



## **Penguatan Manajemen Stres dan Sizi Seimbang Dewasa Muda di Kota Malang** *Strengthening Stress Management and Balanced Nutrition for Young Adults in Malang City*

Anita Sulistyorini<sup>1</sup>, Aulia Qisthi Rosyada<sup>1</sup>, Fitriyani Nurrohmah<sup>1</sup>, Nailul Farohah<sup>1</sup>, Alya Putri Susanti<sup>1</sup>, Nasywa Putri Ishanti<sup>1</sup>, Neviada Bristyn<sup>1</sup>, Indana Tri Rahmawati<sup>1</sup>, Prisca Widiawati<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang

<sup>2</sup>Program Studi Kevelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang

[anita.sulistyorini.fik@um.ac.id](mailto:anita.sulistyorini.fik@um.ac.id), [aulia.qisthi.2306126@students.um.ac.id](mailto:aulia.qisthi.2306126@students.um.ac.id),

[fitriyani.nurrohmah.2306126@students.um.ac.id](mailto:fitriyani.nurrohmah.2306126@students.um.ac.id), [nailul.farohah.2306126@students.um.ac.id](mailto:nailul.farohah.2306126@students.um.ac.id),

[alya.putri.2306126@students.um.ac.id](mailto:alya.putri.2306126@students.um.ac.id), [nasywa.putri.2203336@students.um.ac.id](mailto:nasywa.putri.2203336@students.um.ac.id),

[neviada.bristyn.2306126@students.um.ac.id](mailto:neviada.bristyn.2306126@students.um.ac.id), [indanatr.fik@um.ac.id](mailto:indanatr.fik@um.ac.id), [prisca.widiawati.fik@um.ac.id](mailto:prisca.widiawati.fik@um.ac.id)

\*Corresponding author: [fitriyani.nurrohmah.2306126@students.um.ac.id](mailto:fitriyani.nurrohmah.2306126@students.um.ac.id)

### **ABSTRAK**

Dewasa muda merupakan fase transisi yang penuh tantangan dan aktivitas padat, sehingga rentan terhadap stres dan pola hidup tidak sehat. Hasil survei menunjukkan bahwa 59,1% dewasa muda di Kota Malang mengalami stres yang disebabkan memiliki kebiasaan hidup kurang sehat seperti kurang tidur dan merokok. Untuk mengatasi hal tersebut, pengabdian masyarakat ini dilakukan selama dua hari menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif di Universitas Negeri Malang. Hari pertama diisi dengan kegiatan Seminar Manajemen Stres dan Gizi Seimbang yang dilengkapi pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta. Hari kedua dilaksanakan fun activity berupa yoga dan pound fit untuk memberikan pengalaman fisik secara langsung kepada peserta. Hasil pre-test dan post test menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan tentang manajemen stres dan pentingnya gizi seimbang dengan rata-rata awal peserta 75,77 poin yang kemudian meningkat menjadi 93,11 poin. Aktivitas fisik Yoga dan Pound Fit juga mendapat antusias dari peserta. Survei pasca kegiatan menunjukkan bahwa 50% peserta merasa lebih rileks dan bugar, sementara 49% lainnya merasakan penurunan stres secara signifikan. Kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif dan aktivitas fisik berdampak positif terhadap kesehatan mental dan fisik dewasa muda.

**Kata Kunci:** Dewasa Muda; Gizi Seimbang; Stres

### **ABSTRACT**

*Young adulthood is a transitional phase full of challenges and busy activities, making it vulnerable to stress and unhealthy lifestyles. Survey results show that 59.1% of young adults in Malang City experience stress caused by unhealthy lifestyle habits such as lack of sleep and smoking. To address this, this community service was conducted over two days using an educational and participatory approach at Malang State University. The first day was filled with Stress Management and Balanced Nutrition Seminar activities, which included pre- and post-tests to measure participants' understanding. The second day included fun activities such as yoga and pound fit to provide direct physical experience to participants. The pre- and post-test results showed a significant increase in stress management and the importance of balanced nutrition, with an initial average of 75.77 points for participants, which then increased to 93.11 points. The physical activities of Yoga and Pound Fit were also enthusiastically received by participants. The post-activity survey showed that 50% of participants felt more relaxed and fit, while 49% experienced a significant reduction in stress. These activities demonstrate that an educational approach and physical activity have a positive impact on the mental and physical health of young adults.*

**Keywords:** Balanced Nutrition; Stress; Young Adults

## PENDAHULUAN

Dewasa awal merupakan masa transisi saat seseorang beralih dari masa remaja menuju fase selanjutnya yakni masa dewasa (Putri, 2018). Pada tahap ini, individu mulai membangun fondasi kehidupan yang lebih mandiri, seperti karier, hubungan personal, dan pengambilan keputusan jangka panjang (Rumabutar dkk., 2025). Kalangan dewasa muda menjalani aktivitas harian yang padat dan produktif, mulai dari mengikuti perkuliahan, menyelesaikan berbagai tugas akademik, aktif dalam kegiatan organisasi, hingga bekerja secara paruh waktu maupun penuh waktu. Akibatnya, tidak sedikit individu yang kurang memperhatikan kesehatan fisik maupun mental mereka.

