

Upaya Peningkatan Pengetahuan Agregat Dewasa tentang Depresi, Ansietas, dan Stres dalam Kegiatan SEJUK JIWA (Sehat Jiwa Kelola Stres, Depresi, dan Ansietas)

Mutia Rahmah^{1*}, Pahmi Rahman¹, Ika Aisyah Caesarria¹, Innayah Wulandari¹, Rezkia Asma'ul Husna¹,
Siti Habibah¹, Vena Marisa¹, Zauhar Latipah¹, Nor Ella Dayani¹

¹ Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia

***Corresponding Author:** mutiarahmah@ulm.ac.id

Received : 17 Februari 2026; Revised : 18 Februari 2026; Accepted : 19 Februari 2026

ABSTRAK

Kesehatan mental pada kelompok dewasa merupakan aspek penting yang berpengaruh terhadap kualitas hidup dan produktivitas. Masalah depresi, ansietas, dan stres sering terjadi di masyarakat, namun masih rendahnya pengetahuan menyebabkan kurang optimalnya upaya pencegahan dan pengelolaan mandiri. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan agregat dewasa tentang depresi, ansietas, dan stres serta cara mengatasinya melalui teknik napas dalam dan hipnosis lima jari dalam program “SEJUK JIWA”. Metode yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan pendekatan one group pre-test and post-test design. Kegiatan dilaksanakan di Balai Desa Sungai Asam pada 06 Februari 2026 dengan jumlah peserta 55 orang dewasa. Pengukuran dilakukan menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah edukasi. Hasil pre-test menunjukkan sebagian besar responden memiliki pengetahuan kurang sebanyak 28 orang (51%), pengetahuan cukup 22 orang (40%), dan pengetahuan baik 5 orang (9%). Setelah diberikan pendidikan kesehatan dan praktik langsung, hasil post-test menunjukkan peningkatan, yaitu pengetahuan baik menjadi 26 orang (47%) dan pengetahuan cukup 29 orang (53%), serta tidak ada lagi responden dengan pengetahuan kurang (0%). Kegiatan ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan yang disertai praktik teknik relaksasi efektif meningkatkan pengetahuan masyarakat dewasa. Diharapkan peserta mampu menerapkan teknik napas dalam dan hipnosis lima jari secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari sebagai upaya promotif dan preventif kesehatan mental.

Kata Kunci: *Depresi, Ansietas, Stress, Napas Dalam, Hipnosis lima jari*

ABSTRACT

Mental health in adults is an essential aspect that influences quality of life and productivity. Depression, anxiety, and stress are common problems in the community; however, limited knowledge often hinders optimal prevention and self-management efforts. This community service activity aimed to improve adults' knowledge regarding depression, anxiety, and stress and their management through deep breathing techniques and five-finger hypnosis in the “SEJUK JIWA” program. A quasi-experimental method with a one-group pre-test and post-test design was applied. The activity was conducted at Sungai Asam Village Hall on February 6, 2026, involving 55 adult participants. Knowledge was measured using questionnaires administered before and after the health education session. Pre-test results showed that most respondents had poor knowledge (28 participants; 51%), moderate knowledge (22 participants; 40%), and good knowledge (5 participants; 9%). After health education and

guided practice sessions, post-test results indicated improvement, with good knowledge increasing to 26 participants (47%) and moderate knowledge to 29 participants (53%), while no participants remained in the poor category (0%). These findings demonstrate that health education combined with relaxation practice effectively improves adult community knowledge. Participants are expected to independently apply deep breathing and five-finger hypnosis techniques in daily life as promotive and preventive mental health strategies.

