

SKRIPSI

**PENGARUH *BRAIN GYM* TERHADAP TINGKAT STRES
PADA MAHASISWA KEPERAWATAN TINGKAT AKHIR
POLTEKKES KEMENKES YOGYAKARTA**



H Aidar Kusumastuti

P07120218039

**PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2022**

SKRIPSI

**PENGARUH *BRAIN GYM* TERHADAP TINGKAT STRES
PADA MAHASISWA KEPERAWATAN TINGKAT AKHIR
POLTEKKES KEMENKES YOGYAKARTA**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan
Keperawatan



H Aidar Kusumastuti

P07120218039

**PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2022**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

“Pengaruh *Brain Gym* Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan
Tingkat Akhir Poltekkes Kemenkes Yogyakarta”

Disusun oleh :

Haidar Kusumastuti

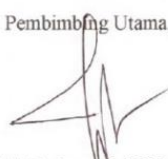
P07120218039

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :

13 Mei 2022

Menyetujui,

Pembimbing Utama,


Titik Enderwati, SKM, MPH
NIP. 197607031998032003

Pembimbing Pendamping,


Ns. Yusniarita, S.Kep, M.Kes
NIP. 197102081993022001

Yogyakarta, 13 Mei 2022

Ketua Jurusan Keperawatan


Bondan Palestin, SKM, M.Kep, Sp.Kom
NIP. 197207161994081005



HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

“Pengaruh *Brain Gym* Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Poltekkes Kemenkes Yogyakarta”

Disusun Oleh :
Haidar Kusumastuti
P07120218039

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji Pada tanggal :
17 Mei 2022

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,
Budhy Ermawan, S.Kp, M.Sc
NIP. 196003131983071001

(.....)

Anggota,
Titik Endarwati, SKM, MPH
NIP. 197607031998032003

(.....)

Anggota,
Ns. Yusniarita, S.Kep, M.Kes
NIP. 197102081993022001

(.....)

Yogyakarta, 31 Mei 2022
Ketua Jurusan Keperawatan


Bondan Palestin, SKM, M. Kep, Sp.Kom
NIP. 197207161994031005

PERNYATAAN ORISINILITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Haidar Kusumastuti
NIM : P07120218039
Tanggal : 21 Mei 2022
Program Studi/Jurusan : Sarjana Terapan/ Keperawatan
Judul : Pengaruh *Brain Gym* Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Yogyakarta, 21 Mei 2022

Yang menyatakan,



(Haidar Kusumastuti)

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Haidar Kusumastuti
NIM : P07120218039
Program/Jurusan : Sarjana Terapan Keperawatan/ Jurusan Keperawatan
Judul Tugas Akhir : Pengaruh *Brain Gym* Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas skripsi saya yang berjudul :

Pengaruh *Brain Gym* Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Beserta peringkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalih media/ format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya selesai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Yogyakarta, 31 Mei 2022

Yang menyatakan,



(Haidar Kusumastuti)

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil'alamin, puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh *Brain Gym* Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Poltekkes Kemenkes Yogyakarta”. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Keperawatan pada Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

Penulisan skripsi ini terwujud atas dukungan, bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu dan pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Joko Susilo, SKM, M.Kes. selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta yang telah mengizinkan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta sebagai tempat penelitian.
2. Bondan Palestin, SKM, M.Kep, Sp.Kom. selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta yang telah mengizinkan melakukan studi pendahuluan dan penelitian di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
3. Ns. Maryana, S.SiT, S.Psi, S.Kep, M..Kep. selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
4. Titik Endarwati, SKM, MPH selaku Pembimbing Utama yang selalu memberikan bimbingan, arahan, saran dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ns. Yusniarita, S.Kep, M.Kes selaku Pembimbing Pendamping yang selalu memberikan arahan dan motivasi belajar dalam penyusunan skripsi ini.
6. Budhy Ermawan, S.Kp, M.Sc selaku Dewan Penguji yang telah memberikan koreksi, saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Poltekkes Kemenkes Yogyakarta selaku responden dalam penelitian.

8. Orang tua dan keluarga saya yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral.
9. Rekan-rekan Sarjana Terapan Keperawatan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta yang saling memberi dukungan dan semangat; dan
10. Berbagai pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Yogyakarta, 2022

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRACT.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Ruang Lingkup Penelitian.....	7
E. Manfaat Penelitian	7
F. Keaslian Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Tinjauan Teori	11
B. Kerangka Teori	31
C. Kerangka Konsep.....	32
D. Hipotesis Penelitian.....	32
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Jenis dan Desain Penelitian	33
B. Populasi dan Sampel	34
C. Waktu dan Tempat	36
D. Variabel Penelitian	37
E. Definisi Operasional Variabel Penelitian	38
F. Jenis dan Teknik Pengumpulan data.....	39
G. Alat Ukur/Instrumen dan Bahan Penelitian	39
H. Uji Validitas dan Reliabilitas	41
I. Prosedur Penelitian	42
J. Manajemen Data	45
K. Etika Penelitian	47

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	50
A. Hasil	50
B. Pembahasan	53
BAB V PENUTUP	62
A. Kesimpulan	62
B. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN	54

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Tombol Bumi	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.2 Tombol Imbang	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.3 Burung Hantu	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.4 Pasang Kuda-Kuda	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.5 Gajah	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.6 Pernapasan Perut	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.7 Putaran Leher	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.8 Menguap Energi	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.9 Kerangka Teori.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.10 Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 1 Desain Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 2 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 3 Kisi-Kisi Kuisisioner Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 4 Jadwal Pelaksanaan	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden (n=42)	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 2 Distribusi tingkat stres responden sebelum dan sesudah perlakuan Brain Gym pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir Poltekkes Kemenkes Yogyakarta (n=42).....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 3 Rerata Perubahan Tingkat Stres	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 4 Analisis Pengaruh Brain Gym Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Poltekkes Kemenkes Yogyakarta..	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Permohonan menjadi Responden	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2. Penjelasan untuk Mengikuti Penelitian (PSP) ..	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3. Surat Persetujuan Responden (Informed Consent).....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4. Kuisisioner Identitas Diri dan Tingkat Stres	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5. Standar Operasional Prosedur (SOP) Brain Gym.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6. Lembar Observasi Pelaksanaan Brain Gym	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7. Lembar Observasi Responden	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8. Lembar Absensi Pelaksanaan Brain Gym	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9. Permohonan Menjadi Asisten Peneliti	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 10. Rancangan Anggaran Biaya Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 11. Jadwal Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 12. Surat Izin Studi Data Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 13. Surat Permohonan Izin Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 14. Surat Izin Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 15. Hasil Pengukuran Tingkat Stres Pre dan Post Test	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 16. Hasil Uji Karakteristik Responden	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 17. Frekuensi <i>Pre</i> dan <i>Post Test</i> Tingkat Stres.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 18. Hasil Uji Statistik Deskriptif dan Uji Normalitas.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 19. Hasil Uji Hipotesa Data (Uji Wilcoxon)	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 20. Lembar Konsultasi Bimbingan Skripsi.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 21. Bukti Pelaksanaan Penelitian	Error! Bookmark not defined.