

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
Politeknik Kesehatan Bandung
Program Studi Keperawatan Bogor

Siti Ainun Kurnianingsih
NIM. P17320319042

Tehnik Relaksasi 5 Jari pada Remaja Perokok
untuk Menurunkan Tingkat Stres Di RW 10
Kelurahan Pasir Jaya Kabupaten Bogor
Tahun 2022

i-xiii+74 Halaman, V Bab, 5 Lampiran, 4 Gambar, 4 Tabel, 2 Diagram.

ABSTRAK

Masa remaja diawali oleh masa pubertas, dimana masa ini terjadi perubahan fisiologis dan psikologis. Perubahan tersebutlah yang membuat remaja mencari jati diri dan mencari teman bergaul dengan teman sebayanya. Perubahan pada remaja dapat berisiko terjadinya berbagai macam masalah, salah satunya perilaku merokok. Penyebab remaja merokok dapat dipengaruhi oleh lingkungan yang membuat remaja merasakan stres seperti tekanan dari sekolah, orangtua, dan teman sebayanya. Merokok bagi sebagian remaja merupakan cara untuk menghilangkan stres. Permasalahan stres pada remaja harus segera diatasi, salah satunya dengan tehnik relaksasi 5 jari. **Tujuan penelitian** untuk mengetahui tehnik relaksasi 5 jari remaja perokok untuk menurunkan tingkat stres. **Rancangan Penelitian** ini metode penelitian pre-eksperimental pre-post test desain. **Pengambilan data** yaitu menggunakan cara metode purposive sampling. **Hasil penelitian** menunjukkan penurunan tingkat stres sebelum dan sesudah dilakukan tehnik relaksasi 5 jari pada remaja perokok. Terdapat 4 responden mengalami perubahan dari nilai 16 menjadi 6 dengan kriteria tingkat stres sedang menjadi normal, dan 1 responden tidak mengalami perubahan tetapi mengalami penurunan nilai yaitu dari nilai 11 menjadi 9 dengan kriteria tingkat stres sedang. Diharapkan bagi profesi keperawatan selanjutnya dapat menggunakan tehnik ini untuk menurunkan tingkat stres pada remaja yang akan menghadapi ujian, mengurangi rasa nyeri post partum, mengurangi kecemasan pada pasien yang akan di operasi

Kata Kunci : Remaja, stres, merokok, tehnik relaksasi 5 jari

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
Politeknik Kesehatan Bandung
Program Studi Keperawatan Bogor

Siti Ainun Kurnianingsih
NIM. P17320319042

5 Finger Relaxation Techniques for Teen Smokers
to Lower Stress Levels In RW 10
Pasir Jaya Village Bogor
Regency 2022

i-xiii+74 Page, V Chapter, 5 Enclosure, 4 Picture, 4 Table, 2 Diagram

ABSTRACT

Adolescence begins with puberty, during which physiological and psychological changes occur. These changes make teenagers look for identity and find friends to hang out with their peers. Changes in adolescents can be at risk for various kinds of problems, one of which is smoking behavior. The cause of adolescent smoking can be influenced by the environment that makes adolescents feel stress such as pressure from school, parents, and peers. Smoking for some teenagers is a way to relieve stress. The problem of stress in adolescents must be addressed immediately, one of which is the 5 finger relaxation technique. **Research purposes** to find out 5 finger relaxation therapy in the population of adolescent smokers to reduce stress levels. **This research design** is a pre-experimental research method, pre-post test design. **Data collection** is using the purposive sampling method. **The results** showed a decrease in stress levels before and after the 5 finger relaxation technique was performed on adolescent smokers. There are 4 respondents who experienced a change from a value of 16 to 6 with the criteria of a moderate stress level being normal, and 1 respondent did not experience a change but experienced a decrease in value from a value of 11 to 9 with a moderate stress level criterion. It is hoped that the nursing profession can further use this technique to reduce stress levels in adolescents who will face exams, reduce post partum pain, reduce anxiety in patients who will be in surgery.

Keywords : Teenagers, stress, smoking, 5 finger relaxation technique