

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN PROFESI NERS  
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA  
2021**

**PENGARUH *BRAIN GYM* TERHADAP TINGKAT STRES ANAK  
SAAT PEMBELAJARAN *ONLINE***

**Nurul Chotimah<sup>1)</sup> Martina Ekacahyaningtyas<sup>2)</sup> Endang Zulaicha Susilaningsih<sup>3)</sup>**

<sup>1)</sup> Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners  
Universitas Kusuma Husada Surakarta

<sup>2)</sup> Dosen Program Studi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners  
Universitas Kusuma Husada Surakarta

<sup>3)</sup> Dosen Program Studi Diploma Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta  
[nurulchotimah585@gmail.com](mailto:nurulchotimah585@gmail.com)

**ABSTRAK**

Pembelajaran *online* dimasa pandemi *covid* memiliki tantangan tersendiri baik bagi guru maupun siswa. Masalah utama yang dihadapi siswa pada pembelajaran *online*, yaitu stres akibat kelelahan, kurang istirahat karena banyaknya tugas dari guru yang dirasa berat dan tanpa ada interaksi langsung sehingga timbulnya stres akademik. Stres akademik menimbulkan reaksi-reaksi fisik, psikologis, dan tingkah laku yang berdampak pada penyesuaian psikologis dan prestasi akademik. Penatalaksanaan untuk menurunkan tingkat stres anak dapat dilakukan dengan teknik nonfarmakologi, yaitu dengan *brain gym*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *brain gym* terhadap tingkat stres anak saat pembelajaran *online* di MIM Glinggangan.

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *Quasi Eksperimen* dengan *pre-post test without control design*. Teknik sampel menggunakan *Purposive Sampling* dengan Jumlah sampel 34 responden. Uji analisa data menggunakan uji *Wilcoxon*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pada variabel tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan *brain gym* pada anak saat pembelajaran *online* dengan nilai *p value* = 0,000 (*p value* <0,05). Dapat disimpulkan bahwa pemberian *brain gym* dapat menurunkan tingkat stres pada anak, sehingga diharapkan *brain gym* dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari terutama pada siswa-siswi MIM Glinggangan.

Kata Kunci : Pembelajaran *online*, *brain gym*, Tingkat stres anak  
Daftar Pustaka : 57 (2011 – 2021)

**STUDY PROGRAM OF NURSING UNDERGRADUATE AND NERS  
PROFESSION UNIVERSITY OF KUSUMA HUSADA SURAKARTA  
2021**

**THE EFFECT OF BRAIN GYM ON CHILDREN'S STRESS LEVEL  
DURING ONLINE LEARNING**

**Nurul Chotimah<sup>1)</sup> Martina Ekacahyaningtyas<sup>2)</sup> Endang Zulaicha Susilaningsih<sup>3)</sup>**

*<sup>1)</sup> Student of Undergraduate Nursing Study Program and Ners Profession,  
University of Kusuma Husada Surakarta*

*<sup>2)</sup> Lecturer of Undergraduate Nursing Study Program and Ners Profession,  
University of Kusuma Husada Surakarta*

*<sup>3)</sup> Lecturer of Diploma 3 Study Program, University of Kusuma Husada Surakarta  
[nurulchotimah585@gmail.com](mailto:nurulchotimah585@gmail.com)*

**ABSTRACT**

*Online learning during the covid pandemic has its challenges for both teachers and students. The main problem faced by students in online learning is stress due to fatigue and lack of rest. It was triggered by several complicated teacher assignments and without any direct interaction that causes academic stress. Academic stress causes physical, psychological, and behavioral reactions that affect psychological adjustment and academic achievement. Management of reducing stress levels in children could be handled by non-pharmacological techniques of brain gym. This study intended to determine the effect of brain gym on children's stress levels during online learning at MIM Glingangan.*

*This study adopted a quasi-experimental with the pre-posttest without control design. The sampling technique used purposive sampling with 34 respondents. Its data were analyzed by using the Wilcoxon's Test.*

*The results presented a difference in the stress level variable on pre- and post-brain gym in children during online learning with a p-value = 0.000 (p-value <0.05). It could be concluded that brain gym can reduce stress levels in children. Therefore, brain gym is recommended to be applied in everyday life, especially for MIM Glingangan students.*

**Keywords** : online learning, brain gym, children's stress level

**Bibliography** : 57 (2011 – 2021)

## PENDAHULUAN

Pembelajaran *online* di masa pandemi memiliki dampak terhadap siswa khususnya siswa usia Sekolah Dasar (SD). Belajar dari rumah (*online*) adalah suatu metode pelaksanaan pembelajaran yang dilaksanakan di rumah dalam pemenuhan hak peserta didik untuk mendapatkan layanan pendidikan selama darurat penyebaran *coronavirus* melalui penyelenggaraan belajar jarak jauh (Palupi, 2020).