Kesehatan adalah pondasi utama yang memungkinkan seseorang menjalani kehidupan dengan penuh makna dan tetap produktif dalam kesehariannya. Dengan demikian kesehatan menjadi suatu kondisi badan berdasarkan aspek mental, fisik, serta sosial yang tidak dalam kondisi sakit dan juga menjadi suatu aspek yang setiap individu perlukan supaya kualitas hidupnya meningkat (Batlajery & Soegijono, 2019). Maka, sangat penting bagi seseorang khususnya kalangan dewasa muda untuk menjaga kesehatan tubuh secara menyeluruh agar dapat menjalankan aktivitas secara optimal dan berkelanjutan.

Hasil survei yang dilakukan pada kelompok usia dewasa muda, khususnya

mahasiswa dan pekerja di Kota Malang, menunjukkan adanya masalah signifikan terkait gaya hidup dan tingginya tingkat stres. Dari total 45 responden yang terlibat dalam survei tersebut, diperoleh data yang mencerminkan kondisi stres yang cukup banyak dialami oleh para responden yakni sebesar 59,1% responden mengalami stress. Pada fase usia dewasa, stres merupakan kondisi yang hampir pasti dialami dan sering kali sulit dihindari (Arsini dkk., 2023). Oleh karena itu, penting bagi individu untuk memiliki kemampuan dalam mengelola stres secara efektif.

Selain mengalami stress, beberapa dari responden menjalani gaya hidup yang buruk seperti merokok, kurang berolahraga, kurang tidur, makan tidak teratur, sering minum kafein, serta beberapa minum minuman beralkohol. Kebiasaan tersebut dapat disebabkan salah satunya karena stres. Stres merupakan suatu kondisi yang menekan dan dapat menimbulkan distress serta naiknya beban secara fisik maupun psikis. Stres juga membutuhkan *coping* (Purnama, 2017). *Coping stress* yaitu proses pemulihan kembali dari pengaruh stres dengan mengelola situasi penuh stres dan emosi negatif yang tidak menguntungkan (Andriyani, 2019). Namun *coping* tersebut jika tidak disertai dengan kontrol dan pengetahuan yang bagus dapat menjadi

coping ke arah yang negatif seperti merokok dan minum minuman beralkohol.

Dampak dari stres cukup beragam, mulai dari dampak ringan seperti sakit kepala dan tidak nafsu makan, hingga dampak yang paling fatal yaitu bunuh diri sehingga stres dapat berubah menjadi distress (Musabiq & Karimah, 2018). Kemudian pola hidup yang buruk sebagai coping stres seperti merokok, kurang berolahraga, minum minuman beralkohol, sering minum kafein, serta kurang tidur dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah yang berujung dapat menyebabkan penyakit tidak menular lain seperti stroke, jantung serta gangguan ginjal.

Berdasarkan hal tersebut dibutuhkan intervensi untuk mengatasi stress dan pola hidup yang buruk sehingga masyarakat dapat memajemen stres serta menghadapi kondisi stres dengan baik dengan pola hidup yang baik. Kegiatan pengabdian yang dapat dilakukan yaitu edukasi tentang cara manajemen stres serta gizi seimbang terhadap kelompok dewasa muda. Kemudian dilakukan olahraga bersama yakni pound fit dan yoga agar masyarakat dewasa muda termotivasi dan membiasakan diri untuk melakukan olahraga secara rutin. Pengetahuan masyarakat terkait manajemen stres dan edukasi gizi seimbang merupakan hal yang sangat penting untuk diterapkan dalam kondisi saat ini agar masyarakat

dewasa muda tetap terus produktif dan menghindari dari terkena penyakit kronis. Oleh karena itu, pengabdian terkait manajemen stres dan edukasi gizi seimbang serta olahraga yoga dan pound fit penting diadakan untuk mengatasi masalah stres dan pola hidup yang buruk pada masyarakat dewasa muda.

## **METODE PENELITIAN**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan pendekatan edukatif dan partisipatif berbasis aktivitas fisik yang memiliki tujuan untuk membantu peserta dalam manajemen stres baik secara pemberian materi secara teoritis maupun melalui kegiatan aktifitas. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini melibatkan partisipasi dari kelompok usia dewasa muda di Kota Malang. Pemilihan kelompok sasaran didasarkan pada hasil survei awal yang telah dilakukan untuk memperoleh informasi mengenai tingkat stres pada kelompok usia tersebut. Berdasarkan data yang diperoleh dari 45 responden, sebanyak 59,1% responden sedang mengalami tekanan mental atau stres. Hasil dari survei tersebut mengindikasikan adanya permasalahan yang cukup signifikan terkait tingginya tingkat stres yang dialami oleh kelompok dewasa muda di Kota Malang.

