

**LAPORAN AKHIR  
PENGABDIAN PADA MASYARAKAT (ABDIMAS)  
DANA FAKULTAS UKWMS**



**UPAYA MEWUJUDKAN KESEHATAN MENTAL YANG OPTIMAL DI MASA  
PANDEMI MELALUI PENDIDIKAN KESEHATAN MANAJEMEN STRES DAN  
TERAPI RILEKSASI PADA ANAK DAN REMAJA DI PANTI ASUHAN SANTA  
BEATRIX SIDOARJO**

**TIM PENGUSUL :**

Anindya Arum Cempaka, S.Kep., Ns., M.Kep	911.19.1054 / 07115018705
Ira Ayu Maryuti, S.Kep., Ns., M.Kep	911.11.11.0677 / 0718047901
Abigael Grace Prasetiani, S.Kep., Ns., M.Kep	911.16.0932 / 07220790004

**FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA  
JUNI 2022**

**HALAMAN PENGESAHAN  
LAPORAN AKHIR ABDIMAS GRANT**

Judul ABDIMAS : UPAYA MEWUJUDKAN KESEHATAN MENTAL YANG OPTIMAL DI MASA PANDEMI MELALUI PENDIDIKAN KESEHATAN MANAJEMEN STRES DAN TERAPI RILEKSASI DI PANTI ASUHAN SANTA BEATRIX SIDOARJO  
Bidang :

1. Ketua ABDIMAS:
  - Nama Lengkap : Anindya Arum Cempaka, S.Kep., Ns., M.Kep.
  - NIK/ NIDN : 911191054 / 0715018705
  - Jabatan Fungsional : AAO
  - Program Studi : Program Studi Keperawatan
  - Nomor HP/ e-mail : 085536359828/anindya@ukwms.ac.id
2. Anggota ABDIMAS (1)
  - Nama Lengkap : Ira Ayu Maryuti, S.Kep., Ns., M.Kep.
  - NIK/ NIDN : 911110677 / 0718047901
3. Anggota ABDIMAS (2)
  - Nama Lengkap : Abigael Grace Prasetiani, S.Kep., Ns., M.Kep.
  - NIK/ NIDN : 911160932 / 0722079004
4. Anggota Mahasiswa:
  - a) Maria Yohan Patricia Sakoikoi (9103019035)
  - b) Latifatul Ma'rifah (9103019029)
5. Luaran yang dihasilkan : Konten di media sosial atau Youtube
6. Jangka waktu pelaksanaan : 1/8/2021 - 31/7/2022
7. Biaya Penelitian dari UKWMS : Rp 4,000,000
8. Penyertaan dana mitra : Rp 0
9. Penyertaan dana bentuk *inkind* : Rp 0  
(estimasi nominal dalam rupiah)

Menyetujui,  
Dekan

Yesiana Dwi Wahyu Werdani, S.Kep.,  
Ns., M.Kep.  
NIK: 911060600

Surabaya, 15 Juni 2022  
Ketua ,

Anindya Arum Cempaka, S.Kep., Ns.,  
M.Kep.  
NIK: 911191054



Mengetahui,  
Ketua LPPM

Ir. Hartono Pranjoto, M.Sc., Ph.D., IPU.  
NIK: 511940218

## RINGKASAN

Remaja dianggap sebagai kelompok usia sehat, namun 20% dari populasi mengalami problem kesehatan mental dan yang paling banyak adalah masalah depresi<sup>1</sup>. Di panti asuhan, jumlah remaja yang mengalami problem kesehatan mental meningkat sebesar 80 % dari populasi<sup>2</sup>. Hal ini disebabkan karena remaja di panti asuhan biasanya memiliki pengalaman masa lalu tidak menyenangkan semisal kekerasan, penelantaran, penganiayaan, konflik orang tua, atau perundungan di sekolah sehingga mencetuskan problem emosional seperti depresi, kecemasan, dan stress<sup>3</sup>. Banyaknya upaya yang harus dilakukan remaja dalam upaya mencapai identitas diri yang positif, membutuhkan dukungan dari berbagai pihak sehingga remaja dapat tumbuh dan berkembang optimal secara individu atau kelompok. Sehingga perlu pemberian stimulus dan pelatihan mengenai manajemen stress dan terapi rileksasi hipnotis 5 jari. Pelaksanaan kegiatan Pendidikan kesehatan dan pelatihan terapi rileksasi dilakukan selama satu hari panti Asuhan Santa Beatrix Sidoarjo. Sasaran peserta adalah tiga puluh orang dalam sekali pertemuan. Adapun metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah ceramah, pelatihan dan diskusi. Hasil *pretest* menunjukkan menunjukkan rendahnya pengetahuan tentang manajemen stres. Evaluasi keberhasilan program sebelum dan sesudah kegiatan diukur dengan kuesioner. Sedangkan evaluasi pelatihan terapi relaksasi dilakukan melalui redemonstrasi. Setelah dilakukan program, jumlah peserta dengan tingkat pengetahuan tinggi naik menjadi 77%. Berdasarkan hasil spss *Wilcoxon Hasil Sign Rank Test*, didapatkan *p-value* = 0,000 dengan ( $\alpha < 0,05$ ), yang artinya program pengabdian masyarakat ini dapat meningkatkan pengetahuan peserta.

Kata kunci : remaja; panti asuhan; manajemen stress; terapi rileksasi