Keywords: Depression, Anxiety, Stress, Deep breathing, Five-finger hypnos

LATAR BELAKANG

Kesehatan masyarakat dewasa mencakup aspek fisik dan psikososial yang saling berkaitan. Gangguan psikologis seperti kecemasan dan stres merupakan masalah umum yang dapat memengaruhi kualitas hidup, produktivitas kerja, serta risiko penyakit kardiometabolik seperti hipertensi dan diabetes (Devita *et al.*, 2025). Intervensi promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan menjadi strategi penting untuk memperkuat kemampuan individu dalam mengelola kondisi kesehatan diri secara mandiri.

Teknik napas dalam atau *deep breathing* adalah pendekatan sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri oleh individu dewasa dan telah banyak dipelajari sebagai strategi pengelolaan stres dan peningkatan kesejahteraan. Latihan ini memicu aktivasi sistem saraf parasimpatis, yang berkontribusi terhadap penurunan aktivitas simpatis sehingga mampu meredakan kecemasan, menurunkan tekanan darah, serta mengurangi respons fisiologis terhadap stres (Nature *Scientific Reports*, 2023). Efek positif serupa juga terlihat pada peningkatan kualitas tidur setelah latihan pernapasan teratur pada dewasa (Frontiers in Sleep, 2025). Selain itu, penelitian komunitas menunjukkan bahwa relaksasi dengan napas dalam efektif dalam membantu manajemen kecemasan pada lansia dengan hipertensi setelah edukasi dan praktik langsung teknik pernapasan (Devita *et al.*, 2025).

Hipnosis 5 jari merupakan teknik *self hypnosis* yang melibatkan fokus perhatian, sugesti positif, dan visualisasi untuk menciptakan keadaan relaksasi mental dan fisiologis. Berbagai studi pengabdian masyarakat dan praktik klinis akhir-akhir ini menunjukkan bahwa hipnosis 5 jari dapat secara signifikan menurunkan kecemasan, mengurangi stres, dan meningkatkan respons relaksasi pada berbagai kelompok peserta dewasa seperti orang tua, pasien kronis, atau keluarga perawat pasien (Wahyuningsih *et al.*, 2025; Hartanto *et al.*, 2025). Hipnosis ini sering digabungkan dengan teknik pernapasan dalam untuk memperkuat efek relaksasi dan pengendalian gejala psikosomatik.

Beberapa program pengabdian masyarakat telah melaporkan hasil yang menjanjikan ketika kombinasi teknik napas dalam dan hipnosis 5 jari diimplementasikan. Misalnya, edukasi teknik relaksasi pada lansia hipertensi menunjukkan penurunan kecemasan setelah pelatihan (Devita *et al.*, 2025), dan program pelatihan manajemen stres dengan napas dalam dan hipnosis juga efektif bagi kelompok wanita dewasa dalam menurunkan gejala stres (Irawati *et al.*, 2025).

Hal ini mengindikasikan bahwa pendekatan terintegrasi dapat memperkuat hasil kesehatan mental serta kapasitas individu dalam mengelola stres secara mandiri.

Promosi kesehatan berbasis penyuluhan yang menggabungkan teknik napas dalam dan hipnosis 5 jari relevan untuk kelompok dewasa dalam komunitas karena mudah diajarkan dan diterapkan tanpa peralatan mahal, bersifat aman dan tidak invasif, serta dapat mengurangi beban masalah psikososial seperti kecemasan dan stres yang berdampak pada kesehatan fisik jangka panjang. Hasil-hasil pengabdian masyarakat sebelumnya menunjukkan bahwa intervensi ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan peserta, tetapi juga memberikan keluaran nyata berupa keterampilan manajemen emosi yang dapat dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari (Devita *et al.*, 2025)

METODE

Metode kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan desain *quasi eksperimen* dengan pendekatan *one group pre-test and post-test design* yang bertujuan untuk menilai perubahan tingkat pengetahuan agregat dewasa sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan melalui intervensi teknik napas dalam dan hipnosis lima jari. Kegiatan dilaksanakan di Balai Desa Sungai Asam, Kecamatan Karang Intan, Kabupaten Banjar pada hari Jum'at, 06 Februari 2026 dalam bentuk pendidikan kesehatan berjudul "SEJUK JIWA (Sehat Jiwa Kelola Stres, Depresi, dan Ansietas)" dengan sasaran masyarakat dewasa di Desa Sungai Asam. Peserta kegiatan adalah seluruh masyarakat dewasa yang hadir dan bersedia mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling.

