
**PELATIHAN MANAJEMEN STRES MELALUI TEHNIK
RELAKSASI DAN PEMBERIAN AROMATHERAPI PADA
MASA PANDEMI COVID 19 DI VILLA SANTIKA GROGOL
DEPOK JAWA BARAT TAHUN 2020**

Milla Evelianti Saputri, Susanti Widiastuti, Katumbar Putri Nur Tatroman

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional, Jakarta

Corresponding Author*:

Milla Evelianti Saputri

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional, Jakarta

Email: milla.evelianti@civitas.unas.ac.id

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan kegiatan rutin yang dilakukan oleh dosen dengan mengikutsertakan mahasiswa dalam kegiatan tersebut. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan melakukan Pelatihan Manajemen Stres melalui Tehnik Relaksasi dengan menggunakan Aromatherapy pada Masyarakat di Villa Santika Grogol Depok, metode yang digunakan adalah Mengajarkan kepada masyarakat bagaimana melakukan manajemen stres dengan tehnik nafas dalam dengan tambahan aromatherapi di Villa Santika Depok.

Kata Kunci : Manajemen Stress, Relaksasi, Aromatherapy

PENDAHULUAN

Pada saat ini dunia sedang dilanda pandemic yang cukup mengkhawatirkan, yaitu COVID-19. Hampir semua negara yang ada di dunia ini mengalami pandemic COVID-19 ini, tidak terkecuali Indonesia (Widiyani, 2020), (Roosinda & Suryandaru, 2020). COVID-19, adalah jenis virus baru (Zulva, 2020) yang ditemukan pada tahun 2019 dan belum pernah diidentifikasi menyerang manusia sebelumnya (World Health Organization, 2019). COVID-19 merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh sindrom pernapasan akut coronavirus 2 (severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 atau SARS-CoV-2) (Setiawan, 2020). Penularan virus corona yang sangat cepat karena inilah Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menetapkan virus corona sebagai pandemi pada 11 Maret 2020 (Mona, 2020). Status pandemi atau epidemi global menandakan bahwa penyebaran COVID-19 berlangsung sangat cepat. Beberapa langkah cepat dilakukan oleh pemerintah agar virus corona ini tidak menular dengan cepat, seperti menerapkan work from home (WFH), Social Distancing, dan lain-lain (TURSINA, 2020), yang membuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik (jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, dan lain sebagainya (Okazaki, 1997), (Beaudreau & O'Hara, 2009)

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat mengenai Pelatihan Manajemen Stres Melalui Tehnik Relaksasi dengan pemberian Aromatherapy pada masa pandemi Covid 19 di masyarakat Villa Santika Grogol Depok yaitu berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan melalui observasi dan wawancara dengan masyarakat lingkungan tersebut bahwa sudah ada masyarakat yang terkena covid 19 di Villa Santika, sehingga membuat masyarakat sekitar semakin cemas dan meningkatkan stres karena ada kekhawatiran masyarakat akan mudahnya tertular virus covid 19 tersebut.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka kami melakukan analisis perlunya dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat dengan melakukan Pelatihan Manajemen Stres Melalui Tehnik Relaksasi dengan pemberian Aromatherapy pada masa pandemi Covid 19 di Villa Santika Grogol Depok.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan melakukan Pelatihan Manajemen Stres Melalui Tehnik Relaksasi dengan pemberian Aromatherapy pada masa pandemi Covid 19 di Villa Santika Grogol Depok.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan atas dasar membantu program pemerintah khususnya wilayah Kota Depok dalam menurunkan tingkat kecemasan masyarakat terhadap situasi pandemi yang sedang terjadi.

Langkah-langkah yang dilakukan dalam kegiatan ini :

1. Survey Lokasi Pengabdian

Pemilihan lokasi pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat ditentukan berdasarkan pada kepentingan aktual. Sebelum menentukan lokasi kegiatan terlebih

dahulu dilakukan survey dan menanyakan prosedur pengurusan ijin di tempat tersebut

2. Instrumen untuk Pelaksanaan Kegiatan

Karena pelaksanaan ini tidak bisa dilakukan secara langsung maka kami melakukan kegiatan ini secara virtual melalui aplikasi Zoom.

Peralatan yang disiapkan oleh Pelaksana (dikirim sebelum kegiatan dimulai) :

1. Menyiapkan Aplikasi pertemuan virtual
2. Video Tehnik Relaksasi
3. Aromatherapy
4. Kapas
5. Sanitizer
6. Masker
7. Sabun cuci tangan
8. Tisu

Peralatan yang harus disiapkan oleh peserta :

1. Kursi
2. Laptop atau HP

3. Jadwal Kegiatan

No.	Uraian Kegiatan	November'20	Desember'20	Januari '21
1.	Pengurusan perijinan	x		
2.	Persiapan pelaksanaan		x	
3.	Pelaksanaan Pelatihan			x
4.	Pembuatan laporan			x

Keterangan :

1. Pengurusan perijinan kepada ke tempat pelaksanaan dengan tujuan untuk kelancaran pelaksanaan pengabdian.
2. Persiapan pelaksanaan, meliputi persiapan alat dan bahan untuk melengkapi kegiatan pelatihan.
3. Pelaksanaan pengabdian dilakukan secara virtual karena tidak memungkinkan dilakukan secara langsung.

