

**PENGARUH *BRAIN GYM* TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT STRES PADA REMAJA KELAS VII
SMP MUHAMMADIYAH PEKALONGAN**



Skripsi
Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Dalam Mendapatkan Gelar Sarjana Sains Terapan Fisioterapi

Disusun Oleh
FAZA IMANIA PRASANTI

J 110070009

**PROGRAM STUDI DIV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2012**

PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI

**PENGARUH *BRAIN GYM* TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT STRES PADA REMAJA KELAS VII
SMP MUHAMMADIYAH PEKALONGAN**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dalam ujian skripsi jurusan
fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.



Pada tanggal : 15 Oktober 2012

Pembimbing I

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Isnaini Herawati', written over a light blue rectangular background.

Isnaini Herawati, SSt, FT., M.Sc

Pembimbing II

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Yoni Rustiana', written over a light blue rectangular background.

Yoni Rustiana, SSt, FT., M.Kes

PENGESAHAN

**PENGARUH *BRAIN GYM* TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT STRES PADA REMAJA KELAS VII
SMP MUHAMMADIYAH PEKALONGAN**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Faza Imania Prasanti

J 110 070 009

Telah dipertahankan di depan Dewan penguji

Pada tanggal : 30 Oktober 2012

Dan telah dinyatakan telah memenuhi syarat.

1. Isnaini Herawati, SSt, FT., M,Sc ()
2. Yoni Rustiana, SSt, FT., M,Kes ()
3. Wahyuni, SSt, FT., M,Kes ()

Surakarta, Oktober 2012

Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Dekan




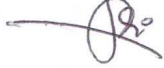

Arif Widodo, A.Kep, M.Kes

PERNYATAAN PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

**DIPLOMA IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

Assalamualaikum Wr.Wb

Di bawah ini menyatakan sanggup menguji skripsi pada hari Selasa, 30 Oktober 2012 pada pukul 10.00 WIB yang telah disetujui bagi mahasiswa atas Nama :
Faza Imania Prasanti, NIM J110070009 dengan judul skripsi ***“PENGARUH
BRAIN GYM TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA REMAJA
KELAS VII SMP MUHAMMADIYAH PEKALONGAN”***

Nama Penguji	Tanggal Persetujuan	Tanda Tangan Persetujuan
1. Isnaini Herawati, SSt, FT., M,Sc		
2. Yoni Rustiana, SSt, FT., M,Kes		
3. Wahyuni, SSt. FT, M.Kes		

Demikian persetujuan ini kami buat. Semoga dapat digunakan dengan semestinya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Disetujui,
Koordinator Skripsi

(Sugiono SSt.FT)

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Faza Imania Prasanti

Nim : J 110 070 009

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Jurusan : Diploma IV Fisioterapi

Judul Skripsi : PENGARUH *BRAIN GYM* TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT STRES PADA REMAJA KELAS VII SMP
MUHAMMADIYAH PEKALONGAN

Menyatakan bahwa Skripsi tersebut adalah karya saya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya. Demikian surat pernyataan ini di buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapat sanksi akademis.

Surakarta, 15 Oktober 2012

Peneliti



Faza Imania Prasanti

MOTTO

*Dan Mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan sholat sebagai penolongmu dan
sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu'.*

(Q.S. Al-Baqarah : 45)

*Maka, sabarlah engkau atas apa yang mereka katakan, dan bertasbihlah dengan memuji
Tuhanmu, sebelum matahari terbit dan sebelum terbenam, dan bertasbihlah pada waktu
tengah malam dan diujung siang hari agar engkau merasa tenang.*

(Q.S. Taha : 130)

Bukan untuk di puji seseorang,

Bukan untuk mendapat ucapan terimakasih,

Tapi kebanggaan karena berhasil mencapai kesungguhan,

Bukan untuk siapa - siapa tapi untuk diri sendiri.

