

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2021**

Rizki Puspitaning Tyas
Rizkipuspitaningtyas13@gmail.com

**PENGARUH *BRAIN GYM* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA
MAHASISWA DALAM MENYELESAIKAN TUGAS AKHIR DI MASA
PANDEMI**

Abstrak

Pandemi covid-19 telah memfokuskan kesehatan mental, yang menciptakan ketakutan, kegelisahan, kekhawatiran, kecemasan bahkan sampai depresi. Dampak tersebut menimbulkan masalah baru bagi kalangan masyarakat, khususnya mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi. Kesulitan-kesulitan dalam penyusunan skripsi oleh mahasiswa sering dirasakan sebagai suatu beban yang berat yang akhirnya menimbulkan suatu kecemasan.

Kecemasan adalah perasaan gugup atau gelisah. Salah satu terapi untuk penurunan kecemasan yaitu dengan *brain gym*, *brain gym* yaitu salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan dengan kelebihan yaitu memungkinkan belajar tanpa stres dan menimbulkan rasa nyaman. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *brain gym* terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir di masa pandemi.

Metode penelitian rancangan *quasi experiment* dengan pendekatan *one-group pretest posttest without control group design*. Populasi dalam penelitian ini mahasiswa Universitas Kusuma Husada Surakarta yang sedang menyelesaikan tugas akhir. penelitian ini menggunakan *probability sampling* dengan sampel 150 mahasiswa. Analisa dalam penelitian ini menggunakan uji *wilcoxon test*.

Hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh *brain gym* terhadap tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir di masa pandemic dengan nilai *p value* 0,000. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa terapi *brain gym* dapat menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir di masa pandemi.

Kata kunci : *Brain Gym*, Pandemi, Tingkat Kecemasan

Daftar pustaka : 40 (2010-2021)

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2021**

Rizki Puspitaning Tyas
Rizkipuspitaningtyas13@gmail.com

**THE EFFECT OF BRAIN GYM ON STUDENTS' ANXIETY LEVEL IN
COMPLETING FINAL PROJECT DURING PANDEMIC**

Abstract

The COVID-19 pandemic has focused on mental health, creating fear, anxiety, worry, anxiety and even depression. This impact creates new problems for the community, especially final year students in preparing their thesis. Difficulties in writing thesis by students are often felt as a heavy burden which eventually causes anxiety.

Anxiety is a feeling of nervousness or restlessness. One of the therapies for reducing anxiety is the brain gym, brain gym is one of the relaxation techniques that can be used to reduce anxiety with the advantage that it allows learning without stress and creates a sense of comfort. The purpose of this study was to determine the effect of brain gym on anxiety levels in students in completing their final project during the pandemic.

The research method is a quasi-experimental design with a one-group pretest posttest approach without control group design. The population in this study were students of Kusuma Husada Surakarta University who were completing their final project, this study used probability sampling with a sample of 150 students. The analysis in this study uses the Wilcoxon test.

The result of this study is that there is an effect of brain gym on the level of anxiety of students in completing the final project during a pandemic with a p value of 0.000. The conclusion of this study shows that brain gym therapy can reduce anxiety levels in students in completing their final assignments during the pandemic.

Keywords: anxiety level, brain gym, pandemic

Bibliography : 40 (2010-2021)

PENDAHULUAN

Awal tahun 2020, dunia digemparkan dengan merabaknya virus baru yaitu coronavirus jenis baru (SARS-CoV-2) dan penyakit disebut COVID-19 (*coronavirua disease 2019*). COVID-19 merupakan penyakit yang diidentifikasi penyebabnya adalah virus corona yang menyerang sistem pernapasan. Gejala utama penyakit Covid-19 yaitu batuk, demam, dan sesak napas. Infeksi Covid-19 juga menyebabkan kematian yang cukup tinggi di berbagai negara. (Kemkes, 2020).

Angka kejadian penyakit akibat Covid-19 di dunia pada tanggal 8 Mei 2020 mencapai 3.679.499 orang dengan angka kematian 254.199 orang di 215 negara (WHO, 2020). Sementara di Indonesia angka kejadiannya mencapai 12.776 orang dengan angka kematian mencapai 930 orang (Kemkes, 2020). Angka kejadian infeksi Covid-19 di Pulau Jawa Tengah mencapai 9.920 orang dengan angka kematian mencapai 6.069 orang. Sedangkan di Kota Surakarta mencapai angka 5.133 orang dengan angka kematian 268 orang. (Kemkes, 2020).

