

## Mahasiswa KKN PPM 30 Lakukan Pelatihan Manajemen Stres di Buket Hagu



Mahasiswa KKN PPM 30 Lakukan Pelatihan Manajemen Stres di Buket Hagu. Foto: Ist.

UNIMALNEWS | Lhoksukon - Mahasiswa Kuliah Kerja Nyata Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (KKN PPM) kelompok 30 Universitas Malikussaleh adakan sosialisasi tentang manajemen stres bagi para pasien yang mengalami hipertensi di Puskesmas Patok 4, Dusun Bahagia, Gampong Buket Hagu, Kecamatan Lhoksukon, Aceh Utara, Jumat (26/7/2024).

Salah satu anggota kelompok, Sri Kesuma menyampaikan bahwa sosialisasi ini bertujuan untuk memberikan pemahaman dan keterampilan kepada para pasien mengenai cara mengelola stres, yang merupakan salah satu faktor risiko utama bagi penderita hipertensi.

"Kami mengenalkan bagaimana stress tersebut muncul, dampak negatifnya terhadap kesehatan dan berbagai teknik manajemen stres yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari," ungkapnya.

Ia juga mengatakan bahwa kegiatan ini merupakan bagian dari upaya untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat melalui pendekatan holistik.

"Dengan memahami cara mengelola stres, para pasien yang menderita hipertensi dapat mengambil langkah-langkah yang lebih efektif untuk menjaga kesehatan mereka. Kami berharap program ini dapat memberikan dampak positif jangka panjang," ujarnya.

Tambahnya, kegiatan dimulai dengan sesi pengantar tentang hipertensi dan bagaimana stres dapat memperburuk kondisi seseorang.

"Kami kemudian memandu sesi teknik relaksasi, dan strategi berpikir positif. Para peserta juga diajak untuk berbagi pengalaman dan mendiskusikan tantangan yang mereka hadapi dalam mengelola stress," terangnya.

Sementara itu, dosen pembimbing lapangan (DPL), Mukti Qamal MIT menyampaikan bahwa program ini sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat yang menderita hipertensi.

"Manajemen stres merupakan kunci utama dalam mengendalikan tekanan darah. Dengan teknik yang tepat, para masyarakat dapat mengurangi stres yang berdampak pada kesehatan mereka," tuturnya. [fzl]

**Tanggal:** 28 July 2024

**Post by:** [Faizul](#)

**Kategori:** [News](#), [Geliat Mahasiswa](#),

**Tags:** [Unimal](#), [Unimal Hebat](#), [KKN](#),