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Alhamdulillah, Segala puja dan puji penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan nikmat serta rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa shalawat dan salam semoga tercurah kepada pemimpin dan teladan tercinta Rasulullah Muhammad SAW.

Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat mendapatkan gelar Sarjana Sains Terapan di Program Pendidikan Diploma IV Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan judul “Pengaruh *Brain Gym* terhadap penurunan tingkat stres pada remaja kelas VII SMP Muhammadiyah Pekalongan”. Dalam penelitian ini, penulis tidak terlepas dari berbagai hambatan dan kesulitan. Namun berkat bimbingan dari berbagai pihak, penulis dapat menyelesaikannya. Untuk itu, penulis menyampaikan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Bambang Setiadji, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Bapak Arif Widodo, A.Kep, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Umi Budi Rahayu, SSt FT., M.Kes, selaku Ketua Program Studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Ibu Isnaini Herawati, SSt, FT., M,Sc dan Yoni Rustiana, SSt, FT., M,Kes sebagai pembimbing I dan II yang dengan sabar memberikan bimbingan, masukan serta nasihat kepada penulis dalam pembuatan Skripsi ini.

5. Ibu Wahyuni, SSt, FT., M.Kes, sebagai penguji saya yang telah meluangkan waktunya untuk menguji saya dan memberikan saran-sarannya untuk skripsi ini agar lebih sempurna.
6. Segenap dosen pengajar serta staff di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan ilmu dan bantuannya kepada penulis.
7. My mom Dra. Salimah yang telah membuatku memiliki semangat untuk hidup dan membuatku mengerti bahwa hidup harus dilalui dengan doa, perjuangan serta kemauan keras.
8. My dad Drs, J.Prasanto (alm) walaupun kami berada dalam dimensi ruang & waktu yang berbeda, tapi aku yakin beliau menjaga dan mengawasiku dari sana.
9. My sister "Kepingan jiwaku" Fadlia Dewi Prasanti.
10. Keluarga besar H. Hadi Mulyono dan H. Naryo Sutarno yang senantiasa memberikan doa serta motivasi Trimakasih semuanya.
11. Hj. Umi habibah yang telah memberiku tempat berteduh begitu nyaman untuk beristirahat dari segala kepenatan.
12. Tyan, mey, adly dan isti, Sahabat terbaikku semoga goresan kuas dari tumpahan tinta kita menjadi lukisan terindah penuh makna dalam sepenggal kisah hidup kita, Serta teman yang telah membuat hidup penuh suka cita Khakapo ranger (Lee, max 'mj', riesma 'gorgeus', vita, ayu, tri, yuni) & ex. taska seven (winda, mela, weny) gamsahamnida chingu.

13. Hj. Ningsih Merak Ati, S Pd.I. Selaku kepala sekolah SMP Muhammadiyah Pekalongan yang telah memberikan ijin untuk penelitian & Para guru, staff karyawan serta adik-adik kelas VII yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu Trimakasih.
14. Candra, Inggih & Mirna trimakasih kalian menjadi pemupuk kesuburan skripsiku.
15. Teman-teman seperjuangan DIV Fisioterapy Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2007.
16. Dan untuk semua orang yang pernah menyentuh hidup ku tanpa mereka skripsi ini tidak akan pernah ada Trimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Surakarta, Oktober 2012

Penulis

Faza Imania Prasanti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN MOTTO	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
ABSTRAK.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Landasan Teori.....	7
1. Stres	7
a. Definisi Stres	7
b. Mekanisme Stres	7