Pandemi COVID-19 telah memfokuskan kesehatan mental berbagai populasi yang terkena dampak, diketahui bahwa prenanlesi epidemic menonjolkan atau menciptakan stressor baru termasuk ketakutan dan kekhawatiran pada diri sendiri atau orang yang dicintai, kendala pada pergerakan fisik dan aktivitas sosial akibat karantina, serta perubahan gaya hidup yang tiba-tiba dan radikal (Brooks SK, dkk. 2020)

Kebijakan untuk mengurangi potensi penyebaran Covid-19 kebijakan tersebut tepat, meski dalam perjalanannya menimbulkan masalah baru bagi kalangan masyarakat, baik pelajar, pekerja/karyawan, dan seluruh rakyat, oleh karena seluruh kegiatan harus dilakukan di rumah, yang dikenal dengan istilah *Work From Home* (WFH) dan menerapkan social distancing. Ini menjadi pemicu awal untuk seseorang mengalami kecemasan, kebosanan dan kejenuhan karena kurang efektifnya onteraksi secara online dan lainnya. (Peraturan menteri kesehatan no.9/2020 tentang pedoman PSBB dalam rangka penanganan Covid-19).

Kesulitan-kesulitan saat penyusunan skripsi oleh mahasiswa sering dirasakan sebagai suatu beban yang berat, seperti sulitnya berkonsentrasi, sulit untuk memfokuskan otak dan menyamakan persepsi antara dosen dan mahasiswa, akibatnya kesulitan-kesulitan yang dirasakan tersebut berkembang menjadi sikap yang negative yang akhirnya dapat menimbulkan suatu kecemasan seseorang (Hidayat,2008). Kecemasan adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup. Kecemasan merupakan hal yang wajar dan cemas tidak selalu berdampak negatif karena bisa membantu dan menstimulus individu untuk berperilaku positif (Nevid, 2005). Kecemasan dapat diatasi dengan metode relaksasi. Akan tetapi, metode ini tidak dapat dilakukan dengan efektif jika tidak disertai

dengan kemampuan *selfawareness* yaitu menyadari kondisi diri dan emosi. Kemampuan ini merupakan salah satu komponen dari kecerdasan emosional (Goleman, 2016).

Menurut Wurinanda (2015), masa penyusunan skripsi adalah masa yang sangat berpotensi menimbulkan kecemasan mahasiswa. Hal ini di timbulkan oleh berbagai faktor seperti target lulus yang tidak tercapai dengan tepat waktu, banyaknya perbaikan skripsi, kesulitan dalam menemukan literatur, serta proses bimbingan yang sulit dan terkendala (Gunawati, Hartati, 2006).

Menurut Harry (2005, dalam Purwanto *et. al*, 2009) olahraga atau senam otak merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri, karena saat melakukan olahraga atau senam otak dan susunan syaraf tulang belakang akan menghasilkan endorphen, hormone yang berfungsi sebagai obat penenang alami dan menimbulkan rasa nyaman. Keuntungannya adalah : memungkinkan belajar dan bekerja tanpa stress, karena dilakukan dalam waktu singkat; *Brain Gym* juga tidak memerlukan bahan atau tempat khusus, sehingga dapat menyesuaikan situasi belajar dan bekerja dalam kehidupan sehari-hari; dengan *Brain Gym* dapat meningkatkan kepercayaan diri; secara aktif meningkatkan potensi dan keterampilan yang dimiliki, karena *Brain Gym* menyenangkan dan menyehatkan.

Menurut Yanuarita (2012) *Brain Gym* merupakan serangkaian gerak yang terdiri dari 26 gerakan

sederhana yang dapat menunjang kerjasama antara otak bagian kiri dan kanan. Hal ini karena serangkaian gerak "*Brain Gym*" dapat menyebabkan fungsi otak belahan kiri dan kanan bekerjasama sehingga memperkuat hubungan antara kedua belahan otak sebelum digunakan dalam berbagai aktivitas. Disamping itu gerakan "*Brain Gym*" bermanfaat pula untuk merangsang beberapa bagian otak yang mengaturnya.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah peneliti lakukan di Kampus Universitas Kusuma Husada Surakarta, hasil wawancara terhadap 30 mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi hanya 2 mahasiswa saja yang tidak mengalami kecemasan dan merasa dirinya baik-baik saja. Lalu hasil wawancara peneliti dengan 28 mahasiswa lainnya mereka mengatakan mengalami kecemasan dan mereka tidak mengetahui bagaimana cara mengurangi kecemasannya. Kecemasan merupakan suatu perasaan takut akan terjadi sesuatu yang disebabkan oleh antisipasi bahaya dan merupakan sinyal yang membantu individu untuk bersiap mengambil tindakan menghadapi ancaman. Pengaruh tuntutan, persaingan, serta bencana yang terjadi dalam kehidupan dapat membawa dampak terhadap kesehatan fisik dan psikologi, salah satu dampak psikologis adalah ansietas atau kecemasan (Suterjo, 2018).

