



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

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

HERRAENI DESTY SAFITRI

2420721191

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
2026**



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

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ners

HERRAENI DESTY SAFITRI

2420721191

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
2026**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Herraeni Desty Safitri

NIM : 2420721191

Tanggal : 19 November 2025

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 19 November 2025

Yang menyatakan,



(Herraeni Desty Safitri)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KIA UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta,
Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Herraeni Desty Safitri

NIM : 2420721191

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

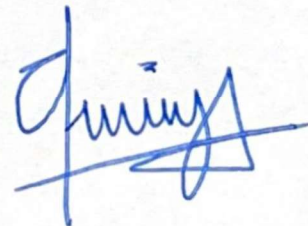
Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: Analisis Asuhan Keperawatan Dengan Intervensi *Brain gym* Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan hasil KIA saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Fikes UPNVJ

Pada tanggal : 19 November 2025

Yang Menyatakan,



(Herraeni Desty Safitri)

PENGESAHAN

Karya Ilmiah Akhir Ners diajukan oleh:

Nama : Herraeni Desty Safitri
NIM : 2420721191
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi
Judul : Analisis Asuhan Keperawatan dengan Intervensi *Brain Gym* Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

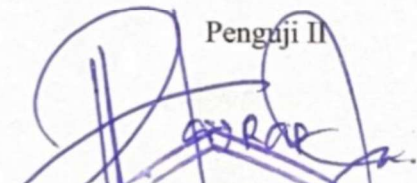
Jakarta, 19 November 2025

Penguji I (Ketua Penguji)



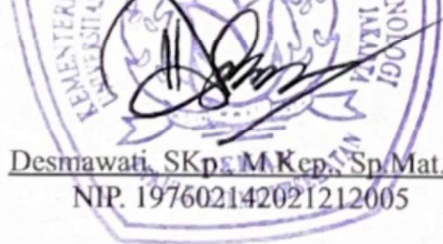
Ns. Duma Lumban Tobing, M.Kep., Sp.Kep.J.
NIP. 19761122021212007

Penguji II



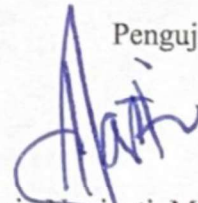
Ns. Raphita Diorarta, M.Kep., Sp.Kep.J.
NIP. 199408142024062001

Dekan FIKES UPN "Veteran" Jakarta



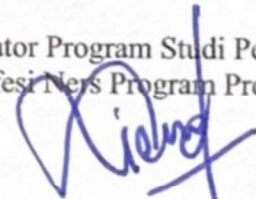
Desmawati, SKp, M.Kep., Sp.Mat., Ph.D.
NIP. 197602142021212005

Penguji III



Dr. Ns. Evin Novianti, M.Kep., Sp.Kep.J.
NIP. 197811062021212006

Koordinator Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi



Ns. Lina Berliana Togatorop, S.Kep., M.Kep.
NIP. 198901262022032006

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

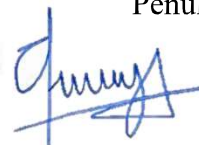
KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga karya ilmiah akhir ners ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam karya ilmiah akhir ners ini yang dilaksanakan sejak September 2025 adalah “Analisis Asuhan Keperawatan Dengan Intervensi *Brain gym* Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan”. Pada penyusunan karya ilmiah akhir ners ini, penulis banyak menerima arahan dan dorongan dari berbagai pihak, oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada: Dr. Anter Venus., MA., Comm, Rektor Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta. Desmawati, SKP., Mkep., Sp.Mat., Ph.D, Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta. Ns. Lina Berliana Togatorop, S. Kep, M. Kep., selaku Kajar Ilmu Keperawatan Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta. Ns. Duma Lumban Tobing, M. Kep., Sp. Kep. J selaku penguji I dan N Ns. Raphita Diorarta, M.Kep. Sp.Kep.J selaku penguji II. Dr. Ns. Evin Novianti, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.J, selaku dosen pembimbing yang dengan sabar membimbing kami selama proses penyelesaian skripsi ini, yang telah memberikan arahan, bimbingan, kritik serta saran sehingga karya ilmiah akhir ners ini dapat selesai dengan tepat waktu.

Penulis juga ingin berterima kasih kepada keluarga dan teman-teman yang telah memberi dukungan, bantuan, maupun doa, serta kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses karya ilmiah akhir ners ini. Penulis menyadari bahwa hasil karya ilmiah akhir ners ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis menerima segala kritik dan saran dengan sepenuh hati. Penulis berharap karya ilmiah akhir ners ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca.

Jakarta, 19 November 2025

Penulis



(Herraeni Desty Safitri)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR SKEMA	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Tujuan Penelitian	4
I.3 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
II.1 Konsep Stres Akademik	7
II.2 Konsep <i>Brain gym</i>	14
II.3 Konsep Mahasiswa.....	24
II.4 Konsep Asuhan Keperawatan.....	26
BAB III GAMBARAN KASUS KELOLAAN	32
III.1 Asuhan Keperawatan.....	32
III.2 Kasus Kelolaan Resume.....	50
III.3 Penerapan Intervensi Sesuai Praktik Berbasis Bukti	67
BAB IV PEMBAHASAN.....	71
IV.1 Analisis Asuhan Keperawatan Berdasarkan Konsep Teoritis dan Penelitian Terkait.....	71
IV.2 Analisis Penerapan Intervensi Sesuai Praktik Berbasis Bukti.....	84
IV.3 Implikasi	88
BAB V PENUTUP.....	90
V.1 Kesimpulan	90
V.2 Saran	91
DAFTAR PUSTAKA	92
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Analisa Data Klien Kelolaan.....	37
Tabel 2	Rencana Keperawatan	38
Tabel 3	Implementasi dan Evaluasi.....	40
Tabel 4	Implementasi dan Evaluasi Terapi Inovasi.....	44
Tabel 5	Analisa Data Klien Kelolaan.....	54
Tabel 6	Rencana Keperawatan	55
Tabel 7	Implementasi dan Evaluasi Terapi Generalis	57
Tabel 8	Implementasi dan Evaluasi Terapi Inovasi.....	62
Tabel 9	Hasil Kuesioner Stres Akademik.....	85

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Gerakan Silang	18
Gambar 2	Gerakan 8 Tidur.....	18
Gambar 3	Gerakan Putaran Leher.....	19
Gambar 4	Gerakan Burung Hantu	19
Gambar 5	Gerakan Mengaktifkan Tangan	20
Gambar 6	Gerakan Kait Rileks	20
Gambar 7	Gerakan Peluncur Gravitasi	21
Gambar 8	Gerakan Sakelar Otak.....	22
Gambar 9	Gerakan Tombol Bumi	22
Gambar 10	Gerakan Tombol Ruangan.....	23
Gambar 11	Gerakan Menguap Berenergi.....	23
Gambar 12	Gerakan Pasang Telinga	24

DAFTAR SKEMA

Skema 13	Genogram Klien Kelolaan.....	32
Skema 14	Genogram Klien Resume	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Persetujuan Judul KIA
Lampiran 2	Lembar Persetujuan Sidang KIA
Lampiran 3	Kartu Monitoring Bimbingan
Lampiran 4	SOP <i>Brain Gym</i>
Lampiran 5	Media Edukasi
Lampiran 6	Dokumentasi Implementasi
Lampiran 7	Produk Luaran KIAN
Lampiran 8	Instrumen DASS
Lampiran 9	Hasil Uji Turnitin
Lampiran 10	Pernyataan Bebas Plagiarisme