Pengukuran tingkat pengetahuan peserta dilakukan menggunakan kuesioner yang memuat pertanyaan mengenai pengertian stres, depresi, dan ansietas, tanda dan gejala, dampak terhadap kesehatan fisik dan psikologis, serta cara penanganan non-farmakologis melalui teknik napas dalam dan hipnosis lima jari. Kuesioner diberikan dalam dua tahap, yaitu *pre-test* sebelum penyuluhan dimulai untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta, dan *post-test* setelah seluruh rangkaian pendidikan kesehatan dan praktik selesai untuk mengukur peningkatan pengetahuan setelah intervensi diberikan.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan tahap persiapan yang meliputi koordinasi dengan perangkat desa terkait perizinan dan teknis pelaksanaan, penyusunan materi

edukasi dalam bentuk leaflet dan media presentasi, penyusunan kuesioner, serta persiapan sarana dan prasarana pendukung seperti sound system, dan alas duduk untuk praktik relaksasi. Tahap pelaksanaan dimulai dengan registrasi peserta dan pembagian kuesioner *pre-test*, kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi pendidikan kesehatan melalui metode ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab yang membahas konsep stres, depresi, dan ansietas pada dewasa, faktor penyebab, dampak, serta pentingnya pengelolaan stres secara mandiri. Setelah penyampaian materi, fasilitator melakukan demonstrasi teknik napas dalam dan hipnosis lima jari, kemudian peserta mempraktikkan secara langsung dengan bimbingan instruktur.

Tahap akhir kegiatan adalah evaluasi melalui pengisian kuesioner *post-test* dan pengumpulan seluruh lembar jawaban untuk dianalisis. Data hasil *pre-test* dan *post-test* dianalisis secara kuantitatif dengan membandingkan nilai rata-rata sebelum dan sesudah intervensi untuk melihat perubahan tingkat pengetahuan peserta. Keberhasilan kegiatan ditandai dengan adanya peningkatan skor pengetahuan pada *post-test*, kemampuan peserta mempraktikkan teknik relaksasi secara mandiri, serta partisipasi aktif selama kegiatan berlangsung. Metode ini menunjukkan bahwa pengabdian masyarakat tidak hanya bersifat edukatif, tetapi juga aplikatif melalui praktik langsung yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta pengabdian Masyarakat Adalah agregat dewasa di Desa Sungai Asam, Kecamatan Karng Intan, Kabupaten Banjar Kalimantan Selatan. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat tentang Depresi, Ansietas dan Stress dan cara mengatasinya, dengan hasil sebagai berikut;



Gambar 1. Kegiatan Pendidikan Kesehatan SEJUK JIWA

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Masyarakat Desa Sungai Asam (Pre-Test dan Post-Test)

Kategori Pengetahuan	Pre-Test		Post-Test	
	f	%	f	%
Kurang	28	51	0	0
Cukup	22	40	29	53
Baik	5	9	26	47
Total	55	100	55	100

Dari hasil tabel 1 didapatkan hasil bahwa pre-test Sebagian besar responden memiliki pengetahuan kurang sebesar 28 responden (51%), sedangkan pengetahuan cukup sebanyak 22 responden (40%) dan pengetahuan baik sebanyak 5 responden (9%). Sedangkan, hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah dilakukannya Pendidikan Kesehatan dengan hasil peningkatan pengetahuan Masyarakat memiliki pengetahuan baik sebanyak 26 responden (47%), pengetahuan cukup sebanyak 29 responden (53%) dan pengetahuan kurang sebanyak 0 responden (0%).