Kegiatan Pengabdian Masyarakat akan dilaksanakan dalam dua kali kegiatan yaitu pada Sabtu, 17 Mei 2025 dan Minggu, 18 Mei

2025 yang berlokasi di Universitas Negeri Malang. Kegiatan pertama, adalah kegiatan seminar yang mengangkat isu tentang stres. Terdapat dua materi yang disampaikan yaitu materi tentang Manajemen Stres dan materi tentang Gizi Seimbang untuk Kesehatan Mental. Kegiatan seminar ini dilaksanakan dengan adanya pemaparan materi, sesi tanya jawab dan juga terdapat pre-test yang dilaksanakan sebelum pemaparan materi untuk mengetahui pengetahuan awal dari peserta sebelum pemaparan materi. Lalu terdapat post-test yang dilaksanakan setelah pemaparan materi untuk mengetahui pemahaman peserta setelah mendapatkan materi dalam kegiatan seminar ini. Pengadaan pengerjaan pre-test dan post-test bertujuan untuk mengukur peningkatan pemahaman dari peserta setelah mengikuti kegiatan seminar.

Kegiatan kedua, adalah kegiatan olahraga bersama. Olahraga yang dilaksanakan adalah olahraga yoga dan pound fit. Kegiatan olahraga bersama ini dilakukan agar peserta bisa merasakan secara langsung manfaat dari olahraga dalam membantu mengurangi stres dan meningkatkan kebugaran tubuh. Di Akhir kegiatan olahraga bersama, peserta akan mengisi form untuk mengutarakan pendapat dari para peserta setelah mengikuti kegiatan olahraga bersama.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Pelaksanaan Kegiatan**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di Universitas Negeri Malang, Kecamatan Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur. Kegiatan pengabdian dilakukan dua hari yakni hari sabtu dan minggu. Sebelum memulai kegiatan pengabdian masyarakat, dilakukan pengurusan perizinan peminjaman tempat di ruang seminar Fakultas Ilmu Keolahragaan dan lapangan basket Universitas Negeri Malang. Selain itu, tim pengabdian masyarakat mempersiapkan media, konsumsi, serta sarana dan prasarana yang nantinya akan digunakan selama kegiatan pengabdian berlangsung.

### **Day-1**

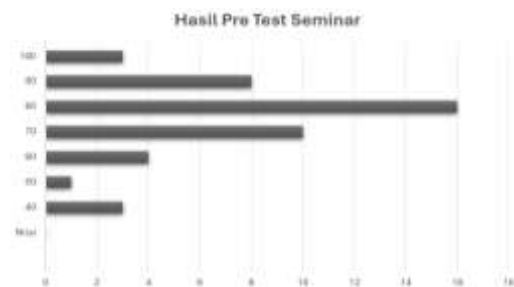
Kegiatan pada hari pertama yaitu seminar manajemen stres dan edukasi gizi seimbang. Kegiatan seminar berlokasi di ruang seminar Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang yang berlangsung dari pukul 07.30 WIB sampai pukul 11.00 WIB. Sebelumnya tim pengabdian telah mendapatkan izin untuk menggunakan ruang seminar tersebut dan melakukan gladi bersih untuk mempersiapkan segala hal yang menyangkut kegiatan pada hari sebelum kegiatan pengabdian berlangsung. Seperti yang disebutkan sebelumnya, kegiatan pengabdian ini menasar masyarakat usia dewasa muda yang berada pada usia 20 sampai 35 tahun karena berdasarkan survei yang

dilakukan sebelumnya pada kelompok usia ini memiliki masalah mengenai stres dan pola hidup yang tidak sehat. Kemudian pada kegiatan pengabdian ini dihadiri oleh 45 peserta dengan memiliki aktivitas sehari-hari yaitu kuliah serta ada yang bekerja.

Pada kegiatan hari pertama, tim pengabdian merancang dan menyelenggarakan kegiatan berupa seminar. Seminar adalah sebuah forum yang bertujuan untuk membahas sebuah masalah melalui pendekatan ilmiah (Nugroho & Supriyono, 2019). Tim pengabdian memilih untuk menyelenggarakan seminar karena sasaran dewasa muda perlu untuk diberi pengetahuan dan pemahaman terkait manajemen stres dan edukasi gizi seimbang sehingga diharapkan sasaran mengetahui terlebih dahulu terkait manajemen stres serta gizi seimbang sehingga kemudian dapat menerapkannya di kehidupan sehari-hari. Jadi, pada seminar pengabdian hari pertama dilakukan dua sesi seminar dengan pengisi materi yang berbeda pula. Peserta pengabdian juga menerima mini book yang berisi rangkuman materi dan *checklist* kehadiran.

