



**PENGARUH *BRAIN GYM* DAN TERAPI MUSIK TERHADAP  
TINGKAT STRES MAHASISWA TINGKAT AKHIR  
DI STIKES HAFSHAWATY PESANTREN  
ZAINUL HASAN GENGGONG**

**Syafi'udin Hasan<sup>1</sup>, Alwin Widhiyanto<sup>2</sup>, Dodik Hartono<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> STIKes Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Probolinggo, Indonesia

Email Korespondensi: [Syafih37@gmail.com](mailto:Syafih37@gmail.com)

**ABSTRAK**

Stress merupakan salah satu reaksi atau respon psikologis manusia saat dihadapkan pada hal-hal yang dirasa telah melampaui batas atau dianggap sulit untuk dihadapi. Pengobatan stres dapat dilakukan dengan farmakologi non farmakologi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh brain gym dan Terapi music terhadap tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir di STIKes Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Probolinggo. Jenis penelitian Pra Eksperimen, dengan desain studi One-group pre-posttest design, sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang mengalami stress yang berjumlah 35 mahasiswa yang di ambil dengan cara total sampling instrument yang digunakan lembar observasi. Hipotesis diuji dan dianalisis menggunakan Wilcoxon Signed Ranks Test dengan hasil p-value 0.000 pada setiap variabel yang berarti bahwa ada pengaruh brain gym dan Terapi musik terhadap tingkat stress. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai sebelum dilakukan brain gym dan Terapi musik terbanyak adalah stress ringan 60%, stres sedang 34%, stres berat 6% dan nilai sesudah dilakukan brain gym dan Terapi musik didapatkan stress normal 85%, sedangkan stress ringan yakni 15%. Diharapkan untuk penderita stres melakukan terapi tersebut secara rutindimana sebagai latihan fisik dan pengendalian stress untuk menurunkan tingkatstress.

**Kata kunci** : Stres, Brain Gym, Terapi Musik.

**ABSTRACT**

*Stress is a human psychological reaction or response when faced with things that are felt to have exceeded the limit or are considered difficult to deal with. Stress treatment can be done with non-pharmacological pharmacology. The purpose of this study was to determine the effect of brain gym and music therapy on stress levels in final year students at STIKes Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Probolinggo. This type of research is pre-experimental, with a study design of One- group pre-post test design, the sample in this study is students who experience stress, totaling 35 students who were taken by total sampling instrument used observation sheets. The hypotheses were tested and analyzed using the Wilcoxon Signed Ranks Test with a p-value of 0.000 for each variable, which means that there is an effect of brain gym and music therapy on stress levels. The results of*

*this study indicate that the value before brain gym and music therapy is mostly mild stress is 60%, moderate stress is 34%, severe stress is 6% and the value after brain gym and music therapy is normal stress is 85%, while mild stress is 15%. It is hoped that stress sufferers will do the therapy regularly as physical exercise and stress control to reduce stress levels.*

**Kata Kunci :** *Stres, Brain Gym, Terapi Musik.*

## PENDAHULUAN

Tugas skripsi yang merupakan tugas akhir perkuliahan untuk semester akhir pada profesi keperawatan yang wajib diselesaikan sesuai deadline yang ditentukan, mulai dari proposal sampai penelitian yang membuat seorang mahasiswa menjadi stress. Stres akademik merupakan situasi tertekan yang dialami seseorang dimana terdapat tuntutan akademik yang ditandai dengan berbagai macam reaksi yang meliputi reaksi fisik, emosi, kognitif dan tingkah laku. Reaksi ini pada umumnya di tandai dengan reaksi fisik berupa pusing, sakit perut, reaksi emosi berupa perasaan sedih, marah dan menangis, reaksi kognitif seperti susah berkonsentrasi saat belajar, insomnia, sedangkan reaksi tingkah laku seperti berteriak, melempar benda dan masih banyak lainnya. Remaja sering mengalami stres akademik diakibatkan dari tuntutan baik dari dalam diri maupun luar diri individu sang anak (Ni<sup>matuzahroj</sup>,2016).