Dari hasil pelaksanaan pengabdian masyarakat tentang upaya peningkatan pengetahuan tentang depresi, ansietas dan stress dan cara mengatasinya dengan Teknik napas dalam dan hypnosis 5 jari terdapat peningkatan pengetahuan, hal ini dapat dilihat dari hasil Pre-test, Tingkat pengetahuan agregat dewasa berpengetahuan kurang sebanyak 28 responden (51%) dan bepengetahuan cukup sebanyak 22 responden (40%), sedangkan saat Post-test agregat dewasa memiliki pengetahuan baik sebanyak 26 responden (47%) dan pengetahuan cukup sebanyak 29 responden (53%). Responden dapat melaksanakan praktiknya di rumah Bersama pendampingan dengan keluarga atau dapat melakukannya secara mandiri.

Pemberian Pendidikan Kesehatan merupakan proses pembelajaran yang dinamis dan tersusun dengan metode yang jelas. Proses ini bertujuan untuk mengubah perilaku dengan meningkatkan kemampuan, memperluas informasi, dan mengubah sikap. Perubahan yang diharapkan dari pendidikan kesehatan dapat diterapkan pada tingkat individu maupun masyarakat, serta dalam pelaksanaan program-program kesehatan (Fincham, 2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi tercapainya suatu Edukasi meliputi faktor materi, faktor lingkungan, faktor sarana media, dan faktor kondisi individu. Faktor kondisi individu merupakan subjek belajar

mencakup berbagai kondisi fisiologis dan psikologis yang memengaruhi proses pembelajaran. Kondisi fisiologis termasuk keadaan sensorik seperti kemampuan mendengar dan melihat. Sementara itu, kondisi psikologis mencakup faktor-faktor seperti kecerdasan, kemampuan mengamati, daya tangkap, ingatan, motivasi, dan aspek-aspek lain yang relevan (Ruswadi, 2025).

Peningkatan pengetahuan ini dapat dijelaskan oleh teori perubahan perilaku yang menyatakan bahwa pemberian informasi kesehatan yang tepat, relevan, dan disampaikan secara partisipatif akan membantu individu memahami isi materi dan menginternalisasi pesan kesehatan (Tudang Rombeallo *et al.*, 2024). Pendidikan yang baik tidak hanya mentransfer informasi, tetapi juga memotivasi audiens untuk berpikir kritis dan mengevaluasi praktik kesehatan mereka sendiri. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam tingkat pengetahuan responden setelah diberikan intervensi pendidikan kesehatan. Pada pre-test, mayoritas responden memiliki pengetahuan kurang sebanyak 28 orang (51%), diikuti pengetahuan cukup sebanyak 22 orang (40%), dan pengetahuan baik hanya 5 orang (9%). Setelah diberikan pendidikan kesehatan, hasil post-test menunjukkan peningkatan yang jelas, yaitu pengetahuan baik sebanyak 26 orang (47%) dan pengetahuan cukup sebanyak 29 orang (53%), sementara pengetahuan kurang tidak lagi ditemukan (0%). Temuan ini mencerminkan bahwa pendidikan kesehatan berpengaruh positif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat terkait materi yang diberikan.

