melanjutkan pendidikan. Kurangnya pengetahuan mengenai strategi pengelolaan kecemasan menyebabkan siswa belum mampu mengendalikan respons psikologis yang muncul. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa mengenai teknik relaksasi napas dalam sebagai upaya pengelolaan kecemasan. Kegiatan dilaksanakan di SMA Negeri 1 Peukan Bada dengan sasaran siswa kelas XII menggunakan pendekatan edukatif-partisipatif melalui ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, dan praktik relaksasi napas dalam. Evaluasi dilakukan melalui observasi partisipasi peserta, tanya jawab, serta kemampuan siswa mempraktikkan teknik relaksasi sesuai prosedur yang telah diajarkan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dengan antusias, aktif berdiskusi, mampu menjelaskan kembali materi yang disampaikan, serta dapat mempraktikkan teknik relaksasi napas dalam secara benar. Edukasi yang diberikan meningkatkan pemahaman siswa mengenai faktor penyebab kecemasan, dampaknya terhadap kesehatan mental, serta manfaat relaksasi napas dalam sebagai salah satu strategi nonfarmakologis dalam mengelola kecemasan. Edukasi relaksasi napas dalam di sekolah efektif meningkatkan literasi kesehatan mental dan keterampilan mengelola kecemasan remaja.

Academic anxiety is one of the most common mental health problems experienced by senior high school students, particularly twelfth-grade students preparing for final examinations and higher education. Limited knowledge regarding anxiety management strategies often prevents students from effectively controlling their psychological responses. This community service program aimed to improve students' knowledge and understanding of deep breathing relaxation techniques as a strategy for anxiety management. The program was conducted at SMA Negeri 1 Peukan Bada involving twelfth-grade students through an educative-participatory approach consisting of interactive lectures, discussions, question-and-answer sessions, demonstrations, and guided deep breathing practice. Program evaluation was carried out through participant observation, interactive discussions, and assessment of students' ability to perform the relaxation technique correctly. The results indicated that participants actively engaged throughout the activities, demonstrated a good understanding of the educational materials, and were able to perform the deep breathing relaxation technique appropriately. The educational intervention enhanced students' understanding of anxiety, its contributing factors, its impact on mental health, and the benefits of deep breathing relaxation as a simple non-pharmacological strategy for anxiety management. Deep breathing relaxation education in schools is effective in improving mental health literacy and anxiety management skills in adolescents.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Yadi Putra, et al. (2026), Edukasi Relaksasi Napas dalam sebagai Upaya Menurunkan Kecemasan pada Siswa Kelas XII di SMA Negeri 1 Peukan Bada, 5(1). <https://doi.org/10.31004/jerkin.v5i1.7188>

PENDAHULUAN

Kecemasan akademik merupakan salah satu respons psikologis yang umum dialami oleh siswa sekolah menengah ketika menghadapi tuntutan belajar, evaluasi akademik, maupun tekanan sosial. Kondisi tersebut berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis serta menurunkan performa belajar apabila tidak ditangani secara tepat (Setiawati, Ramadhita, & Zanwar, 2024). Siswa kelas XII termasuk kelompok yang paling rentan mengalami kecemasan akademik karena berada pada fase transisi menuju pendidikan tinggi atau dunia kerja. Berbagai tuntutan, seperti penyelesaian tugas akhir, persiapan ujian sekolah, dan seleksi masuk perguruan tinggi, sering kali meningkatkan tekanan psikologis sehingga berdampak pada menurunnya motivasi belajar, konsentrasi, dan pencapaian akademik (Lathifunnisa, Rahmawati, & Apriliyani, 2025).

Salah satu upaya sederhana yang dapat diterapkan untuk membantu mengurangi kecemasan akademik adalah teknik relaksasi napas dalam (*deep breathing*). Teknik ini mudah dilakukan, tidak memerlukan alat khusus, serta mampu membantu regulasi fisiologis dan emosional sehingga menjadi alternatif intervensi nonfarmakologis yang praktis diterapkan di lingkungan sekolah (Syafi'i & Naqiyah, 2024). Selain memberikan manfaat dalam mengurangi stres jangka pendek, latihan napas dalam secara rutin juga berkontribusi terhadap pembentukan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik sehingga siswa memiliki mekanisme coping yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial.