Sebelum dan sesudah seminar, peserta pengabdian melakukan pengisian kuesioner *Pre-test* dan *Post-test* yang dilaksanakan bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari pemaparan materi dalam kegiatan seminar

terhadap peserta. *Pre-test* akan dilaksanakan sebelum sesi pemaparan materi dan *Post-test* dilaksanakan setelah sesi pemaparan materi dan sesi diskusi berakhir. Sehingga sebelum masuk ke sesi seminar, para peserta terlebih dahulu mengisi *pre-test*. Berikut ini hasil dari *pre-test* mengenai manajemen stres dan gizi seimbang:



Gambar 1: Hasil *Pre-Test*

Hasil dari *Pre-test* yang telah dilakukan menunjukkan bahwa para peserta memiliki nilai rata-rata sebesar 75,77 poin. Ada sekitar 27 peserta yang mendapatkan nilai di atas 70 dan 18 orang mendapatkan nilai di bawah 70 poin. Dengan nilai rata-rata sebesar 75,77 poin, yang berarti peserta memiliki pemahaman dasar yang cukup tentang manajemen stres dan gizi seimbang sebelum mengikuti seminar. Maka dengan begitu beberapa peserta ada yang belum mengetahui secara mendalam mengenai pengetahuan cara manajemen stres dan gizi seimbang.

Seminar sesi pertama diisi dengan materi manajemen stres yang disampaikan oleh dosen Ilmu Kesehatan

Masyarakat Universitas Negeri Malang yaitu Ibu Anita Sulistiyorini, S.Kep., Ns., M.Kes selama kurang lebih 45 menit. Materi yang disampaikan meliputi pengertian stres, reaksi terhadap stres, respon tubuh terhadap stres, sumber-sumber stres, faktor pemicu stres, gejala, jenis, dan dampak stres hingga strategi dan teknik manajemen stres. Manajemen stres adalah cara untuk mengenali, mengendalikan, dan meredakan stres sehingga manajemen stres sangat berguna untuk seseorang yang sedang mengalami stres (Muslim, 2020). Dalam pemaparannya, pemateri menyampaikan bahwa stres adalah reaksi alami tubuh saat menghadapi tekanan, baik secara fisik, emosional, maupun dari lingkungan sekitar serta stres bisa membawa dampak positif (eustress) atau justru negatif (distress), tergantung bagaimana seseorang menghadapinya. Selain itu, pemateri juga menyampaikan teknik manajemen stres salah satunya yaitu menulis jurnal atau journaling.



Gambar 2: Seminar Sesi Manajemen Stres

Setelah pemateri menyampaikan terkait seluruh materi manajemen stres beserta tekniknya, pemateri melakukan praktik journaling bersama peserta. Journaling adalah sebuah cara untuk seseorang dapat mengekspresikan pikiran, perasaan, dan pengetahuan dalam diri secara bebas melalui catatan (Nurfitriani Fakhri dkk., 2023). Kemudian tim pengabdian membagikan kertas kepada peserta serta memutar musik yang menenangkan. Sembari peserta menuliskan apa yang dirasakannya ke kertas, pemateri memandu peserta terkait apa saja yang dapat dituliskan. Praktik journaling ini berlangsung sekitar 10 menit dengan diwarnai oleh peserta yang terbawa suasana haru. Banyak peserta yang menangis sembari menuliskan apa yang diluapkannya ke dalam secarik kertas tersebut.

Manfaat journaling diantaranya yaitu dapat memperbaiki mood, mengelola stres, mengurangi kecemasan dan bisa menjadi wadah untuk mengenali diri sendiri (Taboy dkk., 2024). Setelah melakukan praktik journaling, pemateri menanyakan kondisi dan pendapat peserta dalam sesi Q&A. Kemudian ada salah satu peserta yang bercerita bahwa memiliki masalah keluarga di luar dari masalah perkuliahan. Beliau juga bercerita bahwa kerap kali menangis dan sulit untuk mengendalikannya serta mengalami kesulitan tidur. Terlepas dari segala masalah yang dialami oleh peserta tersebut, pemateri menyampaikan untuk terus berikhtiar dan

berserah diri kepada Allah lalu sesi pertama ditutup dengan kalimat “*Where there is a will, there is a way to get your happiness*” yang disampaikan pemateri.