Prevalensi anak yang menderita *coronavirus* pada tahun 2020 sebanyak 7150 sedangkan jumlah kematian sebanyak 380. Kemudian, pada April 2020, angka kematian sebesar 8,64 persen. Pada Mei 2020, angka kematian tercatat sebesar 6,68 persen. Selanjutnya, pada Juni 2020, angka kematian akibat virus corona tercatat sebesar 5,56 persen dan Juli 2020, angka kematian akibat virus corona tercatat sebesar 4,81 persen. Sedangkan di Indonesia terdapat kasus sebanyak 1.414 kasus. Di Jawa Tengah terdapat 81 kasus yang terkonfirmasi *covid 19* (Kemenkes, 2020).

Gejala utama penyakit *coronavirus* yaitu batuk, demam, dan sesak napas. Penyebaran virus corona di Indonesia ini tersebar dalam 34 provinsi di Indonesia, sehingga perlu diberlakukan pembatasan sosial untuk memutus rantai penyebaran *coronavirus* (Kemenkes, 2020).

Dampak yang dirasakan oleh anak-anak saat pembelajaran *online* antara lain stres, lelah, kurang istirahat karena banyaknya tugas dari guru yang dirasa berat dan tanpa ada interaksi langsung. Stres yang dirasakan bukan hanya terkait tugas namun juga fasilitas yang terbatas seperti kuota internet. Hal tersebut dapat menjadi penyebab siswa mengalami tekanan psikologis karena tuntutan dalam proses pembelajaran yang menyebabkan siswa stres akademik (Harsono, 2020).

Stres akademik adalah respons yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan siswa. Kondisi stres disebabkan adanya tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan (Palupi, 2020).

Penanganan tingkat stress pada anak dapat dilakukan dengan farmakologi yaitu manajemen stres pada anak dengan cara mengajak anak bermain atau beraktifitas sehingga dapat melupakan kejadian yang menyebabkan timbulnya stres pada anak (Muslim dkk,2020).

Salah satu terapi non farmakologi yaitu dengan *brain gym* karena dapat menyegarkan fisik dan pikiran siswa setelah menjalani proses pembelajaran

yang mengakibatkan kelelahan dan ketegangan pada otak sehingga akan menyebabkan anak malas belajar (Sastrawan dkk, 2018).

Beberapa penelitian terkait *brain gym* diantaranya penelitian (Sastrawan dkk, 2018) hasilnya bahwa *brain gym* mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap tingkat konsentrasi pada anak sekolah. *Brain gym* dapat meningkatkan kemampuan belajar dan pemusatan perhatian atau konsentrasi anak.

Berdasarkan studi pendahuluan yang didapatkan di MIM Glinggangan yang dilakukan pada tanggal 25-26 November 2020. Peneliti melakukan wawancara dengan kepala sekolah, bahwa hampir 50% anak selama pembelajaran *online* mengalami bosan, cemas dan malas untuk mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru karena anak kurang paham dengan penjelasan yang diberikan guru. Didapatkan data dari 10 siswa dengan menggunakan kuisioner skala reaksi anak dan didapatkan 40% responden atau 4 anak mengalami stres ringan, 50% responden atau 5 anak mengalami stres sedang, dan 10% responden atau 1 anak mengalami stres berat.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *brain gym* terhadap tingkat stres anak saat pembelajaran *online*.

## METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di MIM Glinggangan pada tanggal 06 April - 27 Mei 2021. Jenis penelitian Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *Quasi Eksperimental* dengan *pre-post test without control design*. Sampel pada penelitian ini adalah 34 responden Variabel independen pada penelitian ini adalah *brain gym*, sedangkan variabel dependen dalam penelitian ini adalah tingkat stress anak saat pembelajaran *online*.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan SOP (*Standart Operasional Prosedur*) dan kuisioner skala reaksi anak. Cara pengumpulan data menggunakan kuisioner skala reaksi anak saat *pre test* dan diberikan *brain gym* selama 10-15 menit sebanyak 4x seminggu dalam 2 minggu. Setelah dilakukan *brain gym* selama 2 minggu akan diberikan kuisioner skala reaksi anak.

Analisa pengaruh terapi *brain gym* dengan uji *Wilcoxon* dan untuk mengetahui perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah diberikannya *brain gym*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang didapatkan pada penelitian ini adalah :

**Tabel 1.** Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin (N=34)

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
Perempuan	19	55.9
Laki-Laki	15	44.1
Total	34	100.0

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin pada penelitian ini paling banyak adalah perempuan yaitu 19 responden dengan presentase (55.9%).

Mayoritas responden pada penelitian ini yang mengalami stres pada saat pembelajaran *online* adalah jenis kelamin perempuan. Penelitian terkait stres akademik dilakukan pada siswa kelas 4-6, hasilnya menunjukkan bahwa tingkat stres terberat dialami oleh siswa dengan berjenis kelamin perempuan karena memiliki kecenderungan kecemasan yang secara konsisten dikaitkan dengan peningkatan stres, dan kebebasan dari kognisi negatif. Ada beberapa bukti bahwa karakteristik individu (perfeksionisme, penghindaran, koping, efikasi diri, resiliensi), gaya hidup (tidur, pekerjaan rumah), sekolah, hubungan keluarga dan teman sebaya berkaitan dengan stres akademik (Wuthrich et al., 2020).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan subjek siswa kelas 4-6, dengan demikian banyak faktor yang menyebabkan siswa perempuan kelas 4-6 mengalami stres akademik.

**Table 2.** Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia (N=34)

Karakteristik				
Usia	Min	Max	Mean	SD
Total	10	12	11.23	0.818

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan yang berjumlah 34 responden didapatkan hasil frekuensi distribusi usia responden pada penelitian ini minimal berusia 10 tahun, usia maksimal 12 tahun dan dengan rata-rata usia 11.23 tahun.

Hal ini dikarenakan usia 10-12 tahun proses berfikir anak akan lebih tanggap dan cepat, secara umum aktivitas anak semakin tinggi dengan motoriknya yang semakin kuat sehingga dapat dengan mudah menerima pelajaran. Untuk mencapai fase tertentu tersebut, pertumbuhan biologis merupakan dasar utama dalam pembentukan fase perkembangan seorang individu Fase adaptif dan respon terhadap stressor pada anak usia 10-12 tahun munculnya gejala berupa reaksi fisik, emosi dan perilaku (Zainaro, 2021).

Stres yang dirasakan anak usia 10-12 tahun selama pembelajaran *online* dimana individu mengalami rasa cemas, ketakutan, khawatir atau gelisah. Sehingga individu mengalami keadaan psikologis yang negatif, menyakitkan dan timbul keinginan untuk menghindarinya (Hamdani, 2020).

Stres pada anak usia sekolah dampak negatif dalam menjalani *physical*

*distancing* yaitu anak merasa kesepian, kurangnya produktivitas dan kehilangan manfaat lain yang berkaitan berinteraksi dengan masyarakat. Dampak positifnya anak ledih dekat dengan keluarganya (Novitasari dkk, 2021).

Hal ini dapat disimpulkan bahwa usia 10-12 tahun juga dapat mengalami stres yaitu stres akademik yang berhubungan dengan tekanan psikologis. Dampak yang dirasakan oleh siswa sekolah dasar usia 10-12 antara lain stres akibat kelelahan, kurang istirahat karena banyaknya tugas dari guru yang dirasa berat dan tanpa ada interaksi langsung. Stres yang dirasakan bukan hanya terkait tugas namun juga fasilitas yang terbatas seperti kuota internet dan sinyal (Harsono, 2020).

**Tabel 3.** Tingkat Stres Anak sebelum diberikan *Brain Gym* (N=34)

Tingkat Stres	Frekuensi	Presentase
Stres Ringan	2	5.9
Stres Sedang	22	64.7
Stres Berat	10	29.4
Total	34	100

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan yang berjumlah 34 responden didapatkan hasil distribusi frekuensi pada kelompok intervensi sebelum diberikan *brain gym* mayoritas responden masuk dalam kategori stres sedang sebanyak 22 responden dalam presentase (64.7%)

sedangkan stres berat sebanyak 10 responden dalam presentase (29.4%).