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif, dengan rancangan metode *quasi experiment*.

Quasi experiment adalah penelitian yang menguji coba suatu intervensi pada sekelompok subjek dengan atau tanpa kelompok perbandingan, namun tidak dilakukan rekomendasi untuk memasukkan subjek ke dalam kelompok perlakuan atau control.

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah *one-group pretest-posttest without control group design* yang artinya rancangan ini tidak ada kelompok pembanding (control) tetapi paling tidak sudah dilakukan observasi pertama (*pretest*) yang memungkinkan peneliti dapat menguji perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen. Dalam penelitian ini untuk mengetahui kecemasan mahasiswa tingkat akhir sebelum diberikan *Brain Gym*, untuk mengetahui kecemasan mahasiswa tingkat akhir setelah diberikan *Brain Gym*, dan untuk menganalisis pengaruh *Brain Gym* terhadap tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir di masa pandemi.

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 150 responden. Teknik penentuan sampel yang digunakan *purposive sampling* yaitu dengan mengambil sampel dengan cara acak diantara populasi sesuai yang dikehendaki peneliti.

Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri 2 tahap yaitu analisa univariat dan analisa bivariat. Analisa univariat menggunakan deskriptif disajikan dalam bentuk tabel. Sedangkan analisis bivariat untuk mengukur tingkat kecemasan dengan menggunakan *brain gym* terhadap

mahasiswa tingkat akhir diuji dengan menggunakan uji *Wilcoxon*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian tentang pengaruh *brain gym* terhadap tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir di masa pandemi dan didapat 150 responden yang sesuai dengan kriteria inklusi sampel penelitian berikut :

Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden berdasarkan umur.

Umur	Frekuensi	%
21	15	10,0
22	111	74,0
23	19	12,7
24	5	3,3
Total	150	100,0

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan responden mayoritas adalah 22 tahun yaitu 111 responden (74,0%). Walasari (2015) menyatakan bahwa tingkat kecemasan paling banyak yaitu 51,3% kecemasan ringan di usia 22 tahun. Hasil penelitian ini didukung oleh hasil penelitian Dwi (2015) berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan responden terbanyak berumur dewasa muda awal 22 tahun dengan frekuensi 53 orang (54,6%) yang menunjukkan bahwa responden usia dewasa muda awal mengalami kecemasan berat paling tinggi dibandingkan responden usia dewasa muda akhir, semakin muda usia seseorang maka tingkat keemasannya semakin tinggi. Karena

selama pandemi belajar di rumah membuat mereka menjadi lebih banyak berpikir dan perihal tugas lebih banyak diberikan oleh dosen.

Usia berkorelasi dengan pengalaman, pengalaman berkorelasi dengan pengetahuan, pemahaman dan pandangan terhadap suatu penyakit atau kejadian sehingga akan membentuk persepsi dan sikap. Kematangan dalam proses berpikir pada individu yang berusia dewasa lebih memungkinkan untuk menggunakan mekanisme koping yang baik dibandingkan kelompok usia anak-anak, ditemukan sebagian besar kelompok usia dewasa yang sedang menyelesaikan tugas akhir/skripsi lebih mengalami respon cemas yang berat dibandingkan kelompok usia anak-anak.

Dari hasil uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa usia mempengaruhi seseorang dalam bersikap dan bertindak. Usia yang semakin matang dan dewasa maka seseorang lebih siap dalam menghadapi suatu masalah. Ketika usia masih muda bahkan masih anak-anak maka seseorang akan kesulitan dalam beradaptasi dengan keadaan lingkungan.

Tabel 2. Distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin.

Jenis Kelamin	Frekuensi	%
Laki-laki	14	9,3
Perempuan	136	90,7
Total	150	100

Berdasarkan hasil penelitian ini, bahwa dengan berjenis kelamin perempuan yaitu 136 orang (90,7%) daripada laki-laki 14 orang (9,3%).

Sejalan dengan penelitian Kadek (2018) hasil penelitian tingkat kecemasan berdasarkan jenis kelamin perempuan 67,9% menunjukkan bahwa secara statistic terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin terhadap tingkat kecemasan pada usia dewasa muda, karena perempuan lebih responsive terhadap rangsangan tertentu seperti memikirkan tidak lulus skripsi akibat sekolah daring/tidak bertatap muka dan berbeda persepsi dengan dosen.