Kemudian beralih ke seminar sesi kedua yang membahas tentang gizi seimbang untuk kelola stres dewasa muda. Pada seminar sesi kedua ini disampaikan oleh dosen Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Malang yaitu Ibu Lulu’ul Badriyah, S.K.M, M.K.M selama kurang lebih 45 menit. Materi yang disampaikan meliputi dampak stres berkepanjangan terhadap kesehatan, gangguan pola makan akibat stres, pola makan yang sehat untuk mencegah stres, kebutuhan gizi dewasa muda serta prinsip pemberian makan. Jika seseorang memiliki pengetahuan gizi yang baik, maka konsumsi makanan orang tersebut juga biasanya baik (Anjani & Kartini, 2013). Oleh karena itu, penting untuk memberikan pengetahuan terkait gizi seimbang kepada dewasa muda agar dalam kondisi stres sekalipun mereka dapat memilih konsumsi makanan yang baik bagi tubuh dan tidak terjerumus untuk mengkonsumsi makanan yang bahaya bagi tubuh.



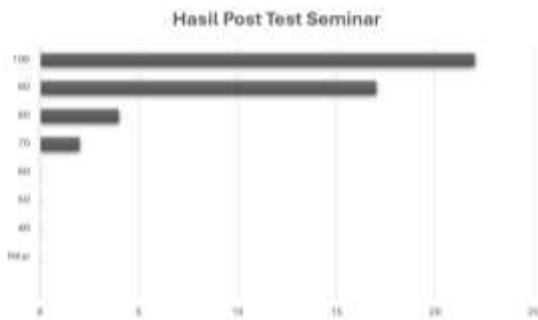
Gambar 3: Seminar Sesi Edukasi Gizi Seimbang

Antusiasme peserta saat sesi seminar gizi seimbang tidak kalah dengan sesi sebelumnya. Seminar berjalan dengan lancar, meriah, aktif, dan informatif. Pemateri menyampaikan bahwa jika stres tidak ditangani dengan baik, hal itu bisa berdampak pada pola makan, kualitas tidur, produktivitas, hingga kesehatan fisik secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting untuk memiliki kesadaran akan asupan gizi dan membiasakan gaya hidup sehat sebagai bagian dari cara mengelola stres.

Kemudian ada peserta yang menanyakan bahwa jika dalam kondisi stres seperti mengerjakan tugas hingga begadang, ia kerap kali makan makanan manis dikala stres. Kondisi ini sangat wajar, jika stres kita mencari sesuatu hal yang membuat diri kita bahagia. Namun, hal itu juga harus memperhatikan dampak kesehatan yang akan terjadi. Misalnya makan makanan manis secara berlebihan, hal itu adalah faktor risiko

yang dapat menimbulkan masalah kesehatan seperti menderita penyakit jantung, kanker, dan diabetes (Ayu dkk., 2023). Jadi, boleh saja untuk memakan makanan manis dikala stres tetapi harus tetap dalam standar yang aman.

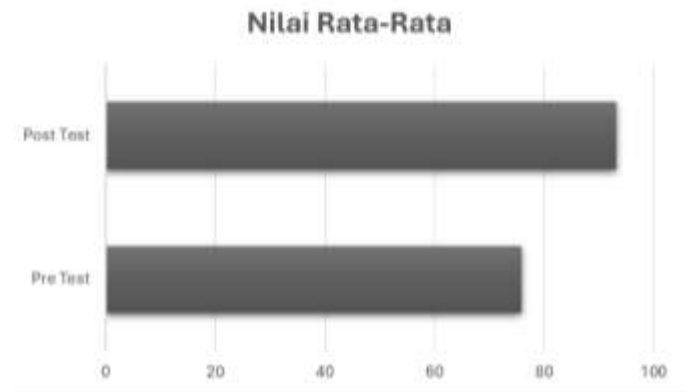
Setelah dua sesi seminar telah disampaikan, peserta melakukan pengisian *post-test* sebelum acara pengabdian diakhiri. *Post-test* ini berisi sepuluh soal yang sama dengan *pre-test* agar dapat mengetahui peningkatan pengetahuan peserta. Pengerjaan *post-test* dilakukan selama 5 sampai 10 menit. Berikut ini hasil dari *post-test* manajemen stres dan gizi seimbang yang telah dilakukan peserta:



Gambar 4: Hasil *Post-Test*

Hasil dari *post-test* yang telah dilakukan menunjukkan bahwa peserta memiliki nilai rata rata 93,11 poin. Dengan 43 peserta mendapatkan nilai di atas 75 poin serta 2 peserta yang mendapatkan nilai di bawah 75 poin. Hasil tersebut menunjukkan bahwa rata-rata nilai peserta mengalami peningkatan sebesar 17,33 poin. Dengan nilai rata rata sebesar 93,11 poin, yang berarti peserta dapat

dan memiliki pemahaman yang baik tentang manajemen stres dan gizi seimbang setelah mengikuti seminar. Berikut ini hasil perbandingan *pre-test* dan *post test* materi manajemen stres dan edukasi gizi seimbang:



