

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Stress merupakan kondisi ketegangan terhadap setiap kebutuhan tubuh yang terganggu. Stress dapat berupa stress fisik maupun stress psikologis. Gejala stress dapat dilihat dari gejala secara tingkah laku menarik diri, depresi, kecemasan, pola makan tidak teratur dan kesulitan dalam tidur (Purwanto, Widyaswati & Nuryati 2009, hlm.88).

Penelitian yang dilakukan di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia pada 104 mahasiswa Reguler 2010, didapatkan hasil stress normal 12,3%, stress 30,8%, stress sedang 43,3%, stress berat 11,5% dan stress sangat berat 1,9% (Purwati 2012, hlm.23)

Penyebab stress disebut stresor. Stresor dapat bersifat jasmani, sosial dan kejiwaan. Stresor ada yang menyenangkan dan ada yang tidak menyenangkan. Stresor yang menyenangkan dapat menjadi motivasi. Stresor yang tidak menyenangkan menjadi beban dan menimbulkan penyakit yang disebut penyakit psikosomatik. Semua kelompok usia dapat mengalami stress (Purwanto, Widyaswati & Nuryati 2009, hlm. 89).

Mahasiswa termasuk ke dalam kelompok usia remaja akhir. Mahasiswa dapat mengalami stress. Stress pada mahasiswa dapat disebabkan karena faktor pribadi, seperti adanya masalah dengan teman, mengalami kesulitan belajar, faktor keluarga seperti tuntutan-tuntutan dari orang tua, faktor kampus seperti metode pembelajaran mandiri, mahasiswa harus aktif dalam mencari sumber-sumber referensi sebagai bahan pembelajaran secara mandiri, mahasiswa yang tidak dapat mengikuti metode pembelajaran yang diterapkan di kampus dapat mengalami stress (Sulistiani, dkk 2010 hlm.153).

Metode belajar yang mandiri merupakan metode pembelajaran di Perguruan tinggi. Metode pembelajaran yang diterapkan di Perguruan Tinggi menerapkan Metode pembelajaran Kurikulum Berbasis Kompetensi (KBK) sesuai dengan SK Mendiknas No.045/U/2002. Metode pembelajaran KBK adalah Metode

pembelajaran yang menekankan pada pengembangan kemampuan melakukan kompetensi oleh peserta didik berupa penguasaan terhadap seperangkat pengetahuan, kemampuan, sikap dan minat peserta didik. Metode ini berorientasi pada kreativitas dan kemandirian individu melakukan sesuatu dalam bentuk kemahiran (Kwartolo 2004, hlm.106).

Kreativitas dan kemandirian individu dapat dilihat melalui tugas-tugas yang diberikan, mahasiswa aktif dalam mencari sumber-sumber referensi untuk pembelajaran. Metode pembelajaran mandiri ini membuat mahasiswa menjadi stress (Suminarsis & Sudaryanto 2007, hlm.149).

Dampak stress pada mahasiswa dapat berupa penurunan konsentrasi belajar, prestasi belajar menurun, gelisah, mudah menyalahkan orang lain, mudah merasa salah, mudah tersinggung dan mudah gugup (Achdiat, dkk dalam Anggraini 2014, hlm.135).

Mahasiswa yang stress mengalami gejala berupa kesulitan tidur. Kesulitan tidur pada mahasiswa menyebabkan mahasiswa menjadi mengantuk saat pelajaran. Mahasiswa yang mengantuk saat proses belajar mengajar mengakibatkan mahasiswa menjadi tidak konsentrasi dalam menerima pelajaran. Mahasiswa yang tidak berkonsentrasi dalam pelajaran menyebabkan prestasi belajar menurun (Wuryani & Kusrohmaniah 2005, hlm.1).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Wuryani dan Kusrohmaniah pada tahun 2005 menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara kondisi stress dengan variabel kesulitan tidur ($p < 0,01$; CI: 95%) semakin tinggi kondisi stress seseorang semakin tinggi pula kesulitan tidur.