Berbagai penelitian telah membuktikan efektivitas teknik relaksasi napas dalam dalam menurunkan kecemasan akademik pada siswa. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skor kecemasan setelah siswa mengikuti intervensi relaksasi napas dalam (Syatoto, 2024). Penelitian lain dalam layanan bimbingan dan konseling juga mengungkapkan bahwa teknik *deep breathing* efektif membantu siswa mengendalikan pernapasan, menenangkan diri, dan mengurangi kecemasan ketika menghadapi ujian (Ningsih, Rosita, & Yuliani, 2024). Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian pada berbagai jenjang pendidikan yang menyatakan bahwa latihan napas dalam mampu menurunkan respons kecemasan sebelum tes sekaligus meningkatkan kemampuan siswa dalam mengendalikan pikiran serta respons fisiologis terhadap tekanan akademik (Quelch et al., 2016).

Implementasi edukasi relaksasi napas dalam pada kelompok remaja juga menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan keterampilan regulasi emosi sekaligus menurunkan tingkat kecemasan, terutama apabila latihan dilakukan secara berulang dan berkesinambungan melalui program sekolah maupun kegiatan pengabdian kepada masyarakat (Widanti, Munajatin, & Munawaroh, 2025). Dalam konteks pengabdian masyarakat, edukasi mengenai teknik relaksasi napas dalam terbukti meningkatkan pengetahuan siswa mengenai pengelolaan kecemasan serta menurunkan frekuensi gejala kecemasan yang mereka alami (Lathifunnisa, Rahmawati, & Apriliyani, 2025).

Masalah kecemasan pada remaja juga tercermin dari berbagai laporan kesehatan mental global. Berdasarkan World Mental Health Report yang diterbitkan oleh World Health Organization (WHO) tahun 2022, sekitar 301 juta penduduk dunia mengalami gangguan kecemasan, dengan kelompok remaja dan dewasa muda menjadi populasi yang paling rentan. Gangguan kecemasan bahkan menjadi salah satu penyumbang terbesar beban penyakit mental global yang mengalami peningkatan dalam beberapa tahun terakhir (World Health Organization, 2022).

Di Indonesia, gangguan kecemasan juga menjadi permasalahan kesehatan mental yang memerlukan perhatian serius. WHO (2022) melaporkan bahwa sekitar 4,4% penduduk Indonesia mengalami gangguan kecemasan dengan prevalensi yang lebih tinggi pada kelompok remaja dan dewasa muda. Kondisi tersebut berkaitan erat dengan tekanan akademik, tuntutan sosial, serta perubahan perkembangan psikologis pada masa remaja sehingga diperlukan upaya promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan mental di lingkungan sekolah (World Health Organization, 2022). Temuan tersebut diperkuat oleh hasil Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) yang menunjukkan bahwa sekitar 3,7% remaja Indonesia berusia 10-17 tahun mengalami gangguan kecemasan dalam kurun waktu 12 bulan terakhir. Data tersebut menegaskan bahwa kecemasan pada remaja merupakan persoalan nyata yang perlu mendapatkan intervensi sejak dini, khususnya di lingkungan pendidikan (Susanti, 2025).

Berdasarkan hasil observasi awal di SMA Negeri 1 Peukan Bada, diketahui bahwa sebagian besar siswa kelas XII mengalami kecemasan yang cukup tinggi, terutama berkaitan dengan tekanan akademik, persiapan menghadapi ujian akhir, serta kekhawatiran mengenai kelanjutan studi setelah lulus sekolah.

Di sisi lain, sebagian besar siswa belum memiliki pengetahuan maupun keterampilan mengenai teknik sederhana yang dapat digunakan untuk mengendalikan kecemasan, termasuk teknik relaksasi napas dalam. Kondisi tersebut menyebabkan kecemasan sulit dikendalikan dan berpotensi mengganggu konsentrasi belajar maupun kesehatan mental siswa.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan kegiatan penyuluhan kesehatan melalui edukasi teknik relaksasi napas dalam sebagai salah satu bentuk intervensi promotif untuk membantu siswa mengelola kecemasan secara mandiri. Program edukasi ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan, pemahaman, serta keterampilan siswa dalam menerapkan teknik relaksasi napas dalam sehingga dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan akademik sekaligus mendukung kesejahteraan psikologis siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Peukan Bada.

