

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

**Guntur Afriyanto**

**Abstrak**

*Brain Gym* adalah serangkaian gerak sederhana yang menyenangkan dan digunakan pada murid *Educational Kinesiology (Edu-K)* untuk meningkatkan kemampuan belajar. Teknik ini adalah salah satu cara untuk menghilangkan stress. Stress akan mengakibatkan prestasi belajar menurun. Tujuan penelitian adalah menganalisis pengaruh *Brain Gym* terhadap stress pada Mahasiswa Tingkat I Program Studi DIII Keperawatan UPN “Veteran” Jakarta. Metode penelitian yang digunakan adalah kuasi eksperimental *pre* dan *post* kontrol grup. Sampel penelitian terdiri dari 36 responden yang dipilih menggunakan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Sampel dibagi menjadi kelompok intervensi (18 responden melakukan teknik *Brain Gym*) dan kelompok kontrol (18 responden melakukan teknik relaksasi lima jari). Hasil penelitian kelompok intervensi menunjukkan ada perbedaan stress sebelum dan setelah dilakukan *Brain Gym* ( $p=0.015$  ;  $CI=95\%$ ) dan tidak ada perbedaan stress setelah intervensi pada kelompok mahasiswa yang melakukan *Brain Gym* dengan kelompok mahasiswa yang melakukan teknik relaksasi lima jari.

**Kata Kunci** : Brain Gym, stress, teknik relaksasi lima jari

# **IMPACT OF BRAIN GYM ON LEVEL I STUDENT STRESS STUDIES PROGRAM DIPLOMA NURSING AT THE NATIONAL DEVELOPMENT "VETERAN" JAKARTA**

**Guntur Afriyanto**

## **Abstract**

Brain Gym is a fun series of simple movements and used the pupil Educational Kinesiology (Edu-K) to improve learning ability. This technique is one way to relieve stress. Stress will lead to decreased learning achievement. The purpose of this research is to analyze the influence of the stress on the Brain Gym Students First Level Diploma Nursing Studies Program UPN "Veteran" Jakarta. The method used is quasi-experimental pre and post control group. The study sample consisted of 36 respondents were selected using purposive sampling technique. The samples were divided into intervention group (18 respondents do Brain Gym techniques) and control group (18 respondents do relaxation techniques five fingers). The results of the study intervention group showed no difference in stress before and after the Brain Gym ( $p = 0.015$ ; CI = 95%) and there was no difference in stress after the intervention in a group of students who do Brain Gym with a group of students who did the five fingers of relaxation techniques.

**Keywords:** Brain Gym, stress, relaxation techniques five fingers