WHO (2018) menyatakan bahwa stres merupakan masalah yang sangat serius, ada 85 juta orang di dunia mengalami stres baik laki - laki maupun perempuan. Dalam penelitian (Singh et al., 2018) yang dilakukan pada 380 mahasiswa (182 mahasiswa dari perguruan tinggi negeri dan 198 mahasiswa dari perguruan tinggi swasta) yang ada di kota Luknow menjelaskan bahwa 60% dari total mahasiswa keperawatan dari perguruan mayoritas mahasiswa memiliki stres sedang sebanyak 23%, sedangkan 62% dari total mahasiswa keperawatan dari perguruan tinggi swasta dengan mayoritas mahasiswa memiliki stres sedang (27.6%) dan (1.0%) memiliki stres berat. Wardi (2016) dalam (Fahmi, Dwidiyanti, & Wijayanti, 2019) melakukan penelitian di Jakarta mendeskripsikan kondisi mahasiswa yang tertekan dalam menyelesaikan skripsi ditinjau dari segi fisiologis aspek reaksi, psikologis, kognitif, dan perilaku. Studi tersebut menemukan bahwa 35,5% dari siswa mengalami tingkat stres sedang, 40% mengalami stres fisiologis sedang. Wilayah Jawa Timur jumlah usia produktif 18 - 45 tahun yang mengalami stres ±5,5 juta jiwa. Sementara pada tahun 2016 prosentase prevalensi tekanan darah tinggi sebesar 13,47%. Kota Surabaya termasuk ke dalam lima besar kota atau kabupaten di Jawa Timur yang memiliki jumlah penderita hipertensi tertinggi, yaitu sebanyak 45.014 orang atau sebesar 10,43% (Dinkes Provinsi Jawa Timur. 2017).

Di Stikes Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Genggong pada tanggal 29 Maret 2022 kepada mahasiswa tingkat akhir pada 10 mahasiswa yang menyatakan bahwa 1 mahasiswa (10%) tidak mengalami stress, 2 mahasiswa (20%) mengalami stress ringan, 6 mahasiswa (60%) stress sedang dan 1 (10%) pada stress berat.

Brain gym merupakan serangkaian latihan gerak sederhana untuk stimulasi otak dalam memudahkan kegiatan belajar. Suatu rangkaian kegiatan yang cepat, menarik, dan dapat meningkatkan semangat saat beraktifitas. Latihan ini sangat membantu dalam menggerakkan anggota badan, mengkoordinasikan gerak, keterampilan, membantu dalam hal belajar di sekolah dan dalam tuntunan penyesuaian kegiatan sehari-hari. Senam otak atau brain gym merupakan kumpulan latihan yang berbasis gerakan tubuh sederhana. Dimana gerakan itu dibuat untuk merangsang otak kiri dan otak kanan. Menurut ahli senam otak dari lembaga Education kinesiology Amerika Serikat Pau E. Dennison meski sederhana, brain

gym mampu memudahkan kegiatan belajar, dan melakukan penyesuaian terhadap ketegangan, tantangan, dan tuntutan hidup sehari-hari. Senam otak berguna untuk melatih otak. Senam otak juga sangat praktis, karena bisa dilakukan di mana saja, kapan saja, dan oleh siapa saja ( Afifa,Nurvia,2017). Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka peneliti mengambil judul “Pengaruh brain gym dan terapi musik pada mahasiswa tingkat akhir di StikesHafshawaty Pesantren Zainul HasanGenggong.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan *Pra- eksperimen* dalam satu kelompok dengan pendekatan *one group pre post test design* Populasi pada penelitian ini adalah seluruh penderita stres di STIKes Hafshawaty dan sample penelitian sebanyak 35 orang. Dengan tehnik sampling total sampling. Instrumen yang digunakan observasi kuesioner. Uji statistik menggunakan *Wilcoxon*.  $p \leq 0,05$ . Sudah dilakukan ujetik di komite etik penelitian kesehatan dengan layak kaji etik Nomer : KEPK/176/STIKes-HPZH/IX/2022.

## HASIL PENELITIAN

### Gambaran Umum Karakteristik Responden

Tabel 1 Deskripsi Karakteristik Responden.

Karakteristik	Frekuensi (F)	Persentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	5	15,0
Perempuan	30	85,0
<b>Jumlah</b>	<b>35</b>	<b>100</b>
<b>Usia (Tahun)</b>		
20-21	2	6,0
22-23	30	85,0
24-25	3	9,0
<b>Jumlah</b>	<b>35</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 1 didapatkan mayoritas jenis kelamin pada responden yaitu perempuan sebanyak 30 reponden (85,0%). Berdasarkan umur pada responden yaitu umur 22-23 tahun sebanyak 30 responden (85%) dan umur 24-25 tahun sebanyak 3 responden (9%) dan umur 20-21 tahun sebanyak 3 responden (6%).

Tabel 2: Distribusi frekuensi responden berdasarkan Tingkatan Stres Sebelum *Brain gym* dan Terapi Musik pada Penderita Stres

No	Kategori	Frekuensi	Pesentase (%)
1	Normal	0	85
2	Ringan	21	60
3	Sedang	12	34
4	Berat	2	6
5	Sangat	0	0

Berat	35	100
<u>Total</u>		

Berdasarkan tabel 5.4 didapatkan jumlah responden sebanyak 35 orang, nilai rata-rata tingkat stress mahasiswa di STIKes Hafshawaty pesantren zainul hasan sebelum di lakukan brain gym dan terapi music sebagian besar tergolong stress ringan sebanyak 21 responden (60%).