c.	Mekanisme GAS / <i>general adaptation syndrome</i>	9
d.	Tanda dan Gejala Stres	10
e.	DASS (<i>Depression Anxiety and Stress Scale</i>)	11
2.	Remaja	12
a.	Pengertian Remaja	12
3.	<i>Brain Gym</i>	14
a.	Pengertian <i>Brain Gym</i>	14
b.	Kemampuan otak kanan dan otak kiri	15
c.	Mekanisme Kerja <i>Brain Gym</i>	16
d.	<i>Brain Gym</i> untuk penurunan tingkat stres	19
B.	Kerangka Berfikir	28
C.	Kerangka Konsep	29
D.	Hipotesis	29
BAB III	METODE PENELITIAN	30
A.	Tempat dan Waktu Penelitian	30
B.	Metode Penelitian	30
1.	Jenis Penelitian	30
2.	Desain Penelitian	30
3.	Rancangan Penelitian	31
C.	Populasi, Subjek dan Sampel Penelitian	31
1.	Populasi	31
2.	Sampel	31
a.	Kriteria Inklusi	32

b. Kriteria Eksklusi	32
c. Kriteria Pengguguran	32
D. Instrument Penelitian	32
1. Variabel Penelitian	32
2. Definisi Konseptual	32
3. Definisi Operasional	33
E. Tehnik Analisa Data.....	34
1. Uji Normalitas Data	34
2. Uji Pengaruh	34
3. Uji Beda Pengaruh	34
F. Jalannya Penelitian.....	34
BAB IV HASIL PENELITIAN	35
A. Gambaran Umum.....	35
B. Hasil Penelitian	35
1. Karakteristik Responden Menurut Jenis Kelamin	35
2. Karakteristik Responden Menurut Umur	36
3. Hasil Penilaian Skala DASS	37
C. Analisis Data	37
1. Uji Normalitas Data	37
2. Uji Pengaruh	38
3. Uji Beda Pengaruh	38
D. Pembahasan	49
E. Keterbatasan Penelitian.....	42

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	43
A. Kesimpulan	43
B. Saran	43

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	36
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur	36
Tabel 4.3 Distribusi responden berdasarkan pengukuran skala DASS.....	37
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas Data.....	37
Tabel 4.5 Hasil Uji Pengaruh.....	38
Tabel 4.6 Hasil Uji Beda Pengaruh.....	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1.	General Adaptation Syndrome	10
<i>Gambar 2.2</i>	<i>Skala DASS</i>	<i>12</i>
<i>Gambar 2.3</i>	<i>Anatomi Otak Kanan dan Otak Kiri</i>	<i>16</i>
<i>Gambar 2.4</i>	<i>Zaklar Otak (Brain Buttons)</i>	<i>20</i>
<i>Gambar 2.5</i>	<i>8 Tidur (lazy 8)</i>	<i>21</i>
<i>Gambar 2.6</i>	<i>Gerakan Silang (Cross Crawl)</i>	<i>22</i>
<i>Gambar 2.7</i>	<i>Tombol Bumi (Earth Buttons)</i>	<i>23</i>
<i>Gambar 2.8</i>	<i>Tombol Keseimbangan (Balance Buttons)</i>	<i>24</i>
<i>Gambar 2.9</i>	<i>Penguapan Berenergi (The Energy Yawn)</i>	<i>25</i>
<i>Gambar 2.10</i>	<i>Hook Ups</i>	<i>27</i>
<i>Gambar 2.11</i>	<i>Kerangka Berfikir</i>	<i>28</i>
Gambar 2.12	Kerangka Konsep.....	29
Gambar 3.1	Bagan Rancangan Penelitian	31

ABSTRAK

PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI, 2012
xvi halaman + 44 halaman + lampiran

FAZA IMANIA PRASANTI

“PENGARUH *BRAIN GYM* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA REMAJA KELAS VII SMP MUHAMMADIYAH PEKALONGAN”
(Dibimbing oleh: Isnaini Herawati, SSt, FT., M,Sc dan Yoni Rustiana, SSt, FT., M,Kes)

Latar belakang : Setiap manusia pasti pernah mengalami stres, Perubahan fisik pada diri remaja dalam masa pubertas terkadang menyebabkan ketidakstabilan emosi dan berpotensi terjadinya stres. Stres pada remaja awal lebih di akibatkan oleh faktor usia transisi dari anak-anak menuju dewasa periode ini disebut periode *storm and stres*. Fisioterapi dapat mengurangi terjadinya stres pada masa awal pubertas dengan memberikan *Brain Gym*, sebagai salah satu upaya untuk mengurangi derajat stres pada remaja agar mereka dapat berpotensi secara optimal.