Hal ini sejalan dengan penelitian Yuliani, (2021) Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa mayoritas tingkat stres responden (94,4%) dengan jumlah 17 responden yang mengalami stres belajar dan 1 responden yang tidak stres belajar (5,6%).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Ariyani, (2016) anak yang mengalami proses belajar daring rata-rata berada pada tingkat stres sedang. Stres adalah suatu keadaan yang menuntut pola respon individu karena hal tersebut mengganggu keseimbangan. Sedangkan stres belajar itu sendiri merupakan respon fisik atau psikis karena ketidakmampuan dalam mengubah tingkah laku. Tingkat stres juga dapat di alami oleh anak usia sekolah dasar, hal ini apabila tidak ditangani secara baik maka akan berdampak pada prestasi, kecerdasan dan keaktifan anak. Penyebab stres dapat dilihat dalam pendidikan sekolah dengan tuntutan pembelajaran yang padat dalam satu hari serta pelajaran tambahan dan pergaulan sesama anak-anak di sekolah bisa jadi pemicu stres, kondisi lokasi sekolah yang kurang layak yang berdekatan dengan area kumuh, pinggiran kota yang jauh dari fasilitas-fasilitas, kurangnya area bermain dan lain-lain (Ariyani, 2016).

Hal ini dapat disimpulkan sebelum diberikan terapi *brain gym* anak mudah marah, sering murung didalam kamar, sering merasa pusing, malas beraktifitas, dan sulit tidur. Saat pembelajaran *online* anak sering tidak paham dengan materi yang diberikan guru, anak merasa bosan dan binggung. Selain itu dukungan keluarga juga sangat dibutuhkan karena perlu dampingan pada anak merasa kesulitan dan sarana prasana seperti *handphone*, maupun sinyal juga harus memadai karena dapat mengganggu pada saat proses pembelajaran berlangsung.

**Tabel 4.** Tingkat Stres Anak Setelah Diberi *Brain Gym* (N=34)

Tingkat Stres	Frekuensi	Presentase
Stres Ringan	20	58.8
Stres Sedang	14	41.2
Stres Berat	0	0
Total	34	100.0

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan yang berjumlah 34 responden di dapatkan hasil distribusi frekuensi pada kelompok intervensi setelah diberikan *brain gym* sebanyak 20 responden masuk dalam kategori stres ringan (58.8%), untuk sisanya sebanyak 14 responden (41.2%) masuk dalam kategori stres sedang.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian El-Mahirah, (2017) dengan menyebutkan bahwa intervensi senam otak yang dilakukan 1 kali dalam sehari selama 5 kali

pertemuan dalam waktu 9 hari dengan hasil terdapat penurunan kecemasan sosial pada anak yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan senam otak dengan *pvalue* 0,006.

Semakin tinggi tingkat sekolah dasar semakin berat pula mata pembelajaran yang mereka terima, dalam mengatasi hal ini perlu ada penanganan serius untuk menangani stres belajar pada anak, contohnya adalah berolahraga, mengkonsusmsi makanan yang seimbang, istirahat yang cukup dan sebagainya. Salah satu cara untuk mengatasi stress belajar dapat dengan melaksanakan kegiatan yaitu *brain gym*. *Brain gym* adalah serangkaian kegiatan gerakan sederhana yang dilakukan untuk merangsang kerja dan fungsi otak secara maksimal (Sutopo, 2018).

Fungsi dari *brain gym* adalah agar menjadi rileks akibat proses belajar yang melelahkan dan membosankan, serta mendorong keseimbangan aktifitas kedua otak secara bersamaan, yaitu otak sebelah kiri dan otak sebelah kanan sehingga potensi kedua belahan otak akan seimbang dan kecerdasan anak akan menjadi maksimal. Senam otak perlu dilaksanakan di Sekolah Dasar sebagai kegiatan tambahan untuk mengatasi tingkat stres anak di sekolah (Yuliani, 2021).