Prestasi belajar yang menurun mengakibatkan kualitas lulusan di Perguruan Tinggi buruk. Kualitas lulusan yang buruk berakibat pada kompetensi perawat yang tidak kompeten. Kompetensi perawat dapat dilihat dari pengetahuan dan keterampilan dalam memberikan asuhan keperawatan. Pengetahuan dan keterampilan yang buruk akan membahayakan pasien di Rumah Sakit (Suminarsis & Sudaryanto 2007, hlm.150).

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti melalui teknik observasi dan wawancara pada tanggal 24 Oktober 2014 pada mahasiswa yang ujian praktikum laboratorium keperawatan terungkap bahwa selama melakukan ujian praktik

laboratorium keperawatan mahasiswa mengaku mengalami stress. Gejala emosi yang mereka rasakan diantaranya mudah marah, cemas, tremor saat ujian, jantung berdebar-debar, keluar banyak keringat, merasa tegang dan tertekan, sakit perut, menjadi pendiam dan tidak bisa tidur sehari sebelum praktik laboratorium. Hal ini juga dapat dilihat dari IPK (Indeks Prestasi Kumulatif) lulusan di Universitas Pembangunan Nasional Veteran "Jakarta" Program Studi DIII Keperawatan pada tahun 2013. Mahasiswa yang mendapat IPK diatas tiga sebanyak 65% dan mahasiswa yang mendapat IPK dibawah 3 sebanyak 35%.

Penurunan stress dapat dilakukan dengan berbagai macam cara, salah satu cara yang dapat digunakan untuk menurunkan stress pada mahasiswa adalah dengan melakukan *Brain Gym*. Hal ini sejalan dengan manfaat *Brain Gym* yaitu menurunkan stress emosional dan pikiran menjadi jernih (Ayinosa, 2009).

Brain Gym adalah serangkaian gerak sederhana yang menyenangkan dan digunakan para murid di Educational Kinesiologi untuk meningkatkan kemampuan belajar. *Brain Gym* mahasiswa dapat mengoptimalkan seluruh kemampuan yang ada pada otaknya (Dennison & Dennison 2006, hlm.140).

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan Agoes, Kapti & Chasanah pada tahun 2012 terhadap tingkat kognitif anak usia 5-6 tahun yang diberi *Brain Gym* dan tidak diberi *Brain Gym* menunjukkan pada kelompok perlakuan didapatkan hasil signifikan ($p=0,031$) dan kelompok kontrol mendapatkan hasil ($p=0,053$). Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan *Brain Gym* memiliki efek positif dalam meningkatkan pengetahuan anak usia 5-6 tahun

Stress dapat diturunkan dengan tehnik *Brain Gym*. Mahasiswa yang tidak stress tidak mengalami kesulitan tidur insomnia. Mahasiswa menjadi lebih konsentrasi dalam menerima pelajaran. Mahasiswa yang konsentrasi menerima pelajaran akan meningkatkan prestasi belajar mahasiswa.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Yuliatiningsih & Lestari pada tahun 2013 mendapatkan hasil terdapat peningkatan kemampuan konsentrasi anak dengan menggunakan metode *Brain Gym* dapat dilihat dari perkembangan kognitif, yaitu mencapai 78,6% pada indikator mengurutkan benda berdasarkan 5 serasi ukuran, selanjutnya pada indikator mengelompokkan banyak dan sedikit

mencapai 85,7%. Anak dengan konsentrasi baik dapat menurunkan stress psikososial.

Prestasi belajar mahasiswa yang meningkat dilihat dari IPK diatas rata-rata kelas. Prestasi belajar yang meningkat berakibat pada lulusan yang baik. Lulusan yang baik mengakibatkan pada perawat yang memiliki kompetensi. Perawat yang kompeten menyebabkan mencegah *mall praktek*.

Prestasi belajar yang meningkat berakibat pada lulusan yang kompeten. Lulusan yang kompeten menyebabkan citra Perguruan Tinggi menjadi baik. Perguruan Tinggi yang baik akan mengakibatkan Perguruan Tinggi tetap diminati oleh mahasiswa. Perguruan Tinggi tetap berdiri.

