



PENYULUHAN TENTANG KESEHATAN MENTAL ANAK USIA DINI MELALUI LATIHAN RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK MENGONTROL EMOSI DI RA BA AISYIAH IX KOTA BENGKULU

Susilawati¹, Larra Fredrika², Nurhayati³, Afriyanto⁴

¹²³⁴ Universitas Muhammadiyah Bengkulu



*Corresponding author

Susilawati

Email : susilawati@umb.ac.id

HP: 081373380865

Kata Kunci:

Penyuluhan;
Kesehatan;
Mental;
Relaksasi;
Emosi;

Keywords:

Counseling;
Health;
Mental;
Relaxation;
Emotions;

ABSTRAK

Perkembangan anak merupakan suatu perubahan yang berlangsung seumur hidup dengan bertambahnya struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam kemampuan gerakan kasar maupun gerakan halus. Salah satu aspek perkembangan anak yang sangat penting adalah kecerdasan emosional. Perasaan dan emosi adalah bagian dari keseluruhan aspek psikis manusia. Perasaan dan emosi mempunyai pengaruh terhadap fungsi psikis yang lain seperti, pengamat, tanggapan, pemikiran dan kemauan. Emosi adalah reaksi terhadap seseorang atau kejadian. Emosi dapat ditunjukkan ketika merasa senang mengenai sesuatu, marah pada seseorang ataupun takut terhadap sesuatu. Salah satu cara agar dapat mengontrol emosi yaitu dengan relaksasi nafas dalam. Teknik ini dapat dilakukan untuk mengurangi perilaku kekerasan, alasannya adalah jika melakukan kegiatan dalam kondisi dan situasi yang relaks, maka hasil dan prosesnya akan optimal. Relaksasi merupakan upaya untuk mengendurkan ketegangan jasmaniah pada akhirnya mengendurkan ketegangan jiwa. Salah satu cara terapi relaksasi adalah bersifat respiratoris yaitu dengan mengatur aktivitas bernafas.

ABSTRACT

Child development is a change that lasts a lifetime with the increase of body structures and functions that are more complex in the ability of gross and fine movements. One very important aspect of child development is emotional intelligence. Feelings and emotions are part of the overall human psychic aspect. Feelings and emotions have an influence on other psychological functions such as observation, response, thinking and will. Emotions are reactions to a person or event. Emotions can be shown when feeling happy about something, angry at someone



or afraid of something. One way to control emotions is through deep breath relaxation. This technique can be used to reduce violent behavior, the reason is that if you do activities in a relaxed condition and situation, the results and process will be optimal. Relaxation is an effort to relax physical tension and ultimately relax mental tension. One way of relaxation therapy is respiratory, namely by regulating breathing activity.

PENDAHULUAN

Setiap individu mengalami perkembangan. Perkembangan terjadi sejak usia dini hingga dewasa. Perkembangan tidak dapat diukur, tetapi dapat dirasakan. Perkembangan bersifat maju ke depan (progresif), sistematis, dan berkesinambungan (Khaironi, 2018). Perkembangan anak merupakan suatu perubahan yang berlangsung seumur hidup dengan bertambahnya struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam kemampuan gerakan kasar maupun gerakan halus. Salah satu aspek perkembangan anak yang sangat penting adalah kecerdasan emosional (Maulinda & Muslihin, 2020). Dalam kehidupan sehari-hari, seorang anak tidak luput dari tantangan, permasalahan, konflik, situasi yang menyulitkan, kondisi yang menekan, dan bahkan menimbulkan stress (Muthmainah, 2022).

Perkembangan sosial emosional merupakan salah satu aspek perkembangan yang sangat penting bagi setiap anak karena merupakan salah satu faktor penentu kesuksesannya di masa depan. Masa usia dini merupakan masa keemasan untuk setiap aspek perkembangan, termasuk aspek sosial emosional. Maka dari itu, proses tumbuh kembang anak harus selalu diperhatikan agar berjalan dengan optimal (Maria & Amalia, 2018). Hal ini dapat mengakibatkan perasaan emosi. Emosi adalah keadaan yang kuat dan kompleks yang diikuti oleh ekspresi motorik serta mengandung unsur afeksi dan pikiran yang khas, yang mempengaruhi perilaku. Keadaan afeksi yang disadari dapat berupa kegembiraan, ketakutan, kebencian, cinta dan sebagainya (Susanti, 2018).

Perasaan dan emosi adalah bagian dari keseluruhan aspek psikis manusia. Sebagai fungsi psikis perasaan dan emosi mempunyai pengaruh terhadap fungsi psikis yang lain seperti, pengamat, tanggapan, pemikiran dan kemauan. Emosi adalah reaksi terhadap seseorang atau kejadian. Emosi dapat ditunjukkan ketika merasa senang mengenai sesuatu, marah pada seseorang ataupun takut terhadap sesuatu. Emosi terbagi menjadi dua yaitu, emosi negative dan emosi positif. Emosi tersebut akan terlihat dari pengalaman, pengamatan, dan tanggapannya. Emosi manusia mengalami perkembangan yang dimulai sejak lahir hingga dewasa, dengan bertambahnya usia anak, reaksi emosinya pun akan semakin beragam (Darmiah, 2022).