Menurut Lubis (2016) yang menyatakan bahwa perempuan lebih rentan dibandingkan laki-laki karena laki-laki lebih aktif dan eksploratif dalam merespon kecemasannya, sedangkan perempuan lebih peka dan sangat menonjolkan perasaannya daripada logikanya. Perempuan juga memiliki tingkat toleransi yang rendah terhadap rasa sakit sehingga melaporkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Perempuan cenderung ingin mengkomunikasikan masalahnya dengan orang lain dan memerlukan dukungan orang lain. Laki-laki cenderung memikirkan masalahnya sendiri dan jarang menunjukkan emosinya pada orang lain.

Sehingga dapat disimpulkan perempuan memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, karena dengan perempuan lebih rentan daripada laki-laki dan stimulus yang sama perempuan akan memiliki respon cemas yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Perempuan lebih sering diam di rumah daripada laki-laki yang sering keluar rumah bermain bersama teman dan memiliki emosional yang lebih stabil serta

enggan menunjukkan ketakutan mereka kepada orang lain. Perempuan lebih pandai dan lebih rajin dalam menyelesaikan tanggung jawabnya tetapi tidak semuanya hanya bergantung pada faktor.

Tabel 3. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Lingkungan

Lingkungan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Kos	94	62,7
Rumah	56	37,3
Total	150	100,0

Berdasarkan penelitian ini yang dilakukan di Universitas Kusuma Husada Surakarta dengan 150 orang didapatkan hasil bahwa presentase di lingkungan kos sebanyak 94 orang (62,7) dan di lingkungan rumah sebanyak 56 orang (37,3%). Sejalan dengan penelitian Szekely (2017) mengatakan bahwa responden yang berada di lingkungan kos 39 orang (53,4%) kondisi dan suasana kos sendiri mempengaruhi tingkat kecemasan mahasiswa, penyebab lainnya adalah mahasiswa merasa cemas dalam lingkungan baru dan kekhawatiran membahayakan di lingkungan kos karena jauh dari orang tua.

Aisyah (2015) kehidupan anak kos yang berasal dari daerah lain atau kota lain, sangat berbeda dengan daerah yang mereka tinggali untuk sekarang ini contohnya bisa dilihat dari segi sosial, budaya mereka dari asal mereka sendiri dan ekonomi mereka sangatlah jauh berbeda dengan daerah yang mereka tinggali untuk sekarang ini. Sehingga mau tak mau mereka yang berasal dari daerah lain atau kota lain harus bisa

menyesuaikan dengan daerah yang mereka tinggali untuk sekarang ini.

Berdasarkan hasil uraian di atas ditemukan bahwa dukungan sosial dari orang tua dan orang-orang sekitar terdekat mereka sangatlah berpengaruh terhadap tingkat kecemasan sosial itu sendiri. Dalam penyelesaian tugas akhir peran penting orang tua dan orang-orang sekitar sangat penting untuk mendorong kemampuan, semangat dan antusias mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir.

Tabel 4. Tingkat kecemasan responden sebelum diberikan intervensi *brain gym*

Tingkat kecemasan	<i>Pre Test</i>	
	F	%
Tidak Ada Kecemasan	11	7,3
Kecemasan Ringan	55	36,7
Kecemasan Sedang	33	22,0
Kecemasan Berat	51	34,0
Total	150	100

Hasil penelitian tingkat kecemasan sebelum diberikan *brain gym*, data mahasiswa Universitas Kusuma Husada menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sebelum diberikan intervensi adalah 55 responden (36,7%). Hal ini sejalan dengan penelitian Yoyok (2015) menunjukkan bahwa dalam kecemasan sebelum diberikan *brain gym* dengan frekuensi 47 responden (34,5%) menurutnya kecemasan yang akan dialami kurangnya semangat mahasiswa untuk mengikuti pembelajaran yang membuat mahasiswa enggan memperhatikan materi yang disampaikan oleh dosen, tingkat kecemasan juga akan mempengaruhi hubungan personal,

persahabatan, kemajuan pendidikan, dan aktivitas-aktivitas lainnya.

Perasaan cemas akan muncul pada setiap orang, apabila seseorang tidak mampu menghadapi sesuatu yang menekan perasaan dan menyebabkan pertentangan batin dalam dirinya. Kecemasan ini dapat menjadi gangguan yang serius. Ketika seseorang merasa cemas dan khawatir akan hal yang tidak menyenangkan yang dirasakan secara terus menerus maka perasaan cemas yang pada mulanya dirasakan biasa kini akan berubah menjadi sebuah ancaman (Prasanti, 2015).