Berdasarkan Latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh *Brain Gym* terhadap stress pada Mahasiswa Tingkat I Program Studi DIII Keperawatan UPN "Veteran" Jakarta yang sedang melakukan Ujian praktikum laboratorium.

I.2 Rumusan Masalah

I.2.1 Identifikasi Masalah

Stress merupakan kondisi ketegangan terhadap setiap kebutuhan tubuh yang terganggu. Stress dapat berupa stress fisik maupun stress psikologis. Gejala stress dapat dilihat dari gejala secara tingkah laku menarik diri, depresi, kecemasan, pola makan tidak teratur dan kesulitan dalam tidur (Purwanto, dkk 2009, hlm.88).

Mahasiswa dapat mengalami stress. Stress yang dihadapi mahasiswa akibat dari perubahan lingkungan seperti perubahan metode pembelajaran yang diterapkan di Perguruan Tinggi yaitu Metode pembelajaran yang mandiri. Metode ini berbeda dengan metode yang diterapkan pada sekolah menengah yang masih dibimbing. Mahasiswa yang tidak dapat beradaptasi dengan metode pembelajaran ini dapat menimbulkan stress. Stress yang terjadi dapat berakibat pada penurunan prestasi belajar mahasiswa (Kwartolo 2004, hlm.108).

Prestasi belajar yang menurun mengakibatkan kualitas lulusan di Perguruan Tinggi buruk. Kualitas lulusan yang buruk berakibat pada kompetensi perawat yang tidak kompeten. Kompetensi perawat dapat dilihat dari pengetahuan dan

keterampilan dalam memberikan asuhan keperawatan. Pengetahuan dan keterampilan yang buruk akan membahayakan pasien di Rumah Sakit (Suminarsis & Sudaryanto 2007, hlm.150).

Penurunan stress dapat dilakukan dengan berbagai macam cara, salah satu cara yang dapat digunakan untuk menurunkan stress pada mahasiswa adalah dengan melakukan *Brain Gym* (Ayinosa, 2009).

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti melalui teknik Observasi dan wawancara pada tanggal 24 Oktober 2014 pada mahasiswa yang ujian praktikum laboratorium keperawatan terungkap bahwa selama melakukan ujian praktik laboratorium keperawatan mahasiswa mengaku mengalami stress. Gejala emosi yang mereka rasakan diantaranya mudah marah, cemas, tremor saat ujian, jantung berdebar-debar, keluar banyak keringat, merasa tegang dan tertekan, sakit perut, menjadi pendiam dan tidak bisa tidur sehari sebelum praktik laboratorium. Hal ini juga dapat dilihat dari IPK lulusan pada tahun 2013. Mahasiswa yang mendapat IPK diatas tiga sebanyak 65% dan mahasiswa yang mendapat IPK dibawah 3 sebanyak 35. Lulusan yang buruk berakibat citra perguruan tinggi yang buruk dan dalam memberikan asuhan keperawatan dapat membahayakan pasien.

I.2.2 Pertanyaan Peneliti

- a. Bagaimana gambaran karakteristik (Jenis kelamin dan usia) Mahasiswa Tingkat I Program Studi DIII Keperawatan UPN “Veteran” Jakarta?
- b. Bagaimana gambaran tehnik *Brain Gym* pada Mahasiswa tingkat I Program Studi DIII Keperawatan UPN “Veteran” Jakarta?
- c. Bagaimana gambaran stress Mahasiswa Tingkat I Program Studi DIII Keperawatan UPN “Veteran” Jakarta sebelum melakukan *Brain Gym*?
- d. Bagaimana gambaran stress Mahasiswa Tingkat I Program Studi DIII Keperawatan UPN “Veteran” Jakarta setelah melakukan *Brain Gym* ?
- e. Bagaimana gambaran tehnik relaksasi lima jari pada mahasiswa tingkat I Program studi DIII Keperawatan UPN “Veteran” Jakarta?
- f. Bagaimana gambaran stress mahasiswa tingkat I Program studi DIII Keperawatan UPN “Veteran” Jakarta sebelum melakukan tehnik relaksasi lima jari ?