Tabel 3: Distribusi Responden Berdasarkan tingkat stress sesudah di lakukan brain gym dan terapi musik pada bulan September 2022

Kategori	Pesentase (%)	
<u>Frekuensi</u>		
Normal	30	85
Ringan	5	15
Sedang	0	0
Berat	0	0
Sangat	0	0
Berat	35	100
<u>Total</u>		

Berdasarkan tabel 5.5 didapatkan jumlah responden sebanyak 35 orang, nilai rata-rata tingkat stress mahasiswa di STIKes Hafshawaty pesantren zainul hasan sebelum di lakukan brain gym dan terapi musik besar tergolong stress normal sebanyak 30 responden (85%).

Tabel 4 Hasil Uji Normalitas Data Sebelum Dan Sesudah Dilakukan *brain gym* dan terapi musik terhadap tingkat stress mahasiswa Di STIKes Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan pada bulan September 2022.

<b>Kategori</b>	<b>Pre</b>	<b>Post</b>	<b>P</b>
<b>Normal</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	<b>0,000</b>
<b>Ringan</b>	<b>21</b>	<b>5</b>	
<b>Sedang</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	
<b>Berat</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	
<b>Sangat Berat</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	

BBV Berdasarkan tabel 5.6 di dapatkan hasil pengaruh brain gym dan terapi musik terhadap tingkat stress mahasiswa dengan nilai  $p= 0,000$  dengan tingkat signifikan  $p<0,05$  sehingga dapat di nyatakan  $H_1$  di terima yang artinya terdapat pengaruh brain gym dan terapi music terhadap tingkat stress mahasiswa tingkat akhir di STIKes Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan.

## PEMBAHASAN

### Tingkat Stress Sebelum Diberikan Brain Gym Dan Terapi Musik

Berdasarkan tabel 5.4 didapatkan jumlah responden sebanyak 35 orang, nilai rata-rata tingkat stress mahasiswa di STIKes Hafshawaty pesantren zainul hasan sebelum di lakukan brain gym dan terapi music sebagian besar tergolong stress ringan sebanyak 21 responden (60%).

Hal ini sejalan dengan Kun Ika Nur Rahayu (2017) Menyatakan bahwa mahasiswa mengalami stres dari berbagai sumber, baik masalah akademik yang kaitannya dengan kegagalan mahasiswa dalam menyelesaikan tuntutan akademik, penundaan penyelesaian tugas, prestasi akademik yang rendah, dan masalah penyusunan skripsi. Sumber stres akademik meliputi yang seperti, kebisingan, tugas yang terlalu banyak, sering menunda penyusunan skripsi, harapan yang tidak sesuai keinginan, ketidakjelasan, kurang adanya kontrol keadaan, tidak dihargai, diacuhkan, kehilangan kesempatan, aturan yang membingungkan, tuntutan yang salingbertentangan, dan deadline tugas perkuliahan.

Asumsi peneliti jenis kelamin berpengaruh pada terjadinya stress pada mahasiswa terutama pada perempuan karena perempuan mempunyai 2 hormon yang memicu stress dan sehingga mengalami beban yang berat wanita pun mulai menggunakan perasaannya sehingga semakin berat beban dan masalah maka akan mudah sedih, gelisah, bingung sehingga akan lebih mudah stress pada mahasiswa perempuan akan terjadinya stress pada mahasiswa tersebut.

### **Tingkat Stress Sesudah Diberikan Brain Gym Dan Terapi Musik**

Berdasarkan tabel 5.5 didapatkan jumlah responden sebanyak 35 orang, nilai rata-rata tingkat stress mahasiswa di STIKes Hafshawaty pesantren zainul hasan sebelum di lakukan brain gym dan terapi musik besar tergolong stress normal sebanyak 30 responden (85%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari, (2020) yang menyebutkan bahwa didapatkan ada pengaruh senam otak terhadap tingkat stres pada anak usia sekolah yang diberikan latihan senam otak selama 1 minggu pada kelompok perlakuan, dan didapatkan nilai  $p$  Value = 0,000.

