

SKRIPSI
PENGARUH SENAM OTAK (*BRAIN GYM*) DALAM MENURUNKAN
TINGKAT KEJENUHAN (*BURNOUT*) PADA TENAGA PENDIDIK DI
SMP NEGERI 3 KALIKAJAR



FARIKHAH AMBAR KUSUMAWATI

NIM. P07133219010

PROGAM STUDI SANITASI LINGKUNGAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
JURUSAN KESEHATAN LINGKUNGAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTRIAN KESEHATAN YOGYAKARTA

2025

SKRIPSI
PENGARUH SENAM OTAK (*BRAIN GYM*) DALAM MENURUNKAN
TINGKAT KEJENUHAN (*BURNOUT*) PADA TENAGA PENDIDIK DI
SMP NEGERI 3 KALIKAJAR

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan Sanitasi Lingkungan



FARIKHAH AMBAR KUSUMAWATI
NIM. P07133219010

PROGAM STUDI SANITASI LINGKUNGAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
JURUSAN KESEHATAN LINGKUNGAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN YOGYAKARTA
2025

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

“Pengaruh Senam Otak (*Brain Gym*) Dalam Menurunkan Tingkat Kejenuhan
(*Burnout*) pada Tenaga Pendidik di SMP Negeri 3 Kalikajar.”

*“The Effect Of Brain Gym In Reducing Burnout Levels In Educators at SMP
Negeri 3 Kalikajar”*

Disusun oleh:

Farikhah Ambar Kusumawati
NIM. P07133219010

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal:

12 September 2025

Menyetujui,

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



Dr. Naris Dyah Prasetyawati, SST, M.Si
NIP. 198703252009122002



Sri Haryanti, SST, M.Si
NIP. 197808052010122001

Yogyakarta, 17 September 2025

Ketua Jurusan Kesehatan Lingkungan,



Dr. Bambang Suwerda, SST, M.Si
NIP. 196907091994031002

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**“PENGARUH SENAM OTAK (*BRAIN GYM*) DALAM MENURUNKAN
TINGKAT KEJENUHAN (*BURNOUT*) PADA TENAGA PENDIDIK DI SMP
NEGERI 3 KALIKAJAR “**

Disusun Oleh :

Farikhah Ambar Kusumawati

NIM. P07133219010

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji

Pada tanggal : 12 September 2025

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,
Yamtana, SKM, M.Kes
NIP. 196202051987031002

(.....)

Anggota,
Dr. Naris Dyah Prasetyawati, SST, M.Si
NIP. 198703252009122002

(.....)

Anggota,
Sri Haryanti, SST, M.Si
NIP. 197808052010122001

(.....)

Yogyakarta, 17 September 2025

Ketua Jurusan Kesehatan Lingkungan,

Dr. Bambang Suwerda, SST, M.Si,
NIP. 196907091994031002

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Farikhah Ambar Kusumawati

NIM : P07133219010

Tanda Tangan :



Tanggal : 1 September 2025

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMISI

Sebagai civitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Farikhah Ambar Kusumawati

NIM : P07133219010

Program Studi : Prodi Sanitasi Lingkungan Program Sarjana Terapan

Jurusan : Kesehatan Lingkungan

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

“Pengaruh Senam Otak (*Brain Gym*) Dalam Menurunkan Tingkat Kejenuhan (*Burnout*) pada Tenaga Pendidik di Smp Negeri 3 Kalikajar.”

Beserta perangkat pendukungnya (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Nonesklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Dibuat di : Yogyakarta

Pada tanggal : 1 September 2025



Farikhah Ambar Kusumawati

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmatNya, peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dalam rangka memenuhi syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Kesehatan Lingkungan pada Program Studi Sanitasi Lingkungan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Skripsi ini terwujud atas bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak dan pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Dr. Iswanto, S.Pd, M.Kes. Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
2. Dr. Bambang Suwerda, SST, M.Si. Ketua Jurusan Kesehatan Lingkungan.
3. Dr. Naris Dyah Prasetyawati, SST, M.Si. Ketua Prodi Sanitasi Lingkungan dan pembimbing utama yang telah meluangkan waktu dalam membimbing, mengarahkan, serta memberikan masukan yang berguna dan bermanfaat dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Sri Haryanti, SST, M.Si. Pembimbing pendamping yang telah meluangkan waktu dalam membimbing, mengarahkan, serta memberikan masukan yang berguna dan bermanfaat dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Yamtana, SKM, M.Kes. Dosen penguji yang meluangkan waktu dalam membimbing, mengarahkan, serta memberikan masukan yang berguna dan bermanfaat dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh guru dan karyawan SMP Negeri 3 Kalikajar dan SMP Negeri 2 Mojotengah yang telah berkenan menjadi responden penelitian skripsi ini.
7. Kedua orang tua dan adik tercinta yang selalu memberikan dukungan serta doa sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
8. Teman-teman tersayang yang telah membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini serta semua pihak yang telah berpartisipasi baik secara langsung maupun tidak langsung.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk perbaikan di

masa yang akan datang. Walaupun demikian, peneliti mengharapkan semoga skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat.