- g. Bagaimana gambaran stress mahasiswa tingkat I Program Studi DIII Keperawatan UPN “Veteran” Jakarta setelah dilakukan tehnik relaksasi lima jari ?
- h. Bagaimana perbedaan stress setelah tehnik relaksasi lima jari pada mahasiswa tingkat I program Studi DIII Keperawatan UPN “Veteran” Jakarta
- i. Bagaimana perbedaan stress setelah *Brain Gym* pada Mahasiswa Tingkat I Program Studi DIII Keperawatan UPN “Veteran” Jakarta?
- j. Bagaimana perbedaan stress setelah diberikan intervensi antara kelompok *Brain Gym* dan kelompok tehnik relaksasi lima jari?

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis pengaruh *Brain Gym* terhadap stress pada Mahasiswa Tingkat I Program Studi DIII Keperawatan UPN “Veteran” Jakarta.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Menganalisis gambaran karakteristik (Jenis Kelamin dan usia) Mahasiswa Tingkat I Program Studi DIII Keperawatan UPN “Veteran” Jakarta.
- b. Menganalisis gambaran *Brain Gym* pada Mahasiswa Tingkat I Program Studi DIII Keperawatan UPN “Veteran” Jakarta.
- c. Menganalisis gambaran stress sebelum melakukan *Brain Gym* pada Mahasiswa Tingkat I Program Studi DIII Keperawatan UPN “Veteran” Jakarta.
- d. Menganalisis gambaran stress setelah melakukan *Brain Gym* pada Mahasiswa Tingkat I Program Studi DIII Keperawatan UPN “Veteran” Jakarta.
- e. Menganalisis gambaran Teknik relaksasi lima jari pada mahasiswa tingkat I Program Studi DIII Keperawatan UPN “Veteran” Jakarta

- f. Menganalisis gambaran stress sebelum melakukan tehnik relaksasi lima jari pada Mahasiswa tingkat I Program Studi DIII Keperawatan UPN “Veteran” Jakarta
- g. Menganalisis gambaran stress setelah dilakukan tehnik relaksasi lima jari pada Mahasiswa tingkat I Program Studi DIII Keperawatan UPN “Veteran” Jakarta
- h. Menganalisis perbedaan stress setelah tehnik relaksasi lima jari pada mahasiswa tingkat I Program Studi DIII Keperawatan UPN “Veteran” Jakarta
- i. Menganalisis perbedaan stress setelah *Brain Gym* pada Mahasiswa Tingkat I Program Studi DIII Keperawatan UPN “Veteran” Jakarta.
- j. Menganalisis perbedaan stress setelah intervensi antara kelompok mahasiswa yang melakukan *Brain Gym* dengan kelompok yang melakukan tehnik relaksasi lima jari

I.4 Manfaat Penelitian

- a. Bagi Profesi Keperawatan
Hasil penelitian dapat menjadi rujukan untuk mengaplikasikan *Brain Gym* dalam asuhan keperawatan pada kelompok usia remaja .
- b. Bagi Peneliti
Hasil penelitian dapat menjadi data awal untuk penelitian selanjutnya tentang stress pada remaja.
- c. Bagi Mahasiswa
Hasil penelitian dapat menjadi stimulus untuk menurunkan stress pada tahap perkembangan remaja sehingga fungsi perkembangan dapat berjalan lebih baik dan lebih optimal .
- d. Bagi institusi Pendidikan
Hasil penelitian dapat menjadi referensi untuk mata kuliah keperawatan anak khususnya pada pokok bahasan tumbuh kembang anak usia remaja.

I.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian akan dilakukan pada kelompok usia remaja yaitu Mahasiswa Tingkat I Program Studi DIII Keperawatan UPN “Veteran” Jakarta.