Emosi selama ini merupakan hal yang tidak difokuskan dalam perkembangan individu karena perkembangan individu fokus pada titik bagaimana individu itu berkembang saja. Padahal salah satu faktor perkembangan individu ada pada emosi. Emosi ini bukan hanya amarah tapi juga rasa takut, bahagia, dan sebagainya (Ningsih, 2020). Perkembangan emosi semakin dipahami sebagai sebuah krisis dalam perkembangan anak. Hal ini disebabkan karena anak terbentuk melalui sebuah

perkembangan dalam proses belajar. perkembangan emosional anak termasuk mengenali apa perasaan dan emosi yang mereka alami, mengerti bagaimana dan mengapa hal itu terjadi, mengenali perasaan sendiri dan orang lain, dan mengembangkan cara yang efektif dalam mengelolanya. Seiring dengan pertumbuhan anak, perkembangan emosionalnya juga akan menjadi semakin kompleks tergantung dengan pengalaman yang didapatkannya. Karena itulah, mengembangkan kemampuan untuk mengelola emosi akan menjadi hal yang sangat penting untuk kesehatan mental anak (Anzani et al., 2020).

Menurut data dari Riskesdas Nasional, 2018 didapatkan perkembangan sosial-emosional anak di Provinsi Bengkulu yaitu 72,5%, presentase tertinggi berada di Provinsi Kepulauan Riau yaitu 82,5%, sedangkan terendah berada di Provinsi Gorontalo yaitu sebesar 56,2%. Perkembangan social emosional anak perempuan lebih tinggi dari pada anak laki-laki dengan presentase perempuan 70,9% sedangkan laki-laki 68,8%. Pada anak usia 48-59 tahun kemampuan social emosional sebesar 68,6% sedangkan usia 36-47 tahun kemampuan social emosionalnya sebesar 71,1%.

Setiap individu diharapkan mampu mengontrol dan mengelola emosi yang muncul, sehingga tidak sulit ketika emosi-emosi negatif ataupun positif muncul. Kemampuan dalam mengontrol dan mengelola emosi misalnya, ketika individu marah ia bisa saja memaki atau bahkan melakukan kekerasan fisik, tetapi tidak harus melakukannya, lalu ketika bahagia individu bisa saja tertawa terbahak-bahak, tetapi tidak melakukannya, hal yang dimunculkan ini merupakan hasil dari bagaimana individu mengelola emosinya. Individu yang tidak mampu mengelola emosi dengan baik rentan terhadap gejala depresi, stress, cemas dan gangguan psikis lainnya. Individu yang mampu mengontrol emosi akan membantu mereka dalam kehidupannya (Ningsih, 2020).

Salah satu cara agar dapat mengontrol emosi yaitu dengan relaksasi nafas dalam. Teknik yang dapat dilakukan untuk mengurangi perilaku kekerasan diantaranya adalah teknik relaksasi, alasannya adalah jika melakukan kegiatan dalam kondisi dan situasi yang relaks, maka hasil dan prosesnya akan optimal. Relaksasi merupakan upaya untuk mengendurkan ketegangan jasmaniah, yang pada akhirnya mengendurkan ketegangan jiwa. (Sumirta et al., 2020). Relaksasi merupakan salah satu cara yang dilakukan untuk mengelola emosi dengan menurunkan tingkat ketegangan psikis dan fisiologis akibat stresor yang menekan dan menggantinya dengan dengan santai dan tenang. Menarik nafas dalam, menahan sekitar 10 detik kemudian menghembuskan secara perlahan akan menurunkan ketegangan dan memunculkan keadaan relaksasi (Namuwali, 2017).

Edukasi teknik relaksasi nafas dalam untuk mengontrol emosi ini diberikan agar anak usia dini terutama di TK Aisyiyah IX Kota Bengkulu dapat menerapkan teknik relaksasi nafas dalam untuk mengontrol emosi, mengingat anak usia dini 5-6 tahun belum mengerti tentang cara mengontrol emosi yang baik. Untuk membantu permasalahan yang ada di TK-Aisyiyah IX Kota Bengkulu maka dilakukan tindakan nyata dengan penyuluhan di bidang kesehatan dalam rangka praktek mahasiswa profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan, berkerja sama dengan TK Aisyiyah IX Kota Bengkulu pada tanggal 30 Maret 2023 telah melakukan kegiatan penyuluhan Kesehatan dengan judul " penyuluhan tentang kesehatan mental anak usia dini melalui latihan relaksasi nafas dalam untuk mengontrol emosi".