Permasalahan dalam kegiatan ini dirumuskan sebagai berikut: (1) siswa kelas XII SMA Negeri 1 Peukan Bada belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai pengertian dan manfaat teknik relaksasi napas dalam sebagai upaya mengatasi kecemasan akademik; dan (2) siswa belum mengetahui prosedur pelaksanaan teknik relaksasi napas dalam secara benar untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan yang dialami.

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa kelas XII SMA Negeri 1 Peukan Bada mengenai konsep, manfaat, serta tata cara pelaksanaan teknik relaksasi napas dalam sebagai upaya menurunkan kecemasan akademik. Selain itu, kegiatan ini diharapkan mampu meningkatkan keterampilan siswa dalam mempraktikkan teknik relaksasi napas dalam secara mandiri sehingga dapat menjadi strategi sederhana dalam menjaga kesehatan mental dan meningkatkan kesiapan menghadapi berbagai tuntutan akademik.

Kegiatan penyuluhan ini diharapkan memberikan manfaat bagi berbagai pihak. Bagi siswa, kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan keterampilan dalam menerapkan teknik relaksasi napas dalam untuk mengurangi kecemasan akademik. Bagi sekolah, hasil kegiatan dapat menjadi salah satu bentuk edukasi promotif dalam mendukung kesehatan mental peserta didik. Sementara itu, bagi perguruan tinggi, kegiatan ini menjadi implementasi nyata pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya pada bidang pengabdian kepada masyarakat melalui penyuluhan kesehatan di lingkungan sekolah.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif-partisipatif yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa kelas XII dalam mengelola kecemasan akademik melalui teknik relaksasi napas dalam (*deep breathing*). Pendekatan edukatif dipilih karena efektif meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta melalui proses pembelajaran yang terstruktur, sedangkan pendekatan partisipatif memberikan kesempatan kepada peserta untuk terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran melalui praktik langsung sehingga keterampilan yang diperoleh lebih mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Notoatmodjo, 2018; Kementerian Kesehatan RI, 2022).

Kegiatan dilaksanakan di SMA Negeri 1 Peukan Bada, Kabupaten Aceh Besar, Provinsi Aceh dengan sasaran sebanyak siswa kelas XII yang mengalami tekanan akademik menjelang penyelesaian pendidikan di tingkat sekolah menengah atas. Pemilihan sasaran didasarkan pada hasil observasi awal yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami kecemasan terkait persiapan ujian akhir, penyelesaian tugas akademik, serta rencana melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi. Kondisi tersebut menjadi dasar pelaksanaan edukasi kesehatan mental sebagai upaya promotif dan preventif di lingkungan sekolah (World Health Organization [WHO], 2022).

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan identifikasi permasalahan melalui observasi dan koordinasi bersama pihak sekolah. Berdasarkan hasil identifikasi tersebut disusun alternatif pemecahan masalah berupa pemberian edukasi mengenai kecemasan akademik dan pelatihan teknik relaksasi napas dalam sebagai strategi sederhana untuk membantu siswa mengendalikan respons fisiologis maupun psikologis ketika menghadapi situasi yang menimbulkan kecemasan. Pendekatan ini sejalan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa latihan *deep breathing* efektif meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan menurunkan kecemasan pada remaja (Syafi'i & Naqiyah, 2024).

Metode pelaksanaan kegiatan terdiri atas dua tahapan utama, yaitu penyuluhan kesehatan dan praktik teknik relaksasi napas dalam. Tahap pertama dilakukan melalui metode ceramah interaktif dan

diskusi untuk memberikan pemahaman mengenai konsep kecemasan akademik, faktor penyebab, dampak terhadap kesehatan mental, serta manfaat teknik relaksasi napas dalam. Metode ceramah dipadukan dengan sesi tanya jawab agar peserta memperoleh kesempatan menyampaikan pengalaman maupun permasalahan yang mereka hadapi sehingga proses pembelajaran berlangsung lebih komunikatif (Notoatmodjo, 2018).

