



**PENGARUH *BRAIN GYM* TERHADAP STRESS MAHASISWA
TINGKAT I PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN”
JAKARTA**

SKRIPSI

GUNTUR AFRIYANTO

1310712017

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
2015**



**PENGARUH *BRAIN GYM* TERHADAP STRESS MAHSISWA
TINGKAT I PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN
JAKARTA**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan**

GUNTUR AFRIYANTO

1310712017

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
2015**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Guntur Afriyanto
NIM : 1310712017
Tanggal : 17 Februari 2015

Jakarta, 17 Februari 2015

Yang Menyatakan,



(Guntur Afriyanto)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademis Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Guntur Afriyanto
NIM : 1310712017
Fakultas : Ilmu-Ilmu Kesehatan
Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

Pengaruh *Brain Gym* terhadap Stress Mahasiswa Tingkat I Program Studi DIII Keperawatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

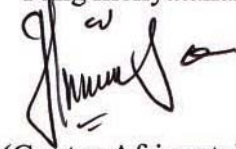
Berserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 17 Februari 2015

Yang menyatakan,



(Guntur Afriyanto)

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Guntur Afriyanto

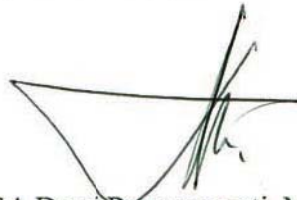
NRP : 1310712017

Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh *Brain Gym* terhadap Stress Mahasiswa Tingkat I


Program Studi DIII Keperawatan Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi S-1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.




Ns. IGA Dewi Purnamawati, M.Kep.,Sp.Kep. An

Ketua Penguji



Ns. Rokhaida, S.Kep, M.Kep

Penguji I



Ns. Herlina., M.Kep.,Sp.Kep.An

Penguji II (Pembimbing)



Ns. Santi Herlina, M.Kep.,Sp.Kep. KMB

Ka. Prodi

Dilakukan di : Jakarta

Tanggal : Februari 2015

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan kasih sayangNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Brain Gym terhadap Stress Mahasiswa Tingkat I Program studi DIII Keperawatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Penulis mengucapkan terima kasih dan rasa hormat kepada Ibu Ns. Herlina, M.Kep.,Sp.Kep.An selaku pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, ilmu dan motivasi selama proses penyusunan skripsi. Ibu Desak Nyoman Sithi, SKp, MARS selaku Dekan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Ibu Ns. Santi Herlina, M.Kep.,Sp.KMB selaku kepala Program Studi S1 Keperawatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Kepala Program Studi DIII Keperawatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Seluruh Mahasiswa/I Tingkat I Program Studi DIII Keperawatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Seluruh Dosen dan staff non akademik Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Orang tua tercinta terimakasih atas cinta, doa dan motivasi yang tiada henti-hentinya. Teman-teman seperjuangan S1 Keperawatan angkatan 2013, atas motivasi, bantuan dan doanya. Skripsi ini dapat diselesaikan atas bantuan berbagai pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu tanpa mengurangi rasa hormat.

Jakarta, 17 Februari 2015

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR DIAGRAM.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Perumusan Masalah	4
I.3 Tujuan Penelitian	6
I.4 Manfaat Penelitian	7
I.5 Ruang Lingkup	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
II.1 Konsep Anak Usia Remaja.....	9
II.2 Brain Gym	12
II.3 Konsep Stress	27
II.4 Teknik Relaksasi Lima Jari	34
II.5 Kerangka Teori.....	36
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL.....	37
III.1 Kerangka Konsep.....	37
III.2 Hipotesis.....	38
III.2 Definisi Operasional.....	40
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN	42
IV.1 Desain Penelitian	42
IV.2 Populasi dan sampel.....	43
IV.3 Lokasi Penelitian.....	45
IV.4 Waktu Penelitian.....	46
IV.5 Etika Penelitian	46
IV.6 Instrumen Pengumpulan Data.....	48
IV.7 Uji Validitas dan Reabilitas	48
IV.8 Uji Normalitas.....	49
IV.9 Prosedur Pengumpulan Data.....	49
IV.10 Analisa Data.....	50

BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	52
V.1 Gambaran Tempat Penelitian.....	52
V.2 Analisis Hasil Penelitian	52
V.3 Analisis Univariat.....	53
V.4 Analisi Bivariat	57
V.5 Keterbatasan Penelitian	61
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	63
VI.1 Kesimpulan	63
VI.2 Saran	64
DAFTAR PUSTAKA	66
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	39
Tabel 2 Analisis Data Univariat Penelitian.....	51
Tabel 3 Analisis Data Bivariat Penelitian.....	51
Tabel 4 Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik pada Mahasiswa Tingkat I Program Studi DIII Keperawatan UPN “Veteran” Jakarta (n=36)	54
Tabel 5 Distribusi Responden Berdasarkan Stress Sebelum dan Sesudah Perlakuan Pada Kelompok <i>Brain Gym</i> dan Teknik Relaksasi Lima Jari	56
Tabel 6 Analisis Perbedaan Stress sebelum dan sesudah <i>Brain Gym</i> pada Mahasiswa tingkat I Program Studi DIII Keperawatan UPN “Veteran” Jakarta	58
Tabel 7 Analisis Perbedaan Stress sebelum dan sesudah Teknik Relaksasi Lima Jari pada Mahasiswa Tingkat I Program Studi DIII Keperawatan UPN “Veteran” Jakarta	58
Tabel 8 Analisis Perbedaan Stress setelah dilakukan Intervensi antara Kelompok <i>Brain Gym</i> dengan Kelompok Teknik Relaksasi Lima Jari	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Gerakan Silang (<i>Cross Crawl</i>).....	17
Gambar 2	8 Tidur (<i>Lazy Eight's</i>).....	18
Gambar 3	Coretan Ganda (<i>Double doodle</i>).....	19
Gambar 4	<i>The Elephant</i> (Gajah).....	19
Gambar 5	Burung Hantu (<i>The Owl</i>).....	20
Gambar 6	Mengaktifkan Tangan (<i>The Active Arm</i>).....	21
Gambar 7	Lambaian Kaki (<i>The Footflex</i>).....	21
Gambar 8	Luncuran Gravitasi (<i>The Gravitational glider</i>).....	22
Gambar 9	Olengan Pinggul (<i>The Rocker</i>).....	22
Gambar 10	Olengan Pinggul (<i>The Rocker</i>).....	23
Gambar 11	Pasang kuda-Kuda (<i>Grounder</i>).....	23
Gambar 12	Sakelar Otak (<i>Brain Buttons</i>).....	24
Gambar 13	Tombol Bumi (<i>Earth Buttons</i>).....	25
Gambar 14	Tombol Angkasa (<i>Space Buttons</i>).....	25
Gambar 15	Pasang Telinga (<i>The Tinking Cap</i>).....	26
Gambar 16	Kait relaks (<i>Hook-Ups</i>).....	26
Gambar 17	Menguap Energi (<i>Energy Yawn</i>).....	27

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 1	Kerangka Teori.....	36
Diagram 2	Kerangka Konsep Penelitian.....	38
Diagram 3	Desain Penelitian.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Penjelasan Penelitian
- Lampiran 2 Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran 3 Kuesioner Stress Mahasiswa
- Lampiran 4 Petunjuk Pelaksanaan *Brain Gym*
- Lampiran 5 Petunjuk Pelaksanaan Teknik Relaksasi Lima Jari
- Lampiran 6 Pernyataan Peneliti
- Lampiran 7 Protokol Penelitian
- Lampiran 8 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 9 Kartu Bimbingan Skripsi
- Lampiran 10 Jadwal Kegiatan Bimbingan
- Lampiran 11 Riwayat Akademik
- Lampiran 12 SPSS Uji Validitas dan Reabilitas
- Lampiran 13 SPSS Uji Hasil