METODE PELAKSANAAN

Bentuk Kegiatan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilakukan dalam bentuk penyuluhan kesehatan tentang kesehatan mental anak usia dini melalui latihan relaksasi nafas dalam untuk mengontrol emosi pada anak usia dini di RA BA Aisyiyah IX Kota Bengkulu adalah relevan karena didasarkan pada pemikiran bahwa salah satu cara agar dapat mengontrol emosi yaitu dengan relaksasi nafas dalam. Teknik yang dapat dilakukan untuk mengurangi perilaku kekerasan diantaranya adalah teknik relaksasi, alasannya adalah jika melakukan kegiatan dalam kondisi dan situasi yang relaks, maka hasil dan prosesnya akan optimal. Relaksasi merupakan upaya untuk mengendurkan ketegangan jasmaniah, yang pada akhirnya mengendurkan ketegangan jiwa.

Materi yang diberikan dalam penyuluhan tentang kesehatan mental anak usia dini melalui latihan relaksasi nafas dalam untuk mengontrol emosi pada anak usia dini di RA BA Aisyiyah IX Kota Bengkulu dapat diterima dengan baik oleh anak-anak PAUD dengan indikator adanya tanggapan dan respon yang baik dari anak-anak PAUD para dengan berbagai pertanyaan yang diajukan pada saat penyuluhan berlangsung. Ini menjadi indikator bahwa permasalahan mengenai stop bullying dan bersikap baik sangat penting serta bermanfaat bagi anak-anak PAUD.

Kegiatan penyuluhan tentang kesehatan mental anak usia dini melalui latihan relaksasi nafas dalam untuk mengontrol emosi pada anak usia dini di RA BA Aisyiyah IX Kota Bengkulu dari segi waktu yang diperlukan untuk menyampaikan materi sudah efektif karena pada waktu pelaksanaan penyuluhan pada anak-anak PAUD setelah mereka belajar dan disediakan waktu setelahnya untuk melaksanakan penyuluhan. setelah diberikan penyuluhan selanjutnya ke sesi dan dilanjutkan dengan pembagian hadiah untuk anak-anak PAUD yang bisa menjawab pertanyaan.

HASIL PEMBAHASAN

a. Pembukaan

Pembukaan pelaksanaan kegiatan Penyuluhan tentang kesehatan mental anak usia dini melalui latihan relaksasi nafas dalam untuk mengontrol emosi pada anak usia dini di RA BA Aisyiyah IX Kota Bengkulu. Kegiatan tersebut diawali dengan penyampaian materi tentang penyuluhan Kesehatan mental anak usia dini melalui latihan relaksasi nafas dalam untuk mengontrol emosi yang telah dilaksanakan pada tanggal 20 November 2024 dari 09.00 WIB s/d Selesai oleh Tim Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Bengkulu. Penyuluhan ini diikuti oleh anak-anak PAUD yang berjumlah 36 orang anak. Kegiatan diawali dengan pembukaan dengan perkenalan diri dari Tim Pengabdian dan dilanjutkan dengan pemberian penyuluhan terkait relaksasi nafas dalam untuk mengontrol emosi.

Pada saat pembukaan kegiatan, tim pengabdian masyarakat Universitas Muhammadiyah Bengkulu diterima dengan hangat oleh Kepala Sekolah dan Para Guru PAUD RA BA Aisyiyah IX Kota Bengkulu. Acara ini menjadi momen penting sebagai langkah awal dalam menjalin kerja sama yang harmonis antara kedua institusi. Selanjutnya, tim melaksanakan kegiatan penyuluhan kepada anak-anak PAUD. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan mental anak usia dini melalui latihan relaksasi nafas dalam untuk mengontrol emosi pada anak usia dini.

Melalui kegiatan ini, harapan tim pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Bengkulu dapat diterima dengan baik oleh anak-anak PAUD RA BA Aisyiyah IX Kota Bengkulu. Salah satu program yang akan dijalankan adalah memberikan pengetahuan yang lebih mendalam mengenai kesehatan mental anak usia dini melalui latihan relaksasi nafas dalam untuk mengontrol emosi.

b. Kegiatan Penyuluhan

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan tentang kesehatan mental anak usia dini melalui latihan relaksasi nafas dalam untuk mengontrol emosi pada anak usia dini di RA BA Aisyiyah IX Kota Bengkulu oleh tim pengabdian Universitas Muhammadiyah Bengkulu. Acara dimulai pukul 09.00 s.d selesai kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi terkait latihan relaksasi nafas dalam untuk mengontrol emosi. Materi penyuluhan yang diberikan adalah tentang pengertian tentang emosi, jenis-jenis emosi, pengertian latihan relaksasi nafas dalam, langkah-langkah relaksasi nafas dalam, dan manfaat relaksasi nafas dalam. Penyuluhan Kesehatan tentang latihan relaksasi nafas dalam untuk mengontrol emosi dihadiri oleh 36 peserta yang terdiri dari anak-anak PAUD, 4 orang guru-guru PAUD dan 7 orang dari tim pengabdian Universitas Muhammadiyah Bengkulu. Tujuan utama kegiatan ini adalah agar anak-anak paud dapat mengontrol emosi dengan latihan relaksasi nafas dalam.