Kecemasan dianggap sebagai salah satu faktor penghambat dalam belajar yang mengganggu kinerja seseorang, seperti dalam berkonsentrasi mengingat, pembentukan konsep dan pemecah masalah. Faktor-faktor yang menjadi pemicu timbulnya kecemasan antara lain, target kelulusan, iklim pembelajaran yang kurang kondusif, tugas akhir yang sangat padat dan penilaian yang ketat. Mahasiswa yang berhasil dalam perkuliahannya adalah mahasiswa yang memiliki taraf kecemasan yang sedang. Reaksi kecemasan ini biasanya terjadi pada orang dewasa termasuk mahasiswa. Kecemasan mahasiswa merupakan hal yang normal dalam perkembangan akan tetapi jika terus berlanjut dan tidak ditangani dengan tepat akan mengganggu proses perkembangan dan proses belajar.

Tingkat kecemasan adalah respon terhadap suatu ancaman yang sumbernya tidak diketahui internal atau konfliktual (Ibrahim, 2017). Keluhan- keluhan yang sering

dikemukakan oleh orang yang mengalami gangguan tingkat kecemasan antara lain khawatir, takut akan pikiran sendiri, tegang, gelisah, mudah terkejut, tidak tenang dan daya ingat serta keluhan somatik seperti berdebar-debar (Hanuari, 2017).

Peneliti berpendapat bahwa sebelum diberikan *brain gym* faktor-faktor yang menjadi pemicu timbulnya kecemasan antara lain target kelulusan yang cukup tinggi, tugas-tugas akhir yang sangat padat, serta penilaian yang ketat menjadi faktor penyebab timbulnya kecemasan. Mahasiswa yang memiliki kecemasan lebih sering melamun dan tidak konsentrasi saat diberikan materi atau pembelajaran dengan alasan tidak mood belajar. Tingkat kecemasan mahasiswa dapat disebabkan karena mahasiswa belum bisa beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi pada dirinya, tanda gejalanya seperti tidak nafsu makan, gelisah dan berkeringat, ketakutan, tidak mampu menerima materi sama sekali.

Tabel 5. Tingkat kecemasan responden setelah diberikan intervensi *brain gym*

Tingkat kecemasan	<i>Post test</i>	
	F	%
Tidak Ada Kecemasan	101	67,7
Kecemasan Ringan	32	21,3
Kecemasan Sedang	13	8,7
Kecemasan Berat	4	2,7
Total	150	100

Hasil penelitian tingkat kecemasan setelah diberikan *brain gym*, data mahasiswa Universitas Kusuma Husada menunjukkan bahwa tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi terdapat 101 responden (67,7%) dinyatakan tidak ada

kecemasan. Dari hasil setelah di berikan *brain gym* dapat dilihat bahwa adanya perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah *brain gym*. Hal ini sejalan dengan penelitian Khosiyah (2020) dengan judul pengaruh senam otak terhadap penurunan kecemasan dengan frekuensi 59 orang (60,4%) menyatakan bahwa program-program yang multiple, terintegrasi lebih dari 1 kegiatan dapat memberikan hasil yang positif dalam menurunkan kecemasan.

Berdasarkan penelitian yang juga dilakukan oleh Lismiati (2018) pengaruh *brain gym* terhadap perubahan tingkat stress pada remaja (usia 12-15 tahun) didapatkan setelah diberikan *brain gym* hampir seluruh responden mengalami tingkat stress normal sebanyak 65 siswa (94,2%). Hasil penelitian didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Kun Ika (2017) tentang *brain gym* terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan, hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh senam otak terhadap penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa PSIK Kediri saat melakukan senam otak tidak ada ketegangan otot.

Peneliti berpendapat dari hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa *brain gym* dapat menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa untuk menurunkan tingkat kecemasan yaitu dengan cara meningkatkan hormone adrenalin, hormone adrenalin ditingkatkan dengan cara melakukan *brain gym* atau bisa di sebut dengan senam otak. Karena gerakan-gerakan *brain gym* bisa

membuat otak menjadi rileks dan fokus. Tanda gejala sebelum dan setelah diberikan *brain gym* sangat berubah, sebelumnya merasakan gelisah setelah diberikan *brain gym* gelisah berkurang dan bisa menerima materi dengan baik (Kartono, 2018).

Analisa Bivariat

Tabel 6. Uji Normalitas menggunakan Kolmogorov Smirnov.

Uji Normalitas	P value	Keterangan
Pre Test	0,000	Tidak Normal
Post Test	0,000	Tidak Normal

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa uji normalitas dengan hasil p value 0,000 sehingga data berdistribusi tidak normal. Dilanjutkan dengan uji non parametric *Wilcoxon* untuk mengetahui hasil pre dan post.

Tabel 7. Pengaruh *Brain Gym* Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Di Masa Pandemic.

