

**SKRIPSI**

**PENGARUH SENAM OTAK (*BRAIN GYM*) TERHADAP  
TINGKAT STRES PADA REMAJA KELAS XII IPA 1  
DAN XII IPA 6 DI SMA NEGERI 7 PADANG  
TAHUN 2010**

**Penelitian Keperawatan Jiwa**



**DIAN FITRIA  
BP. 06121001**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS ANDALAS  
2010**

## ABSTRAK

Remaja pada usia 15-18 tahun mengalami banyak perubahan secara kognitif, emosional, sosial, dan berpikir lebih kompleks yang merupakan stressor bagi remaja. Salah satu metode penanganan stres yang dapat digunakan adalah Senam Otak (*Brain Gym*). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh senam otak terhadap tingkat stres pada remaja kelas XII IPA 1 dan XII IPA 6 di SMA Negeri 7 Padang. Penelitian ini dilakukan selama 1 bulan dan menggunakan penelitian *Quasi-Eksperimen (pretest-posttest)* dengan sampel penelitian sebanyak 16 orang kelompok eksperimen dan 18 orang kelompok kontrol. Pengukuran tingkat stres dilakukan dengan menggunakan lembar *Student-Life Stress Inventory (SSI)*. Analisa statistik yang digunakan yaitu Uji *Wilcoxon* dan *Mann-Whitney*. Hasil penelitian terdapat penurunan tingkat stres yang bermakna pada kelompok eksperimen,  $p=0,000$ , tidak terdapat terdapat penurunan tingkat stres yang bermakna pada kelompok kontrol,  $p=0,083$ , dan terdapat pengaruh senam otak yang bermakna antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol,  $p= 0,000$ . Kesimpulan dari penelitian ini bahwa terdapat pengaruh senam otak terhadap tingkat stres pada remaja kelas XII IPA 1 dan XII IPA 6 di SMA Negeri 7 Padang. Saran dari penelitian ini diharapkan agar senam otak dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk mengurangi atau menurunkan tingkat stres yang dialami oleh remaja.

Kata kunci : Tingkat Stres, Remaja, Senam otak

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Remaja berasal dari kata latin *adolescence* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah *adolescence* mempunyai arti yang lebih luas lagi yang mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik (Hurlock, 1999). Masa remaja atau masa *adolescence* merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional, dan sosial (Dhamayanti, 2009).

Menurut Monks (1999 dikutip dari Nasution, 2007) remaja adalah individu yang berusia antara 12-21 tahun yang sedang mengalami masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, dengan pembagian 12-15 tahun masa remaja awal, 15-18 tahun masa remaja pertengahan dan 18-21 tahun masa remaja akhir. Masa remaja awal ditandai dengan peningkatan cepat pertumbuhan dan pematangan fisik, emosi dan kognitif. Masa remaja pertengahan ditandai dengan hampir lengkapnya pertumbuhan pubertas, ada kecenderungan narsistik yaitu mencintai dirinya sendiri, dengan cara lebih menyukai teman-teman yang mempunyai sifat-sifat yang sama dengan dirinya, berada dalam kondisi kebingungan karena masih ragu harus memilih yang mana, peka atau peduli, optimis atau pesimis, ramai-ramai atau sendiri dan sebagainya. Masa remaja akhir ditandai dengan minat yang semakin mantap

terhadap fungsi-fungsi intelek dan persiapan untuk peran sebagai orang dewasa.

Remaja adalah masa yang penuh dengan permasalahan. Pernyataan ini sudah dikemukakan jauh pada masa lalu yaitu di awal abad ke-20 oleh Bapak Psikologi Remaja yaitu Stanley Hall. Pendapat Stanley Hall pada saat itu yaitu bahwa masa remaja merupakan masa badai dan tekanan (*storm and stress*) (Dhamayanti, 2009).