Gambar 5: Perbandingan Nilai Rata-Rata

Tingkat Pengetahuan	Pre-Test		Post-Test	
	n	%	n	%
<b>Kurang (Skor ≤ 55)</b>	4	8,9%	0	0%
<b>Cukup (56-75)</b>	14	31,1%	2	4,4%
<b>Baik (Skor ≥ 76)</b>	27	60%	43	95,6%

Tabel 1: Tingkat Pengetahuan Peserta

Hasil *pre-test* dan *post-test*, menunjukkan bahwa pemahaman peserta terhadap materi seminar mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Peningkatan pemahaman peserta dipengaruhi



oleh beberapa hal, seperti penyampaian materi yang menarik dan sesuai dengan kehidupan atau situasi yang sedang dialami sehingga dapat membuat peserta dapat tertarik dan minat untuk memahami materi yang disampaikan. Dari kegiatan yang telah dilakukan, pendekatan edukatif melalui seminar ini dapat menjadi metode yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kemampuan peserta dalam mengelola stres yang sedang dialami. Kemudian harapannya agar para peserta menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

## **Day-2**

Kegiatan hari kedua berisi Yoga dan Pound Fit yang dilaksanakan di Lapangan Basket Gedung A2 Fakultas Kedokteran, Universitas Negeri Malang. Peserta dari kegiatan ini merupakan peserta dari hari sebelumnya sehingga kegiatan ini merupakan kelanjutan dari kegiatan sebelumnya. Kegiatan ini diawali dengan registrasi peserta pukul 07.30 WIB dan dilanjutkan dengan pemanasan ringan kurang lebih selama 15 menit. Hal ini bertujuan menyiapkan tubuh agar tidak kaku saat melakukan gerakan-gerakan fisik. Pemanasan bertujuan untuk mempersiapkan tubuh agar lebih mampu melakukan aktivitas, meningkatkan kebugaran dan mengurangi resiko cedera (Rahmadani et al., 2024). Sebelumnya, panitia menyediakan sarana

fasilitas berupa matras yoga dan stick Pound Fit sebagai bentuk kesiapan teknis dan kepedulian terhadap kenyamanan optimal untuk peserta.



Gambar 6: Fun Activity Yoga

Sesi pertama yaitu yoga yang dipandu oleh Instruktur Profesional, Ibu Hermin selama kurang lebih 45 menit. Peserta diajak melakukan berbagai pose dan teknik pernapasan untuk membantu mengurangi ketegangan otot, memperbaiki postur tubuh serta meningkatkan kesadaran diri dan ketenangan mental. Berdasarkan studi ilmiah, yoga terbukti efektif dapat mengurangi kadar hormon stres (kortisol) dan meningkatkan keseimbangan emosional, sehingga dapat menurunkan tingkat stres yang mana sangat cocok diterapkan oleh mahasiswa (Wahyuni, 2020). Selain itu, yoga juga dapat meningkatkan aktivitas GABA (gamma-aminobutyric acid) di otak, yang berkaitan dengan penurunan kecemasan dan stres (Pascoe et al, 2017). Setelah sesi yoga selesai, Peserta diberi waktu 15 menit untuk istirahat

sejenak dan persiapan menuju sesi selanjutnya..

Fun Activity selanjutnya tak kalah menarik dengan sesi sebelumnya. Sesi kedua yaitu aktivitas Pound Fit yang dipandu oleh Instruktur Mistya dan timnya yang menghadirkan suasana bersemangat, dan penuh energi. Pada aktivitas Pound Fit, dilakukan gerakan dinamis yang diiringi oleh musik bersemangat dan tarian ritmis menggunakan ripstick (stick khusus). Gerakan memukul secara ritmis diiringi musik terbukti membantu pelepasan endorfin dan adrenalin yang berdampak positif bagi kondisi psikologis seseorang. Dalam konteks pengelolaan stres, Pound Fit menjadi media yang menyenangkan untuk melepaskan tekanan mental secara fisik (Thompson, 2023). Selain itu, aktivitas ini juga bermanfaat secara psikologis. Partisipasi olahraga secara kelompok dapat memberikan rasa dukungan sosial dan kebersamaan antar individu. Penelitian Loy et al (2019) menyatakan bahwa olahraga kelompok membantu mengurangi depresi ringan hingga sedang dan meningkatkan well-being secara keseluruhan.