Tujuan dilakukan *brain gym* adalah untuk menangani yang sering kurang fokus terhadap sesuatu, senam ini sangat berguna

untuk menambah kecerdasan, dapat menurunkan tingkat stress pada anak, dan membuat anak semakin tanggap dan cerdas. Otak anak yang masih segar akan mampu menangkap gerakan-gerakan yang dilakukan pada saat senam otak dan secara tidak langsung otak anak akan bekerja sebagaimana mestinya (Putri & Amalia, 2019).

**Tabel 4.** Analisa Pengaruh *Brain Gym* terhadap Tingkat Stres Anak saat Pembelajaran *online*

Tingkat Stres	<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>
<i>Pre test</i>	0,000
<i>Post test</i>	

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan yang berjumlah 34 responden menunjukkan bahwa Uji *Wilcoxon test* menunjukkan nilai  $p\ value = 0,000$  ( $p\ value < 0,05$ ), maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa *brain gym* yang diberikan dapat terbukti menurunkan tingkat stres karena *brain gym* merupakan aktivitas fisik yang dapat menghasilkan serotonin dan meningkatkan jumlah sel otak. Serotonin yang dihasilkan mempengaruhi hampir semua aspek dalam kerja bagian otak, seperti membentuk minat belajar, melindungi sel otak dari proses penghancuran neuron dan meningkatkan memori. Selain menghasilkan serotonin, *brain gym* dapat meningkatkan jumlah sel otak pada hippocampus yaitu bagian otak yang

mengatur memori dan proses belajar (Furqoni, 2021).

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 2 minggu pada kelompok perlakuan. Dan didapatkan nilai  $p\text{-Value } 0,000$ .

Hasil wawancara singkat pada responden, sebagian besar responden mengatakan merasakan senang atau gembira setelah bersenam otak dan menyatakan ada perubahan dalam kemampuan belajar mereka. Kepadatan jadwal pembelajaran ditengah pandemi *coronavirus* memaksa anak-anak untuk belajar lebih giat dengan minimnya fasilitas. Kondisi inilah yang dapat memicu terjadinya stres pada anak usia sekolah. Hal ini dapat dilihat dari nilai *pre-test* dan *post-test* dimana nilai *pre-test* lebih kecil dibandingkan nilai *post-test* setelah diberikan intervensi senam otak selama 4 kali dalam waktu 2 minggu.

Peneliti berasumsi sebagian besar anak mengalami stres sedang, hal ini dikarenakan manfaat dari *brain gym* adalah menurunkan tingkat stress, meningkatkan konsentrasi belajar, mengatasi kejenuhan belajar. *Brain gym* juga bertujuan untuk membantu



dalam melepas stres, menjernihkan pikiran, meningkatkan daya ingat anak. Selain itu *brain gym* mudah dilakukan kapan saja maupun dimana saja karena *brain gym* merupakan gerakan sederhana yang hanya mengerakkan tangan dan kaki, dan *brain gym* mudah dilakukan berulang-ulang. Dan jika anak merasa stres dapat melakukan *brain gym* sendiri.

#### KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh *brain gym* terhadap tingkat stres anak saat pembelajaran *online* sesudah dilakukan intervensi *brain gym* dengan  $p\text{ value} = 0,000$  ( $p < 0,05$ ).

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, diharapkan :

1. Setelah adanya penelitian ini diharapkan dapat menerapkan *brain gym* manajemen stres non farmakologi
2. Hasil penelitian ini diharapkan bisa dijadikan referensi atau acuan tambahan untuk siswa-siswi *study from home* melalui media *zoom* atau media *youtube* pada saat dimulainya pembelajaran
3. Hasil penelitian ini diharapkan agar semua bahan dan teori dapat digunakan sebagai bahan rujukan yang bermanfaat dan dapat

digunakan dengan baik dan dapat melanjutkan penelitian lebih lanjut tentang manfaat *brain gym* tidak hanya terhadap penurunan stres belajar tetapi juga terhadap stres kerja maupun stres dalam *hospitalisasi*.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aryani, F. (2016). Stres Belajar. Sulawesi Tengah: Edukasi Mitra Grafika
- Departemen Kesehatan RI. (2020). Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta. Departemen Kesehatan
- Dharma, K. K. (2011). *Metode Penelitian Keperawatan ( Pedoman Melaksanakan dan Menerapkan Hasil)*. Jakarta: Trans Info Media
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2020). Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2020. Semarang : Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah.
- El-Mahirah, N. A. (2017). *Pengaruh Senam Otak Terhadap Kecemasan Sosial pada Anak Usia Prasekolah (5-6 Tahun) di Tk. Aisyiyah IV Katangka, Kab. Gowa (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar)*.
- Furqoni, P.D., & Yuliani. (2021). Jurnal Senam Otak Terhadap Tingkat Stres Belajar Pada Anak Usia Sekolah [*Mahesa: Malahayati*