Variable	Nilai Z	P Value
<i>Pretest</i> dan <i>posttest</i>	-9,745	0,000

Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh *brain gym* terhadap tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir di masa pandemi. Dari hasil olah data di atas peneliti menyimpulkan bahwa tingkat kecemasan mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan *brain gym* kecemasan menurun, dengan adanya *brain gym* mahasiswa bisa menurunkan tingkat kecemasan karena *brain gym* mampu membuat

seseorang memiliki mood yang bagus.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Virginia (2019) Hasil penelitian ini sejalan dengan Wulansari (2018) yang menunjukkan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan *brain gym* (senam otak) pada siswa kelas XII di SMA Kartika menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan hasil *p value* 0,000. Sejalan pula dengan hasil penelitian Armanda (2017) yang menyatakan bahwa hasil uji *Wilcoxon* dengan hasil terdapat pengaruh senam otak dengan nilai yang signifikan *p value* 0,001 yang artinya terdapat pengaruh senam otak dengan tingkat kecemasan.

Brain gym merupakan serangkaian gerakan tubuh sederhana yang dilakukan untuk merangsang otak kanan dan kiri, meringankan atau merelaksasi bagian depan dan otak depan, serta otak besar (harianto,2016). Menurut Purwanto (2019) *brain gym* juga praktis karena juga bisa dilakukan dimana saja, kapan saja dan oleh siapa saja. Gerakan *brain gym* dapat membantu dalam menurunkan kecemasan dengan membuat tubuh rileks. Dengan latihan *brain gym* dapat mengaktifkan *neocortex* dan saraf parasimpatis untuk mengurangi peningkatan hormone adrenalin dalam tubuh sehingga dapat meredakan ketegangan psikis maupun fisik (Nuryanti,2020). *Brain gym* ini dilakukan selama 10 menit dan diselingi istirahat singkat selama 5 menit, kemudian mengulangi gerakan.

Menurut Gunawati (2016) mahasiswa yang sedang

menyelesaikan tugas akhir merupakan individu yang rentan mengalami kecemasan. Mahasiswa yang mengalami kecemasan cenderung mengalami gangguan fisik, emosi, kognitif dan tingkah laku. Saat seseorang mengalami kecemasan dibutuhkan penanganan untuk mengurangi kecemasan. Menurut Yanuarita (2019) macam-macam terapi yang dapat menurunkan kecemasan di antaranya adalah nonfarmakologi *brain gym* merupakan satu diantara macam-macam terapi yang bermanfaat untuk mengurangi kecemasan.

Hasil penelitian *brain gym* selama kurang lebih 10 menit dengan istirahat selama 5 menit, responden merasa lebih rileks, lebih santai, tidak ada ketegangan otot dan daya ingat menjadi baik. Berdasarkan data diatas peneliti berasumsi bahwa penurunan tingkat kecemasan yang terjadi disebabkan karena responden diberikan latihan *brain gym*. Gerakan-gerakan *brain gym* ini merupakan satu diantaranya macam-macam jenis olahraga, akan tetapi penurunan tingkat kecemasan yang terjadi tidak signifikan karena penurunan tingkat kecemasan antara sebelum dan setelah diberikan *brain gym* hanya sedikit, kemungkinan hal ini terjadi karena intervensi latihan *brain gym* dalam penelitian ini tidak dilakukan secara rutin hanya dilakukan satu kali dalam satu hari. Kelebihan *brain gym* di bandingkan dengan relaksasi yang lainnya adalah memungkinkan belajar dan bekerja tanpa stress karena dilakukan dalam waktu singkat dan menyenangkan, meningkatkan konsentrasi belajar, *brain gym* dapat meningkatkan kepercayaan diri dan

meningkatkan perasaan bahagia (Yanuarita, 2012).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ada pengaruh *brain gym* terhadap tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir di masa pandemi yang sudah menjawab tujuan penelitian sebagai berikut :

1. Karakteristik responden pada penelitian ini umur didapatkan responden mayoritas adalah 22 tahun yaitu 111 responden (74,0%). Jenis kelamin responden mayoritas perempuan 136 orang (90,7%) dan laki-laki 14 orang (9,3%). Responden yang tinggal di lingkungan kos 94 orang (62,7%) dan kriteria lingkungan yang tinggal di rumah bersama orang tua 56 orang (37,3%).
2. Tingkat kecemasan sebelum diberikan intervensi *brain gym* adalah 55 responden (36,7%) yaitu kecemasan ringan.
3. Tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi *brain gym* terdapat 101 responden (67,7%) dinyatakan tidak ada kecemasan.
4. Terdapat pengaruh signifikan terhadap tingkat kecemasan sebelum dan setelah diberikan intervensi *brain gym* di dapat nilai p Value 0,000 ($<0,05$).

Berdasarkan hasil penelitian tersebut diharapkan.

1. Bagi Instansi
Data dan informasi yang terdapat di dalam penelitian ini bisa menjadi informasi dan masukan dalam usaha mengurangi tingkat

kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi dengan menggunakan metode yang menyenangkan dan tidak membosankan yaitu dengan *brain gym*.