Hal ini menunjukkan bahwa meskipun Pemberian edukasi efektif secara umum, ada faktor-faktor lain seperti tingkat perhatian dan keterlibatan peserta yang juga mempengaruhi hasilnya. Dengan mengetahui pengetahuan mengenai depresi, ansietas dan stress dan cara mengatasinya, diharapkan agregat dewasa di Desa Sungai Asam dapat mengimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari dan menyebarkan pengetahuan yang didapatkan kepada teman-teman dan masyarakat sekitarnya. Oleh karena itu, pelaksanaan *health education* yang efektif memerlukan materi yang jelas dan alat bantu media yang menarik untuk memastikan informasi dapat diterima dan dipahami dengan baik oleh semua peserta.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat sudah dilaksanakan dengan memberikan edukasi pada agregat dewasa di Desa Sungai Asam tentang pengetahuan mengenai depresi, ansietas dan stress dan cara mengatasinya dengan Teknik Napas Dalam dan Hipnosis 5 jari yang dirangkum dalam suatu kegiatan bernama SEJUK JIWA. Dengan hasil bahwa pre test responden memiliki pengetahuan kurang sebanyak 28 responden (51%) dan bepengetahuan cukup sebanyak 22 responden (40%), sedangkan saat Post-test agregat dewasa memiliki pengetahuan baik sebanyak 26 responden (47%) dan pengetahuan cukup sebanyak 29 responden (53%). Sehingga dapat di simpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan agregat dewasa tentang depresi, ansietas dan stress dan cara mengatasi dengan Teknik Napas Dalam dan Hipnosis 5 jari.

Saran

Pendidikan kesehatan sebaiknya dilakukan secara berkelanjutan untuk menjaga dan memperkuat pengetahuan agregat dewasa. Oleh karena itu, diperlukan program yang berkelanjutan dan terintegrasi dalam kegiatan pendidikan di desa setempat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Desa Sungai Asam, Kecamatan Karang Intan, Kabupaten Banjar yang telah memberikan izin dan fasilitas untuk melaksanakan program ini. Terima kasih juga kepada para warga Desa Sungai Asam yang berpartisipasi aktif dalam kegiatan Pemberian Pendidikan Kesehatan ini. Semoga semua dukungan ini dapat terus menginspirasi kami untuk melaksanakan pengabdian masyarakat lainnya yang dapat bermanfaat bagi masyarakat luas, khususnya dalam meningkatkan kualitas kesehatan mental di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

Fincham, G. W., Strauss, C., Montero-Marin, J., & Cavanagh, K. (2023). Effect of breathwork on stress and mental health: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Scientific Reports*, 13, Article 432. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-27247-y>

- Morgan, S. P., Lengacher, C. A., & Seo, Y. (2025). *A systematic review of breathing exercise interventions: An integrative complementary approach for anxiety and stress in adult populations. Journal of Holistic Nursing, 43(4), 354–376.*
- Nopriani, Y., & Sauliah, W. (2025). Efektivitas teknik relaksasi napas dalam terhadap stabilitas emosional dan tekanan darah pada pasien gangguan jiwa dengan hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan, 4(1), 2562–2569.*
- Ruswadi, I., Wennie, J., Susiani, A., & Masliha, M. (2025). The effectiveness of hypnotherapy in reducing stress and anxiety among individuals with mental health disorders: A quasi-experimental study. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan, 18(2), 161–170.*
- Siebieszuk, A., Płoński, A. F., & Baranowski, M. (2025). Breathwork for chronic stress and mental health: Does choosing a specific technique matter? *Medical Sciences, 13(3), 127.*
- Simamora, L., Palupi, R., Istighosah, N., & Retnaningtyas, E. (2025). *The effectiveness of five finger hypnosis and deep breathing relaxation on anxiety before childbirth in pregnant women in the third trimester. Journal of Health Science Community, 6(1), 35–49.*
- Sheikh, S., Rostami, A., Shahbazi, A., Abdollahi Nezhad, F., Khazai, O., & Arbabisarjou, A. (2024). *Clinical effectiveness of guided breathing exercises in reducing anxiety, stress, and depression in COVID-19 patients. Scientific Reports, 14, 26620.*
- Yadav, S. S., Saoji, A. A., Somanadhapai, S., et al. (2024). *Effect of yoga-based breathing practices on depression, anxiety, stress, and fear of COVID-19 positive hospitalized patients: A randomized controlled trial. Journal of Ayurveda and Integrative Medicine, 15(2), 100897.*
- 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), 908–915.*