

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN INTERVENSI *BRAIN GYM* TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA KEPERAWATAN

Herraeni Desty Safitri

Abstrak

Stres akademik menjadi salah satu masalah umum yang dihadapi mahasiswa dan berpotensi menurunkan fokus, semangat belajar, serta kondisi kesehatan mental. *Brain Gym* sebagai intervensi non-farmakologis berfokus pada rangkaian gerakan sederhana yang bertujuan meningkatkan relaksasi, koordinasi otak, serta kemampuan fokus melalui stimulasi integrasi otak kiri dan kanan. Penelitian studi kasus ini bertujuan menggambarkan efektivitas *Brain Gym* terhadap tingkat stres dan kecemasan pada dua klien, yaitu Nn. L sebagai klien kelolaan dan Nn. S sebagai klien resume, berdasarkan pengukuran menggunakan kuesioner DASS. Pengkajian awal menunjukkan bahwa kedua klien berada pada kategori stres dan kecemasan berat (Nn. L: S=26, K=19; Nn. S: S=27, K=19). Intervensi *Brain Gym* diberikan selama empat hari berturut-turut dan dievaluasi selama tujuh hari. Hasil menunjukkan adanya penurunan skor yang signifikan pada kedua klien, di mana Nn. L menurun menjadi stres 17 dan kecemasan 9, sementara Nn. S menurun menjadi stres 16 dan kecemasan 8, berpindah ke kategori ringan. Temuan ini mengindikasikan bahwa *Brain Gym* tidak hanya membantu menurunkan ketegangan emosional, tetapi juga meningkatkan ketenangan, kejernihan berpikir, serta kemampuan koping klien dalam menghadapi tuntutan akademik. Oleh karena itu, *Brain Gym* dapat direkomendasikan sebagai intervensi promotif dan preventif untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa.

Kata kunci: *Brain Gym*, Kecemasan, Stres Akademik.

ANALYSIS OF NURSING CARE WITH BRAIN GYM INTERVENTION ON ACADEMIC STRESS IN NURSING STUDENTS

Herraeni Desty Safitri

Abstract

Academic stress is one of the common problems faced by students and has the potential to reduce focus, enthusiasm for learning, and mental health. Brain Gym, as a non-pharmacological intervention, focuses on a series of simple movements designed to enhance relaxation, brain coordination, and concentration through the stimulation of left–right brain integration. This case study aims to describe the effectiveness of Brain Gym in reducing stress and anxiety levels in two clients, namely Nn. L as the managed client and Nn. S as the resume client, based on measurements using the DASS questionnaire. Initial assessments showed that both clients were in the severe category for stress and anxiety (Nn. L: S=26, A=19; Nn. S: S=27, A=19). The Brain Gym intervention was carried out for four consecutive days and evaluated over seven days. The results indicated a significant decrease in scores for both clients, where Nn. L showed reductions to stress 17 and anxiety 9, while Nn. S decreased to stress 16 and anxiety 8, shifting to the mild category. These findings indicate that Brain Gym not only helps reduce emotional tension but also enhances calmness, mental clarity, and coping abilities in managing academic demands. Therefore, Brain Gym can be recommended as a promotive and preventive intervention to support students' mental health.

Keywords : Brain Gym, Anxiety, Academic Stress