2. Bagi Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta
Menambah pengetahuan dan ilmu tentang *brain gym* terhadap pengurangan tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir
3. Bagi Peneliti
 - a. Dapat mengembangkan kemampuan di bidang penelitian serta mengasah kemampuan analisis peneliti yang berjudul pengaruh *brain gym* terhadap tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir di masa pandemi.
 - b. Dapat meningkatkan pengetahuan dan kemampuan dalam membuat suatu karya ilmiah.
4. Bagi Peneliti Lain
Sebagai acuan kepustakaan untuk penelitian selanjutnya ataupun penelitian baru khususnya mengenai pengaruh *brain gym* terhadap tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir Universitas Kusuma Husada Surakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfin, N. 2015. *Hubungan Dukungan Social Dengan Tingkat Stress Disekolah Pada Siswa Akselerasi MAN Denayar Jombang*. Diakses dari

[http://@heses.Uinmalang.ac
.id/1578/6/11410033](http://@heses.Uinmalang.ac.id/1578/6/11410033)

- Aini N. A & Mahardayani H. I (2011). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus*. Jurnal Psikologi Pitutur, 2, 65-71.
- Aisyah, N., Diah, A.K., & Yuni, A (2015). *Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Usia 11-14 Tahun Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Perubahan Seks Sekunder Di Mts Safinatul Huda Sowan Kidul Jepara*. Jurnal Kesehatan dan Keperawatan Vol. 6 No.1 Agustus 2015 68-85
- Aryati Nuryana, 2010. *Efektivitas Brain Gym Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Anak*.
- Bahsoan, H(20130). *Hubungan mekanisme coping dengan kecemasan pada pasien pre operasi di ruang perawatan bedah*. Karya Tulis Ilmiah Strata satu, Universitas Negeri Gorontalo
- Bella Savitsky, 2020. *Anxiety and coping strategies among nursing students during the covid-19 pandemic*. <https://doi.org/10.1016/j.nep.r.2020.102809>
- Budiman, S. 2015. Pengaruh tingkat pendidikan, pengetahuan dan sikap terhadap kecemasan pelayanan kesehatan pada wanita dan pria usia subur. Jurnal interaksi Vol 2.
- Brooks, S.K., Webster, R.K., Smith, L.E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G.J. (2020). *The Psychological Impact Of Quarantine And How To Reduce It: Rapid Review Of The Evidence*. Lancet, 395 (10227), 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Chosiyah, 2012. *Pengaruh Senam Otak Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Keperawatan Stikes Muhiwaluyo Ungaran*. <http://perpusnwu.web.id>
- Donsu, Jenita Doli. 2016. *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru
- Dorland WA, New Man. 2010. *Kamus Kedokteran Dorland Edisi 31*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC. p. 702,1003
- Dorland, G. 2010. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikologi Kecemasan*. Semarang : Refika
- Duko, B., Gebeyehu, A., and Ayano, G. 2015. *Prevalence and Correlates of Depression and Anxiety among Patients at*

- Wolaita Sodo University Hospital and Sodo Health Center, Wolaita Sodo, South Ethiopia, Cross Sectional Study. *BMC Psychiatry* Vol.15, 214
- Goleman, D. (2016). *Emotional Intelligence: Kecerdasan Emosional* (Alih Bahasa: T. Hermaya). Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Gunawati, R., Hartati, S., & Listiara, S. (2006). *Hubungan Antara Efektivitas Komunikasi Mahasiswa-Dosen Pembimbing Utama Skripsi Dengan Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro, Vol 3 (No.2). Hal 95-100.*
- Hanuari, J. 2017. *Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Di Universitas Malang.* Universitas Malang: Skripsi
- Harry, H. 2005. *Kecemasan Bagaimana mengatasi penyebabnya.* Jakarta : Pustaka Populer Obor.
- Hawari, Dadang. 2008. *Managemen Stress Cemas dan Depresi.* Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia: Jakarta
- Hidayat, M. 2008. *Teori-teori psikologi.* Yogyakarta : Ar-Ruzz Media.
- Ibrahim. 2015. *Metodologi Penelitian Kualitatif.* Bandung: Alfabeta
- Indah, Dwi. 2015. *Hubungan Karakteristik Danlingkungan Belajar Klinik Dengan Kecemasan Mahasiswa Saat Praktek Klinik Di Rsjd Dr Amino Gondohutomo Semarang.* Stikes Karya Husada Semarang
- Julisna, 2014. *Pengaruh Pelatihan Senam Otak Terhadap Penanggulangan Short Memory Pada Anak Kelas 6 Di SD Negeri 028 Samarinda Seberang.* Stikes Muhammadiyah Samarinda Indonesia.
- Kartono, *psikologi umum.* Bandung, 2018
- Kemkes RI. 2020. *Jaga Diri dan Keluarga Anda dari Virus Corona – Covid-19.* [Online] Tersedia pada : www.kemkes.go.id [Diakses 4 Maret 2020].
- Khosiyah. 2020. *Pengaruh Senam Otak Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswi S1 Ilmu Keperawatan Saat Mengalami Pramenstruasi Sindrom Di Stikes Bhamada Slawi.* Stikes bahama slawi.
- Kurniawan. 2018. *Metodologi Penelitian Pendidikan.* Bandung: Remaja Rosdakarya
- Ika, Kun. 2017. *Brain gym terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa program studi*