Gambar 7: Dokumentasi Bersama Instruktur Pound Fit dan Yoga

Setelah dua sesi selesai, kegiatan ini berakhir pukul 10.00 WIB yang ditutup dengan sesi refleksi terbuka. Pada sesi ini, peserta mendapatkan kesempatan untuk menyampaikan pesan kesan secara langsung setelah mengikuti kegiatan selama 2 hari. Respon peserta sangat positif. Mayoritas menyatakan bahwa mereka merasa rileks, bersemangat dan mendapatkan pemahaman baru tentang pentingnya aktivitas fisik sebagai solusi manajemen stres. Selain itu, sebagian peserta bahkan berharap agar kegiatan ini dapat diselenggarakan secara rutin. Untuk mengetahui keberhasilan dari kegiatan fun activity selain secara langsung, dilakukan survei melalui pengisian *g-form* yang akan diisi oleh peserta.

Survei pengukuran dampak Fun Activity Pound Fit dan Yoga berisikan tentang pendapat dari peserta setelah mengikuti kegiatan olahraga bersama. Berdasarkan hasil survei setelah kegiatan, sebanyak 51% peserta

menyatakan bahwa yoga dan pound fit dapat membantu peserta merasa lebih rileks dan bugar, sedangkan 49% lainnya merasa sangat terbantu dalam mengurangi tekanan/stres yang sedang dialami. Ini menunjukkan bahwa hampir semua peserta merasakan dampak positif secara langsung dari aktivitas fisik ini terhadap kondisi fisik dan emosional dari peserta.



Gambar 8: Persentase peserta yang merasakan rileks dan bugar

Selain itu, peserta juga berpendapat tentang keberlanjutan mereka dalam mengikuti kegiatan olahraga ini. Sebanyak 49% menyatakan bahwa mereka berminat untuk melakukan yoga atau pound fit ke dalam rutinitas mereka, dan 44% lainnya sangat setuju untuk menjadikan olahraga tersebut menjadi salah satu kebiasaan dalam hidup para peserta. Dengan kata lain, lebih dari 93% peserta menunjukkan minat yang kuat untuk menjadikan olahraga yoga dan pound fit sebagai bagian dari gaya hidup mereka.



Gambar 9: Peserta yang berencana menerapkan olahraga ringan

Hasil ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif berbasis aktivitas fisik bukan hanya memberi efek sesaat, tetapi juga mampu mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat. Peserta terlihat semangat, aktif, dan merasa senang selama kegiatan berlangsung, yang menjadi indikator bahwa pendekatan ini sesuai dengan kebutuhan mereka. Kegiatan Fun Activity Yoga dan Pound Fit menjadi sarana hiburan sekaligus bentuk edukasi praktis tentang pentingnya manajemen stres melalui aktivitas fisik. Suasana interaktif yang dibangun selama kegiatan juga memberi efek sosial positif, seperti peningkatan rasa kebersamaan dan dukungan emosional antar peserta. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok memiliki nilai tambah dalam membangun kesehatan mental kolektif (Putri & Widodo, 2021). Secara keseluruhan, olahraga berkelompok terbukti menjadi alternatif sehat, kreatif dan

menyenangkan untuk menjaga keseimbangan emosional serta kesehatan mental kolektif.

## **SIMPULAN**

Penguatan Kapasitas Manajemen Stres dan Gizi Seimbang yang bertujuan sebagai solusi mengelola stres di kalangan dewasa muda di kota Malang dilakukan melalui Pendekatan Edukatif dan Aktivitas Fisik. Pendekatan edukatif dilakukan dengan adanya seminar manajemen stres dan gizi seimbang. Hasil post test menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta sebesar 17,33 poin dari rata-rata 75,77 point menjadi 93,11 poin. Hal ini menunjukkan keberhasilan kegiatan edukatif melalui seminar manajemen stres dan pentingnya pengaruh makanan bergizi seimbang terhadap kesehatan mental. Selain itu, aktivitas fisik berupa Yoga dan Pound Fit juga memberikan dampak positif terhadap fisik dan emosional peserta, dengan 51% peserta merasa lebih rileks dan 49% peserta lainnya merasa sangat terbantu dalam mengurangi tekanan stres setelah mengikuti kegiatan tersebut. Selain itu, sebanyak 93% peserta menyatakan minat untuk menjadikan aktivitas ini sebagian gaya hidup rutin untuk mengelola stres. Pendekatan edukatif dan aktivitas fisik ini dapat menjadi metode yang efektif dalam mengelola stres dengan meningkatkan kesehatan baik secara fisik maupun mental. Namun, diperlukan adanya penelitian lebih lanjut untuk mengetahui efektifitas penggunaan metode tersebut.