Tujuan Penelitian : Mengetahui pengaruh latihan *Brain Gym* terhadap penurunan tingkat stres pada remaja kelas VII SMP Muhammadiyah Pekalongan dan untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *Brain Gym* terhadap penurunan tingkat stres pada remaja kelas VII SMP Muhammadiyah Pekalongan

Metode penelitian : Menggunakan metode Quasi Experiment dengan pre and post test without control group design. Jumlah responden yang di libatkan ada 36 responden. Derajat stres diukur dengan skala DASS (*Depression Anxiety and Stress Scale*). Pemberian *Brain Gym* dilakukan secara rutin 12 kali selama 2 minggu dengan durasi 10 – 15 menit.

Hasil dan kesimpulan: Ada pengaruh pemberian *Brain Gym* terhadap penurunan tingkat stres pada remaja kelas VII SMP Muhammadiyah Pekalongan Hal ini dapat dilihat dari hasil uji beda pengaruh bahwa pada saat ditest menggunakan skala DASS setelah mendapatkan perlakuan *Brain Gym* diperoleh p-value sebesar 0.000 karena p-value lebih kecil dari 0,05 kesimpulan Signifikan.

Kata kunci : Brain Gym, Tingkat stres, anak usia remaja.

ABSTRACT

STUDY OF PHYSIOTHERAPY PROGRAM D IV
HEALTH FACULTY
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA
xvii pages + 44 pages + appendixes

FAZA IMANIA PRASANTI

“THE EFFECT OF BRAIN GYM TO LEVEL THE STRESS OF ADOLESCENT AT CLASS VII SMP MUHAMMADIYAH PEKALONGAN”.

(Guidance by: Isnaini Herawati, SSt, FT., M,Sc and Yoni Rustiana, SSt, FT., M,Kes)

Background : Every sure human being have experienced of the stress, Physical change of adolescent self in a period of puberty sometimes cause the instability of emotion and have potency to the happening of stress. Stress of adolescent early more in resulting from factor of transition age from children go to the this period adult is referred by period of storm and stress. Physiotherapy can lessen the happening of stress at early days of puberty by giving brain gym the one of effort to lessen the degree stress of adolescent to be they potency can in an optimal fashion.

Target of Research: Knowing influence of practice of Brain Gym to level the stress of adolescent at class of VII SMP Muhammadiyah Pekalongan and to know the difference of influence of practice of Brain Gym to level the stress of adolescent class of VII SMP Muhammadiyah Pekalongan.

Research method: Using method of Quasi Experiment by pre and post test the without control group design. Amount of responder which is entangling there is 36 responder. Degree Stress measured with the scale DASS (Depression Anxiety and Stress Scale). Giving of Brain gym conducted routinely 12 times during 2 week by duration 10 – 15 minutes.

Research Results: Knowing influence of practice of Brain Gym to level the stress of adolescent class of VII SMP Muhammadiyah Pekalongan and to know the difference of influence of practice of Brain Gym to level the stress of adolescent class of VII SMP Muhammadiyah Pekalongan.

Result And Conclusion: there is influence giving of brain gym to level the stress of adolescent class of this adult VII SMP Muhammadiyah pekalongan is visible from different test result of influence that at the (time) of tested to use the scale DASS after getting treatment of Brain Gym obtained by p-value of equal to 0.000 because p-value of smaller than 0,05 conclusion Signifikan.

Keyword: Brain Gym, level the stress, adolescent age child.