Stres adalah respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (*stressor*), yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (*coping*) (Santrock, 2003). Menurut Hurrelman dan Losel (1990 dikutip dari Santrock, 2003) menjelaskan stres sebagai suatu keadaan tegang secara biopsikososial karena banyaknya tugas-tugas perkembangan yang dihadapi orang sehari-hari baik dalam kelompok sebayanya, keluarga, sekolah, maupun pekerjaan.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mencatat, satu dari lima remaja pada usia di bawah 18 tahun memiliki masalah kesehatan jiwa akibat stres, dan 3-4 persen dari kelompok usia tersebut memiliki gangguan jiwa serius yang memerlukan penanganan memadai dan profesional. Saat ini, jumlah remaja atau penduduk usia 18 tahun di Indonesia tidak kurang dari 90 juta jiwa. Itu artinya, 18 juta diantaranya rentan terhadap masalah kejiwaan. Dari jumlah itu, 3-4 persen atau sekitar 700 ribu diantaranya adalah remaja dengan gangguan kejiwaan yang cukup serius dan perlu penanganan profesional (Anonim, 2010).

## BAB VII

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Ada beberapa hal yang dapat disimpulkan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Terdapat perubahan yang bermakna pada tingkat stres remaja yang mendapatkan latihan senam otak (*brain gym*) di SMA Negeri 7 Padang.
2. Tidak terdapat perubahan yang bermakna pada tingkat stres remaja yang tidak mendapatkan latihan senam otak (*brain gym*) di SMA Negeri 7 Padang.
3. Terdapat pengaruh senam otak (*brain gym*) yang bermakna terhadap perubahan tingkat stres remaja pada responden kelompok eksperimen yang mendapatkan latihan senam otak (*brain gym*) di SMA Negeri 7 Padang.

#### B. Saran

Ada beberapa hal yang dapat disarankan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Bagi Institusi Pendidikan (Sekolah)

Agar dapat memberikan informasi dari hasil penelitian bahwa latihan senam otak (*brain gym*) sebagai salah satu cara untuk dapat menurunkan tingkat stres dan melancarkan peredaran darah, yaitu dengan melakukan latihan senam otak (*brain gym*) 2-3 kali sehari selama 10-15 menit.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. (2010). *Ya Ampun, 18 Juta Anak Rentan Sakit Jiwa*. Diakses pada tanggal 15 Juli 2010 dari <http://www.viruscerdas.com/2010/05/19/ya-ampun-18-juta-anak-rentan-sakit-jiwa>
- Azwar, Syaifuddin. (2005). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Brunner & Suddarth. (2001). *Buku Ajar Keperawatan Midikal-Bedah*. Jakarta : EGC.
- Dahlan, S (2008). *Statistika Untuk Kedokteran Dan Kesehatan : Uji Hipotesis*. Jakarta : Arkans.
- Demuth, Elisabeth. (2005). *Meningkatkan Potensi Belajar Melalui gerakan dan Sentuhan*. INTIM – Jurnal Teologi Kontekstual.
- Dennison, Paul E. Ph.D & Gail E. Dennison. (2009). *Buku Panduan Lengkap Brain Gym - Senam Otak*. Jakarta : Grasindo.
- Dhamayanti, Meita. (2009). *Overview adolescent health problems and services*. Diakses pada tanggal 2 April 2010 dari <http://www.idai.or.id/remaja/artikel.asp?q=200994155149>
- Gadzella, B.M. (1991). *Confirmatory Factor Analysis and Internal Consistency of the Student-life Stress Inventory*. Diakses pada tanggal 2 April 2010 dari [http://findarticles.com/p/articles/mi\\_m0FCG/is\\_2\\_28/ai\\_76696355/pg\\_7/?tag=content;coll](http://findarticles.com/p/articles/mi_m0FCG/is_2_28/ai_76696355/pg_7/?tag=content;coll)
- Hartono A, Budiwiyono I. (2006). *Pengaruh Stres Akibat Cemas Ujian Semester terhadap Jumlah Leukosit Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Angkatan 2001*. Semarang : Media Medika Muda.
- Hawari, D. (2008). *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta : Balai Penerbit FKUI.
- Hindarto, Stefanus Yugo. (2010). *Wanita Lebih Rentan Stres Ketimbang Pria*. Diakses pada tanggal 1 November 2010 dari <http://techno.okezone.com/read/2010/06/18/56/344251/wanita-lebih-rentan-stres-ketimbang-pria>