700

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Andriyani, J. (2019). STRATEGI COPING STRES DALAM MENGATASI PROBLEMA PSIKOLOGIS. *At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam*, 2(2), 37. <https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>
- Anjani, R. P., & Kartini, A. (2013). PERBEDAAN PENGETAHUAN GIZI, SIKAP DAN ASUPAN ZAT GIZI PADA DEWASA AWAL (MAHASISWI LPP GRAHA WISATA DAN SASTRA INGGRIS UNIVERSITAS DIPONEGORO SEMARANG). *Journal of Nutrition College*, 2(3), 312–320. <https://doi.org/10.14710/jnc.v2i3.3432>
- Arsini, Y., Amini, A., & Sinaga, P. W. (2023). Pengaruh Berfikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis. *MUDABBIR Journal Reserch and Education Studies*, 3(2), 17–26. <https://doi.org/10.56832/mudabbir.v3i2.367>
- Ayu, I. M., Sangadji, N. W., Putri, A. S., Indarg, A. P., Azuraa, S., Panjaitan, M. E. H., Syahrani, A. P., Purba, A. L., Hasanah, F., & Favianto, M. R. (2023). Edukasi tentang Pengaruh Kebiasaan Mengonsumsi Makanan dan Minuman Manis secara Berlebih bagi Kesehatan. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(3), 454. <https://doi.org/10.36565/jak.v5i3.421>
- Batlajery, T. M., & Soegijono, S. P. (2019). PERSEPSI KESEHATAN DAN WELL-BEING PENDERITA HIPERTENSI DI DESA RITABEL. *Insight: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 15(1), 39. <https://doi.org/10.32528/ins.v15i1.1630>
- Harvard Health Publishing. (2020). Yoga for better mental health. Harvard Medical School. <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/yoga-for-better-mental-health>

- Loy, L. S., Trivedi, M. H., & Arlinghaus, K. R. (2019). *Group-based physical activity and depression: A systematic review*. *Journal of Affective Disorders*, 245, 728–738.
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 74. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>
- Muslim, M. (2020). *MANAJEMEN STRESS PADA MASA PANDEMI COVID-19*. 23(2).
- Nugroho, D. A. A., & Supriyono, H. (2019). Sistem Informasi Pendaftaran Seminar dengan Tiket berbasis QR Code. *Emitor: Jurnal Teknik Elektro*, 19(1), 36–40. <https://doi.org/10.23917/emitor.v19i1.7439>
- Nurfitriani Fakhri, Nurul Ain, Larissa Insana Purnama, & Sonia Azzuric Abshar. (2023). Pengaruh Pemberian Terapi Journaling Dalam Menurunkan Tingkat Stress Klien di Balai Rehabilitasi BNN Baddoka. *Joong-Ki : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 669–675. <https://doi.org/10.56799/joongki.v2i3.2087>
- Pascoe, M. C., Thompson, D. R., Jenkins, Z. M., & Ski, C. F. (2017). Yoga, mindfulness-based stress reduction and stress-related physiological measures: A meta-analysis. *Psychoneuroendocrinology*, 86, 152–168. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2017.08.008>
- Purnama, R. (t.t.). *PENYELESAIAN STRESS MELALUI COPING SPIRITUAL*.
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Putri, R. A., & Widodo, A. (2021). Aktivitas Fisik dan Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 114–123. [https://www.researchgate.net/publication/365618052\\_Prokrastinasi\\_dan\\_Stres\\_Akademik\\_Mahasiswa](https://www.researchgate.net/publication/365618052_Prokrastinasi_dan_Stres_Akademik_Mahasiswa)
- Rahmadani, S., Marpaung, S. I., Silalahi, R. D. P., Putri, N. A., & Siregar, F. S. (2024). Pentingnya Aktivitas Pemanasan (Warming Up) dalam Mendukung Keberhasilan Kegiatan Olahraga di Sekolah Dasar. *Student Research Journal*, 2(6), 66-72.
- Rumabutar, E. G., Sidabutar, I. S. D., Nopita, A., Adi, M., & Berasa, T. (2025). *PERAN PENDIDIKAN AGAMA KRISTEN PADA DEWASA AWAL DALAM MEMBANGUN KESADARAN SPIRITUAL DI ERA MODERN*. 4.
- Taboy, M. L. S., Martha Fiviany Christy Adar, Regitha Arghalya Beeh, Sherryn Trienanda Riwu, Mernon Yerlinda Carlista Mage, & R Pasifikus Ch. Wijaya. (2024). *TEKNIK JOURNALING SEBAGAI STRATEGI COPING STRESS BAGI REMAJA DI GMIT SESAWI OEPURA*. *PUSAKO: Jurnal Pengabdian Psikologi*, 3(1), 6–17. <https://doi.org/10.24036/pusako.v3i1.73>
- Thompson, W. R. (2023). Worldwide survey of fitness trends for 2023. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 27(1), 10–
- Wahyuni, N. (2020). EFEK YOGA TERHADAP KOMPONEN BIOMOLEKULAR PADA PROSES CELL AGING.19. <https://doi.org/10.53697/iso.v5i1.2534>