Tahap kedua berupa demonstrasi dan praktik langsung teknik relaksasi napas dalam. Pada tahap ini tim pengabdian memperagakan prosedur relaksasi napas dalam sesuai tahapan yang benar, kemudian seluruh peserta diminta mempraktikkan teknik tersebut secara mandiri dengan pendampingan fasilitator. Metode demonstrasi dipilih karena mampu meningkatkan pemahaman sekaligus keterampilan peserta melalui pengalaman belajar secara langsung (*learning by doing*) (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Latihan dilakukan secara berulang agar siswa mampu menguasai teknik pernapasan dan mengaplikasikannya ketika menghadapi situasi yang memicu kecemasan.

Keberhasilan kegiatan dievaluasi menggunakan evaluasi formatif melalui tanya jawab sebelum dan sesudah penyuluhan untuk mengidentifikasi peningkatan pengetahuan peserta mengenai kecemasan akademik dan teknik relaksasi napas dalam. Selain itu, dilakukan observasi terhadap kemampuan siswa dalam mempraktikkan teknik relaksasi napas dalam sesuai prosedur yang telah diajarkan. Evaluasi keterampilan dilakukan menggunakan lembar observasi sederhana yang mencakup ketepatan posisi tubuh, pola inspirasi dan ekspirasi, ritme pernapasan, serta kemampuan mengikuti tahapan relaksasi secara mandiri. Hasil evaluasi digunakan sebagai indikator keberhasilan pelaksanaan kegiatan sekaligus bahan refleksi untuk pengembangan program edukasi kesehatan mental di lingkungan sekolah.

Keberhasilan program ditandai dengan meningkatnya pengetahuan peserta mengenai kecemasan akademik, meningkatnya kemampuan siswa dalam mempraktikkan teknik relaksasi napas dalam secara benar, serta munculnya pemahaman bahwa teknik tersebut dapat digunakan sebagai salah satu strategi sederhana dalam mengelola kecemasan akademik secara mandiri. Kolaborasi antara tim pengabdian, pihak sekolah, dan peserta didik diharapkan mampu mendukung terciptanya lingkungan sekolah yang lebih peduli terhadap kesehatan mental remaja melalui implementasi edukasi kesehatan yang berkelanjutan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan sosialisasi mengenai relaksasi napas dalam sebagai upaya menurunkan kecemasan dilaksanakan melalui metode ceramah interaktif yang dipadukan dengan sesi diskusi dan tanya jawab. Metode tersebut dipilih untuk meningkatkan pemahaman peserta terhadap materi sekaligus memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengklarifikasi berbagai hal yang berkaitan dengan kecemasan dan teknik relaksasi napas dalam. Rangkaian kegiatan yang telah dilaksanakan disajikan pada Tabel 3.1.

Tabel 1. Rincian Kegiatan Sosialisasi Relaksasi Napas Dalam terhadap Penurunan Kecemasan

Tahapan	Kegiatan
1	Sosialisasi edukasi relaksasi napas dalam
2	Edukasi dan tanya jawab mengenai kecemasan
3	Edukasi dan tanya jawab mengenai penatalaksanaan relaksasi napas dalam

Pada kegiatan ini, siswa kelas XII berperan sebagai peserta sosialisasi, sedangkan materi disampaikan oleh Ns. Yadi Putra, S.Kep., M.Kep. Kegiatan berlangsung sesuai dengan rencana dan mendapat respons yang positif dari seluruh peserta. Selama penyampaian materi menggunakan media presentasi, peserta mengikuti kegiatan dengan penuh perhatian serta menunjukkan antusiasme yang tinggi.

Antusiasme peserta terlihat dari keaktifan mereka dalam mengajukan pertanyaan terkait penyebab kecemasan, dampaknya terhadap kesehatan, serta penerapan teknik relaksasi napas dalam dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, peserta juga mampu memberikan jawaban terhadap pertanyaan yang diajukan oleh pemateri, sehingga proses pembelajaran berlangsung secara interaktif dalam suasana yang komunikatif dan kondusif.