- Health Student Journal, P-Issn: 2746-198x E-Issn 2746-3486 Volume 1, Nomor 1 2021*] Hal 13-24.
- Hamdani, R.A., & Priatna, A. (2020). Efektifitas Implementasi Pembelajaran Daring (Full Online) Dimasa Pandemi Covid- 19 Pada Jenjang Sekolah Dasar Di Kabupaten Subang. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, Vol 6 No 1.
- Harsono, F. H. (2020). Survei KPAI: Belajar di Rumah Selama COVID-19 Bikin Anak Stres dan Lelah. *Liputan6*, 1–4.
- Muslim , A. A., Rafica, M. V., & Zainuddin, M. (2020). Pelatihan Manajemen Stres kepada Orang Tua Saat Pendampingan Pembelajaran Jarak Jauh Anak. *JURNAL KANGMAS: Karya Ilmiah Pengabdian Masyarakat*. Vol. 1, No. 3, November 2020, pp. 140-152. <http://journal.neolectura.com/index.php/Kangmas>.
- Notoatmodjo. (2014). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Novitasari, P., Ernawati, D., & Anggoro, D. S. (2021). Pengaruh Terapi Audiovisual (Film Kartun) Terhadap Tingkat Stres Pada Anak Usia Sekolah Yang Menjalani *Physical Distancing* Di Rw 01 Desa Wage Kecamatan Taman Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, Vol 7, No 1, Tahun 2021
- Palupi, N.T. (2020). Tingkat Stres pada Siswa-Siswi Sekolah Dasar dalam Menjalankan Proses Belajar di Rumah Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikoogi Pendidikan dan Perkembangan*. Vol. 9. No. 2
- Pramesti, A. T., Wardhana, F.Z., Sastrawan, K. B. (2018). Pengaruh Brain Gym Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak. *Bali Health Journal Publisher*. Vol 2 No 1.
- Putri, D. M. P., & Amalia, R. N. (2019). *Terapi Komplementer Konsep Dan Aplikasi Dalam Keperawatan*. Yogyakarta; Pt. Pustaka Baru.
- Sari, D.P. (2010). Efektivitas Pelatihan (Focus your Attention) untuk Meningkatkan Konsentrasi pada Anak dengan Simtom-simtom gangguan Pemusatan Perhatian atau Hiperaktivitas. *Skripsi*. Yogyakarta : Universitas Gadjah Mada.
- Sari, O., F. (2010), tentang Pengaruh Senam Otak Terhadap Tingkat Stres Pada Anak Usia Sekolah Kelas 4 Dan 5 Di SD Negeri Wojo Bangunharjo Sewon Bantul Yogyakarta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Metode R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharman, I. K. (2016). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Andi
- Sutopo, B. (2018) Pengaruh Senam Otak (*Brain Gym*) Terhadap Tingkat Kejenuhan Siswa di SMP 3

Jombang Kelas VIII (*Doctoral Dissertation*, STIKES Insan Cendekia Medika Jombang).

WHO. (2020). *Corona Virus Disease (Covid-19)*. Diakses pada tanggal 12 November 2020. <https://www.who.int/coronavirus>.

Wuthrich, V. M., Jagiello, T., & Azzi, V. (2020). Academic Stress in the Final Years of School: A Systematic Literature Review. *Child Psychiatry and Human Development*, 51(6), 986–1015. <https://doi.org/10.1007/s10578-020-00981-y>

Yulianingsih, W. (2021) Keterlibatan Orangtua dalam Pendampingan Belajar Anak selama Masa Pandemi *Covid-19*. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. Vol 5 No 2 hal 1138-1150.

Zainaro, M. A. (2021). *The Leadership and Motivation on Inpatient Compliance in Preventing the Risk of Patients Falling*. *Psychology and Education Journal*, 58(2), 241- 253