c. Evaluasi

Kegiatan dimulai tanggal 20 November 2024 pada pukul 09.00 s.d selesai. Kegiatan ini dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat Universitas Muhammadiyah Bengkulu, pada tahapan ini diberikan pertanyaan terkait materi yang telah disampaikan sebelumnya.



Gambar 1. Penyampaian Materi Tentang Emosi



Gambar 2. Penyampaian Materi Tentang Jenis – Jenis Emosi



Gambar 3. Penyampaian Materi Tentang Relaksasi Nafas Dalam



Gambar 4. Simulasi latihan relaksasi nafas dalam



Gambar 5. Sesi Tanya Jawab



Gambar 6. Pembagian Bingkisan Kepada Peserta

KESIMPULAN

Emosi adalah keadaan yang kuat dan kompleks yang diikuti oleh ekspresi motorik serta mengandung unsur afeksi dan pikiran yang khas, yang mempengaruhi perilaku. Keadaan afeksi yang disadari dapat berupa kegembiraan, ketakutan, kebencian, cinta dan sebagainya.

Individu yang tidak mampu mengelola emosi dengan baik rentan terhadap gejala depresi, stress, cemas dan gangguan psikis lainnya. Individu yang mampu mengontrol emosi akan membantu mereka dalam kehidupannya.

Salah satu cara agar dapat mengontrol emosi yaitu dengan relaksasi nafas dalam. Teknik yang dapat dilakukan untuk mengurangi perilaku kekerasan diantaranya adalah teknik relaksasi, alasannya adalah jika melakukan kegiatan dalam kondisi dan situasi yang relaks, maka hasil dan prosesnya akan optimal. Relaksasi merupakan upaya untuk mengendurkan ketegangan jasmaniah, yang pada akhirnya mengendurkan ketegangan jiwa.

DAFTAR PUSTAKA

- Anzani, R. W., Insan, I. K., & Tangerang, U. M. (2020). Perkembangan Sosial Emosi. *Pandawa : Jurnal Pendidikan Dan Dakwah*, 2, 180–193.
- Darmiah. (2022). PERKEMBANGAN DAN FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI EMOSI ANAK USIA MI. *Jurnal Pendidikan Anak*, 1(2), 94–104.
- Khaironi, M. (2018). Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Golden Age*, 2(01), 01. <https://doi.org/10.29408/goldenage.v2i01.739>
- Maria, I., & Amalia, E. R. (2018). Perkembangan Aspek Sosial-Emosional dan Kegiatan Pembelajaran yang Sesuai untuk Anak Usia 4-6 Tahun. *Institut Pesantren K.H. Abdul Chalim Mojokerto*, October 2018, 1–15. <https://doi.org/10.31219/osf.io/p5gu8>
- Maulinda, R., & Muslihin, H. Y. (2020). ANALISIS KEMAMPUAN MENGELOLA EMOSI ANAK USIA 5-6 TAHUN (LITERATURE RIVIEW). 4(2), 300–313.
- Muthmainah. (2022). Peran guru dalam melatih anak mengelola emosi. *Yaa Bunayya*, 6(1), 63–76.
- Namuwali, D. (2017). *Influence Of Nafas Relaxation Technique In Emery Control On Tb Patients In The Health Behavior Of Community Park (BKPM) Magelang Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kontrol Emosi Pada Penderita TB Paru Di Balai Kesehatan Paru Masyarakat (Bk. 1, 146–165.*
- Ningsih, D. R. (2020). PENGARUH RELAKSASI UNTUK KONTROL EMOSI. *Al-Isyraf*, 2, 79–88.
- Sumirta, I. N., Githa, I. W., & Sariasih, N. N. (2020). Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Pengendalian Marah Klien Dengan Perilaku Kekerasan. *Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar*, 1(2), 1–5.
- Susanti, R. (2018). Perkembangan Emosi Manusia. *Jurnal Teknodik*, 170–181. <https://doi.org/10.32550/teknodik.v4i15.389>
- Syariah, E., N. Mahromiyati, M. & Sandiyansyah, M., F. (2020). Analisis Mengenal Ciri-Ciri Belajar Siswa SD Yang Memiliki Kemampuan Daya Ingat Tinggi. *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 2(1), 71-74. <https://doi.org/10.36088/nusantara.v2i1.538>