Metode yang digunakan dalam Pelatihan:

a. Melakukan Persiapan

Membuat Kesepakatan dengan peserta melalui koordinator yang difasilitasi oleh ibu Kader untuk melakukan Pelatihan secara Virtual

b. Simulasi Pelatihan Tehnik Relaksasi dengan menggunakan Aromatherapy melalui pemutaran Video dan dipandu langsung oleh pelaksana.

Simulasi adalah memperagakan sesuatu dalam bentuk tiruan yang mirip dengan keadaan yang sesungguhnya, dalam hal ini memperagakan bagaimana melakukan tehnik relaksasi nafas dalam

c. Tanya Jawab

Tanya Jawab adalah metode mengajar yang memungkinkan terjadinya komunikasi langsung yang bersifat *two way traffic* sebab pada saat yang sama terjadi dialog antara pemateri dan penerima materi. Sesi Tanya jawab ini digunakan untuk mengulang kembali materi yang sudah diberikan.

d. Penutup dengan melakukan evaluasi respon peserta terhadap pelatihan yang sudah diajarkan.

4. Pembuatan laporan dilakukan oleh Tim setelah selesai pelaksanaan pengabdian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat pada warga villa santika grogol depok yang diikuti oleh 30 warga melalui virtual aplikasi zoom pada hari kamis 7 januari 2021, dalam kegiatan tersebut kami melakukan kegiatan berupa pelatihan bagaimana melakukan manajemen stres, yang diawali dengan mengkaji tingkat stres warga terlebih dahulu, kemudian mengajarkan tehnik relaksasi nafas dalam dengan aromatherapy kepada warga lalu tanya jawab serta evaluasi respon peserta setelah melakukan tehnik nafas dalam dan hasil dari kegiatan ini peserta yang mengalami penurunan kecemasan sebesar 85% dan peserta yang belum mengalami penurunan kecemasan sebesar 15% dikarenakan kendala masih belum bisa fokusnya peserta dalam menerapkan tehnik relaksasi nafas dalam. Dengan demikian pelatihan ini dapat membantu masyarakat untuk menurunkan tingkat kecemasan terlebih dimasa pandemi ini. Karena kecemasan berlebih dapat berpengaruh pada penurunan tingkat kekebalan tubuh sehingga masyarakat mudah terserang penyakit.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini terlaksana dengan baik dan lancar sesuai tujuan dari pengabdian masyarakat ini, dengan hasil peserta yang mengalami penurunan kecemasan sebesar 85% setelah dilakukan pelatihan manajemen stres dengan tehnik relaksasi nafas dalam dengan aromatherapy. Dan peserta yang belum mengalami penurunan kecemasan sebesar 15%. Antusias dari peserta saat sesi tanya

jawab menunjukkan keberhasilan dan ketercapaian dari kegiatan pengabdian masyarakat ini. Hal ini terbukti semua pertanyaan yang diberikan oleh pematari dapat dijawab semua dan kegiatan pelatihan dapat diikuti dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Beaudreau, S. A., & O'Hara, R. (2009). The association of anxiety and depressive symptoms with cognitive performance in community-dwelling older adults. *Psychology and aging*.
- Fitria, L. (2020). *Cognitive Behavior Therapy Counseling Untuk Mengatasi Anxiety Dalam Masa Pandemi Covid-19*. AL-IRSYAD,
- Masrul, M., Tasnim, J. S., Daud Oris Krianto Sulaiman, C. P., Purnomo, A., Febrianty, D. H. S., Purba, D. W., . . . Ramadhani, Y. R. (2020). *Pandemik COVID-19: Persoalan dan Refleksi di Indonesia*. Medan: Yayasan Kita Menulis
- Nur R, 2020, Dampak Stres Kerja Pustakawan Pada Masa Pandemi Covid 19 Terhadap Layanan Perpustakaan Perguruan Tinggi, *Jurna Ilmu Perpustakaan dan Informasi*. Vol. 15 No. 1
- Linda F, Ifdil, 2020, Kecemasan Remaja Pada Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal EDUCATIO*.Vol.6. No. 1 PP 5-8
- Okazaki, S. (1997). Sources of ethnic differences between Asian American and White American college students on measures of depression and social anxiety. *Journal of Abnormal Psychology*,