Secara umum, kegiatan edukasi berhasil meningkatkan pemahaman siswa mengenai konsep kecemasan dan teknik relaksasi napas dalam. Indikator keberhasilan tersebut terlihat dari kemampuan sebagian besar peserta dalam menjelaskan kembali materi yang telah disampaikan serta menjawab pertanyaan yang diberikan oleh pemateri dengan baik.

Pembahasan

Kecemasan merupakan salah satu gangguan kesehatan mental yang ditandai oleh munculnya rasa khawatir berlebihan, kegelisahan, serta berbagai respons fisiologis seperti ketegangan otot, peningkatan denyut jantung, dan gangguan tidur. Tingkat kecemasan dikategorikan sebagai kondisi yang memerlukan perhatian apabila gejalanya telah mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunkan kualitas hidup individu (Savitri, 2021). Gangguan ini dapat dialami oleh seluruh kelompok usia, mulai dari anak-anak hingga dewasa, baik laki-laki maupun perempuan, sehingga menjadi salah satu permasalahan kesehatan mental yang memiliki prevalensi cukup tinggi di masyarakat.

Masa remaja merupakan periode yang rentan terhadap munculnya gejala kecemasan karena adanya berbagai perubahan biologis, psikologis, maupun sosial. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kejadian kecemasan pada remaja usia 12-18 tahun lebih sering ditemukan dibandingkan kelompok usia lainnya, bahkan pada beberapa kelompok usia prevalensinya lebih tinggi pada perempuan dibandingkan laki-laki (Librianty, 2015). Data World Health Organization (WHO) tahun 2022 menunjukkan prevalensi gangguan kecemasan secara global mencapai 35,6%, meningkat dibandingkan tahun sebelumnya sebesar 31,2%. Di kawasan Asia Tenggara prevalensinya mencapai 32,5%, sedangkan di Indonesia gejala kecemasan cenderung muncul pada usia yang lebih muda, yaitu sekitar 38% terjadi pada kelompok usia di bawah 25 tahun (WHO, 2022).

Tingginya angka kejadian kecemasan pada remaja tidak terlepas dari berbagai faktor risiko perilaku yang berkembang pada masa tersebut. Pola makan yang kurang sehat, rendahnya aktivitas fisik, penggunaan media digital secara berlebihan, serta tekanan akademik maupun sosial menjadi faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya tingkat kecemasan. Kondisi tersebut juga dapat menimbulkan berbagai keluhan fisik seperti sakit kepala, nyeri otot, gangguan pencernaan, serta penurunan kualitas tidur yang pada akhirnya memperburuk kondisi psikologis remaja.

Selain faktor perilaku, peningkatan kecemasan juga dipengaruhi oleh stres kronis, gangguan pola tidur, perubahan indeks massa tubuh akibat pola makan yang tidak teratur, serta kurangnya aktivitas fisik yang berperan dalam menjaga keseimbangan emosi. Rendahnya kemampuan mengelola stres dan tingginya tekanan sosial yang dialami remaja, termasuk paparan konten negatif di media digital, berpotensi menimbulkan dampak jangka panjang berupa gangguan kecemasan kronis maupun penurunan kemampuan berinteraksi sosial (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa edukasi mengenai relaksasi napas dalam mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai salah satu teknik sederhana yang dapat digunakan untuk mengendalikan kecemasan. Selama sesi sosialisasi, peserta tidak hanya memperoleh penjelasan mengenai konsep kecemasan, tetapi juga mendapatkan demonstrasi serta latihan praktik teknik relaksasi napas dalam. Kondisi tersebut terlihat dari meningkatnya partisipasi peserta selama kegiatan berlangsung serta kemampuan mereka dalam menjelaskan kembali tahapan pelaksanaan teknik tersebut.

Temuan ini sejalan dengan berbagai kajian yang menyatakan bahwa relaksasi napas dalam merupakan metode nonfarmakologis yang efektif dalam membantu menurunkan kecemasan. Teknik ini bekerja melalui pengaturan pola pernapasan yang lambat, dalam, dan teratur sehingga mampu mengaktivasi sistem saraf parasimpatis, menurunkan frekuensi denyut jantung, menstabilkan tekanan darah, serta memberikan efek relaksasi pada tubuh. Dengan demikian, edukasi yang diberikan kepada siswa diharapkan dapat menjadi salah satu upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kemampuan remaja mengelola kecemasan secara mandiri.