Berdasarkan data diatas, peneliti berkeyakinan bahwa penurunan stres yang terjadi pada responden disebabkan karena responden diberikan intervensi latihan brain gym dan terapi musik. Gerakan-gerakan brain gym dan terapi usik ini merupakan satu diantara macam- macam jenis olahraga, dimana saat kita berolahraga bukan hanya kebugaran fisik yang kita dapat namun kesehatan mental kita pun juga ikut meningkat, akan tetapi penurunan stres yang terjadi pada kelompok ini tidak signifikan, karena penurunan tingkat stres antara sebelum dan setelah diberikan latihan brain gym dan terapi musik hanya sedikit, kemungkinan besar hal ini terjadi karena intervensi latihan brain gym dan terapi musik dalam penelitian ini tidak dilakukan secara rutin, latihan brain gym dan terapi musik hanya dilakukan 6 hari dan faktor lainnya adalah karena manfaat dari latihan brain gym tidak hanya untuk menurunkan stres tetapi masih banyak lagi manfaat lainnya. Hal inilah yang menyebabkan penurunan tingkat stres antara sebelum dan setelah diberikan brain gym hanya sedikit.

### **Analisis Pengaruh Brain Gym Dan Terapi Musik Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Di STIKes Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan**

Berdasarkan hasil uji statistic yang dilakukan peneliti dengan menggunakan uji windows SPSS berdasarkan tabel 5.6 di dapatkan hasil pengaruh brain gym dan terapi musik terhadap tingkat stress mahasiswa dengan nilai  $p = 0,000$  dengan tingkat signifikan  $p < 0,05$  sehingga dapat di nyatakan  $H_1$  di terima yang artinya terdapat pengaruh brain gym dan terapi musik terhadap tingkat stress mahasiswa tingkat akhir di STIKes Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan.

Pada prosesnya penelitian ini membutuhkan 6 kali pertemuan dalam tenggang waktu 6 hari sekali untuk setiap pertemuan. Dari satu pertemuan ke pertemuan selanjutnya responden diharuskan dapat melakukan brain gym dan terapi musik menyelesaikan pertemuan sebelumnya dengan baik sebagai persyaratan untuk melanjutkan pertemuan selanjutnya. Penelitian yang dilakukan menggunakan intervensi yang bertujuan untuk

menurunkan tingkat stress yang dimiliki mahasiswa. Hasil dari sesi pertama didapatkan responden mampu mengenali masalah yang dialami dan kemungkinan teratasinya masalah sehingga dengan keadaan ini diharapkan mampu menurunkan tingkat stress responden.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Tingkat stress mahasiswa di STIKes Hafshawaty pesantren zainul hasan sebelum di lakukan brain gym dan terapi musik adalah stress ringan yaitu sejumlah 21 responden (60%). Tingkat stress mahasiswa di STIKes Hafshawaty pesantren zainul hasan sesudah di lakukan brain gym dan terapi musik adalah stress normal yaitu sejumlah 30 responden (80%). Ada pengaruh terapi brain gym dan terapi music terhadap tingkat stress mahasiswa tingkat akhir di STIKes hafshawaty pesantren zainul hasan dengan  $pV = 0.000 < 0,05$ . Saran Penelitian dapat diaplikasikan dalam intervensi keperawatan dalam membantu mengatasi permasalahan stres pada mahasiswa yang mengalami stress, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh perawat pendidik dalam meningkatkan kemampuan dalam memahami pengaruh brain gym dan terapi musik terhadap tingkat stress.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, Maria Heni, 2021. Tingkat Stres Dalam Mengikuti Pembelajaran Online Mahasiswa. Yogyakarta.
- Chirilul Ulum, Muhammad, 2018. Hubungan sikap mahasiswa dengan tingkat stress dalam menyusun skripsi. Jombang: insan cendekiamedika.
- El mahirah, Afifa Nurvia, 2017. Pengaruh Senam Otak Terhadap Kecemasan Sosial. Makasar.
- Gangadhar, L., & Subburaj, S. 2021. An Overview on stress Neurobiology, Fundamental concepts and its Consequences, 1(3)
- KEMENKES RI. 2021. buku saku manajemen stress.
- Khusnul Khotimah, 2021. Konsep brain Gym Paul E Dennison Terhadap Perkembangan Kecerdasan Spiritual Pada Anak Usia Dini, Bengkulu.
- Lismiati, 2018. Pengaruh Brain Gym Terhadap Perubahan Tingkat Stres. Jombang.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo. (2014). Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. 2016. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Praktis Edisi 4. Jakarta: salemba medika.
- Pondeljak, N., & Lugovic, L. 2020, Stres induced interaction of skin immune cell, Hormones, and neurotransmitters. Clinical Therapeutic, 42.
- Trilengsi, Viona dkk, 2021. Relaksasi Otot Progresif, Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir.
- Midwiferia jurnal kebidanan. Vol.7 Tristini, Nimas Ajeng, 2018. Pengaruh Terapi Music Klasik Terhadap Tingkat Stress, Jombang.