Yogyakarta, September 2025

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMISI	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Ruang Lingkup	6
F. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Telaah Pustaka.....	10
B. Kerangka Konsep	33
C. Hipotesis.....	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	34
A. Jenis dan Desain Penelitian	34
B. Populasi dan Sampel	35
C. Waktu dan Tempat	35
D. Variabel dan Definisi Operasional	36

E. Teknik Pengumpulan Data	38
F. Instrumen Penelitian.....	38
G. Uji Validitas Reabilitas	39
H. Prosedur Penelitian.....	39
I. Analisis Data	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	42
A. Hasil Penelitian	42
B. Pembahasan.....	47
C. Faktor Pendukung Penelitian	50
D. Faktor Penghambat Penelitian.....	50
E. Keterbatasan Penelitian	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	51
A. Kesimpulan.....	51
B. Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN.....	55

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Gerakan Coretan Ganda	19
Gambar 2. Gerakan Silang Berbaris.....	20
Gambar 3. Gerakan Diagonal.....	20
Gambar 4. Gerakan Abjad 8.....	21
Gambar 5. Gerakan 8 malas	21
Gambar 6. Gerakan Pernapasan Perut.....	22
Gambar 7. Gerakan Gajah.....	22
Gambar 8. Gerakan Putar Leher.....	23
Gambar 9. Gerakan Putar Pinggul	23
Gambar 10. Gerakan Mengisi Energi.....	24
Gambar 11. Gerakan Membayangkan X.....	24
Gambar 12. Gerakan Burung Hantu.....	25
Gambar 13. Gerakan Lambaian Tangan	25
Gambar 14. Gerakan Lambaian kaki	26
Gambar 15. Gerakan Pompa Betis	27
Gambar 16. Gerakan Bandul Gravitasi	27
Gambar 17. Gerakan Kuda-Kuda.....	28
Gambar 18. Gerakan Tombol Puser.....	28
Gambar 19. Gerakan Tombol Ruang	29
Gambar 20. Gerakan Pasang Telinga.....	29
Gambar 21. Gerakan Tombol Keseimbangan.....	30
Gambar 22. Gerakan Tombol Bumi.....	30
Gambar 23. Gerakan Menguap Berenergi	31
Gambar 24. Minum Air.....	31
Gambar 25. Gerakan Titik Positif	31
Gambar 26. Gerakan Kait Relaksasi	32
Gambar 27. Kerangka Konsep	33

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Keaslian Penelitian.....	7
Tabel 2. Variabel Pengganggu dan Definisi Operasional	38
Tabel 3. Karakteristik Responden	43
Tabel 4. Data Tingkat Kejenuhan Responden.....	45
Tabel 5. Hasil Uji Shapiro Wilk.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Realisasi Anggaran Penelitian	56
Lampiran 2. Jadwal Penelitian	57
Lampiran 3. Informed Consent	58
Lampiran 4. Kuesioner Penelitian.....	59
Lampiran 5. Gerakan Senam Otak (Brain Gym)	62
Lampiran 6. Data Pre Test Kelompok Eksperimen	65
Lampiran 7. Data Post-test Kelompok Eksperimen.....	66
Lampiran 8. Data Pre-test Kelompok Kontrol	67
Lampiran 9. Data Post-test Kelompok Kontrol.....	68
Lampiran 10. Uji Normalitas Kelompok Eksperimen	69
Lampiran 11. Uji T-Test Kelompok Eksperimen	70
Lampiran 12. Uji Normalitas Kelompok Kontrol	71
Lampiran 13. Uji Wilcoxon Kelompok Kontrol	72
Lampiran 14. Surat Izin Penelitian.....	73
Lampiran 15. Surat Balasan dari Sekolah	75
Lampiran 16. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	77
Lampiran 17. Dokumentasi Penelitian Kelompok Eksperimen.....	79
Lampiran 18. Dokumen Penelitian Kelompok Kontrol	82

DAFTAR SINGKATAN

SMP : Sekolah Menengah Pertama

SLB : Sekolah Luar Biasa

WHO : *World Health Organization*