Faktor yang Memengaruhi Kecemasan dan Peran Relaksasi Napas Dalam

Kecemasan dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari kondisi individu maupun lingkungan. Faktor gaya hidup seperti pola makan yang tidak seimbang, kurangnya aktivitas fisik, serta paparan stres yang berlangsung dalam waktu lama merupakan faktor yang sering dikaitkan dengan meningkatnya risiko kecemasan. Selain itu, usia, kondisi kesehatan fisik tertentu, riwayat keluarga, penggunaan beberapa jenis obat, serta perubahan hormonal juga berkontribusi terhadap munculnya gangguan kecemasan.

Apabila tidak ditangani secara tepat, kecemasan dapat menimbulkan berbagai komplikasi, antara lain gangguan tidur, gangguan sistem pencernaan, meningkatnya risiko penyakit kardiovaskular, serta penurunan fungsi sistem imun. Oleh karena itu, diperlukan upaya pencegahan dan pengendalian yang mudah diterapkan oleh masyarakat, khususnya remaja.

Salah satu metode yang terbukti efektif adalah teknik relaksasi napas dalam. Melalui pengaturan pola pernapasan secara perlahan dan teratur, teknik ini mampu membantu menenangkan sistem saraf otonom, mengurangi ketegangan otot, menurunkan denyut jantung dan tekanan darah, serta mengurangi berbagai gejala fisik maupun psikologis akibat kecemasan. Edukasi mengenai teknik ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan pengelolaan stres secara mandiri sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan mental.

Langkah-Langkah Relaksasi Napas Dalam

Sebagai bagian dari kegiatan edukasi, peserta diberikan demonstrasi mengenai tahapan melakukan relaksasi napas dalam agar dapat dipraktikkan secara mandiri. Langkah-langkah yang diperagakan meliputi:

1. Menyiapkan posisi tubuh yang nyaman, yaitu duduk tegak atau berbaring dengan tubuh rileks dan bahu tidak tegang. Peserta dianjurkan menutup mata atau memusatkan perhatian pada satu titik yang nyaman.
2. Memulai dengan pernapasan normal selama beberapa saat sambil merasakan aliran udara yang masuk dan keluar tanpa mengubah pola napas.
3. Melakukan pernapasan diafragma, yaitu meletakkan satu tangan di dada dan satu tangan di perut, kemudian menarik napas perlahan melalui hidung selama empat detik hingga perut mengembang, menahan napas selama dua detik, kemudian menghembuskan napas secara perlahan selama enam detik hingga perut kembali mengempis.
4. Mengulangi latihan secara konsisten selama 5-10 menit dengan mempertahankan ritme pernapasan yang stabil dan tenang sehingga tubuh memperoleh efek relaksasi secara optimal.

Pemberian demonstrasi secara langsung memudahkan peserta memahami tahapan relaksasi napas dalam sekaligus meningkatkan kesiapan mereka untuk menerapkan teknik tersebut ketika menghadapi kondisi yang menimbulkan stres maupun kecemasan dalam kehidupan sehari-hari.

SIMPULAN

Kegiatan sosialisasi mengenai relaksasi napas dalam sebagai upaya menurunkan kecemasan pada siswa kelas XII telah terlaksana dengan baik melalui metode ceramah, edukasi, dan tanya jawab. Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi, aktif berpartisipasi dalam diskusi, serta mampu memahami materi yang diberikan. Hal ini terlihat dari kemampuan sebagian besar peserta dalam menjelaskan kembali konsep kecemasan dan tahapan pelaksanaan teknik relaksasi napas dalam.

Edukasi yang diberikan memberikan pemahaman kepada peserta mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan, dampak yang dapat ditimbulkan apabila tidak ditangani dengan baik, serta pentingnya penerapan teknik relaksasi napas dalam sebagai salah satu upaya nonfarmakologis untuk membantu mengelola kecemasan. Teknik tersebut relatif mudah dipelajari, aman dilakukan secara mandiri, dan berpotensi menjadi strategi sederhana dalam menjaga kesehatan mental remaja.

Berdasarkan hasil kegiatan, sosialisasi relaksasi napas dalam dapat menjadi salah satu bentuk pendidikan kesehatan yang bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan siswa mengenai pengelolaan kecemasan. Oleh karena itu, kegiatan edukasi serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan di lingkungan sekolah dengan melibatkan tenaga kesehatan dan pihak sekolah sebagai upaya promotif dan preventif untuk mendukung peningkatan kesehatan mental peserta didik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Kepala Sekolah, guru, dan seluruh siswa kelas XII yang telah memberikan dukungan serta berpartisipasi aktif dalam pelaksanaan kegiatan sosialisasi ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam proses perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi kegiatan sehingga program pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik dan mencapai tujuan yang diharapkan.

Penulis juga mengapresiasi institusi asal penulis yang telah memberikan dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan ini. Semoga hasil kegiatan pengabdian ini dapat memberikan manfaat bagi peserta serta menjadi salah satu upaya dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental melalui penerapan teknik relaksasi napas dalam.

REFERENSI

- Hakim, A. R., & Syatoto, I. (2024). Pengaruh Loan to Deposit Ratio, Capital Adequacy Ratio Dan Non Performing Loan Terhadap Profitabilitas Pada Pt. Bank DKI Periode 2009-2023. *Journal of Research and Publication Innovation*, 2(4), 1016-1026.
- Indarna, A. A., & Widyawati, W. (2026). The effectiveness of a mindfulness intervention in reducing anxiety levels among vocational high school students. *Journal Of Mental Health Concerns*, 4(5), 309-313.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Promosi kesehatan di sekolah: Pedoman pelaksanaan pendidikan kesehatan. Kementerian Kesehatan RI.
- Notoatmodjo, S. (2018). Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan (Edisi Revisi). Rineka Cipta.
- Sari, Putri Amanda, Y. M. Khairuddin, and Syarifah Syarifah. "Pengaruh Kecerdasan Spiritual Terhadap Coping Mechanism Siswa." *An-Nuha 5.4* (2025): 593-607.
- Sari, Putri Amanda, Y. M. Khairuddin, and Syarifah Syarifah. "Pengaruh Kecerdasan Spiritual Terhadap Coping Mechanism Siswa." *An-Nuha 5.4* (2025): 593-607.
- Setiawati, N. A., Ramadhita, S. U., Zanwar, A., & Noviandina, N. (2024). Teknik Relaksasi untuk Kecemasan dan Stres Pada Remaja: *Kajian Sistemik. Jurnal Psikologi*, 1(4), 14-14.
- Setiawati, Nur Afifah, et al. "Teknik Relaksasi untuk Kecemasan dan Stres Pada Remaja: Kajian Sistemik." *Jurnal Psikologi 1.4* (2024): 14-14.
- Susanti, N. I. (2025). *Efektivitas Hipnosis Lima Jari untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Semester Akhir Sarjana Kebidanan Universitas Nasional* (Doctoral dissertation, Universitas Nasional).
- Syafi'i, M., & Naqiyah, N. (2024). Efektivitas teknik deep breathing dalam menurunkan kecemasan pada remaja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2), 112-121.
- Syafi'i, Muhammad, and Najlatun Naqiyah. "Implementasi Teknik Relaksasi Deep Breathing Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Remaja." *Jurnal Bk Unesa 14.3* (2024).
- Vallortigara, J., Whitfield, D., Quelch, W., Alghamdi, A., Howlett, D., Hortobágyi, T., ... & Francis, P. T. (2016). Decreased levels of VAMP2 and monomeric alpha-synuclein correlate with duration of dementia. *Journal of Alzheimer's Disease*, 50(1), 101-110.
- Widanti, T. Z., Amalia, I. M., & Munawaroh, I. (2025). The Effect Of Breathing Exercises On Stress, Anxiety, And Depression In Adolescents. *Journal of Social and Economics Research*, 7(1), 435-442.
- World Health Organization. (2022). World mental health report: Transforming mental health for all. World Health Organization.