*ilmu keperawatan fakultas
ilmu kesehatan universitas
Kediri. Universitas kediri*

*Kecemasan Pasien Pre
Operasi. Stikes Surya
Global Yogyakarta*

- Lismiati. 2018. *Pengaruh brain gym terhadap perubahan tingkat kecemasan pada remaja (usia 12-15 tahun)*. Stikes insan cendekia medika.
- Lukman, S. 2017. *Konsep Keperawatan Kebutuhan Dasar Manusia*. Tangerang: Pustaka Rihana
- Mona, N.2020. *Konsep isolasi data jaringan sosial untuk meminimalisis efek contagius (kasus penyebaran corona virus di Indonesia)*. Sosial Humaniora terapan, 117-125 Vol 2 No. 2
- Mutia, Sandra Aprilasari, 2017. *Penerapan brain gym untuk meningkatkan perkembangan kognitif*. Yogyakarta : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
- Nevid, Jeffrey S, dkk. 2005. *Psikologi Abnormal edisi kelima jilid 1*. Jakarta : Erlangga
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metode Penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nursalam, 2011. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan edisi 2*. Jakarta: Salemba Medika
- Nugroho, Dian. 2020. *Hubungan Self Efficacy Dengan Tingkat*
- PDPI (Perhimpunan Dokter Paru Indonesia). (2020). *Protokol Tatalaksana Pasien COVID-19*. Jakarta. 3 April 2020. Diakses <https://www.papdi.or.id/pdfs/938/Pedoman%20Tatalaksana%20COVID19%20edisi%202.pdf>. Pada tanggal 27 Juni 2020.
- Prasanti, Fadlia Dewi. (2015). *Pengaruh brain gym tethadap konsentrasi belajar pada siswa kelas VIII SMP Negeri 16 Surakarta Skripsi*. Tidak dipublikasikan
- Purawaningsih, W & Ina Karlina. 2014. *Asuhan Keperawatan*. Cetak II. Yogyakarta: Nuha Medik
- Santrock (2012). *Life-span development* (9th ed). New York: McGraw Hill
- Sarifah, dkk. *Pengaruh senam otak terhadap kece,asam pada anak usia sekolah yang mengalami hospitalisasi*, Makasar, 2016
- Son et al, 2020. *Effects of COVID-19 on College Students' Mental Health in the United States: Interview Survey Study*. : <https://www.jmir.org/2020/9/e21279> . Diperoleh (10 Oktober 2020)

- Stuart & Laraia. 2005. *Buku Saku Keperawatan Jiwa (terjemahan)*. Jakarta: EGC.
- Stuart, G. W. (2013). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Edisi 5, Alih bahasa Ramona P. Kapoh & Egi komara Yudha. Jakarta: EGC.
- Sutejo. 2018. *Keperawatan Jiwa, Konsep Dan Asuhan Keperawatan Jiwa: Gangguan Jiwa Dan Psikososial*. Yogyakarta: Pustaka Buku Press
- Székely, A., Balog, P., Benkő, E., Breuer, T., Székely, J., Kertai, M.D., Horkay, F., Kopp, M.S., Thayer, J.F., 2017. *Anxiety Predicts Mortality and Morbidity After Coronary Artery and Valve Surgery—A 4-Year Follow-Up Study*. *Psychosom. Med.* 69, 625–631.
- Tursina, A. (2020). *COVID-19 dan lansia: Pusat Penerbitan Unisba (P2U) LPPM UNISBA*
- Velyanna, Y. 2017. *Psikologi Keperawatan*. Jakarta : Rajawali Pers
- Walasari. 2015. *Peningkatan kemampuan berfikir logis dan penurunan tingkat kecemasan melalui penerapan E-modul berbasis problem-based learning di kelas X 3 SMAN Kebakkramat*. Skripsi
- WHO (World Health Organization). *Naming the coronavirus disease (COVID-19) and the virus that causes it (internet)*. Geneva: 2020 World Health Organization; 2020 (cited 2020 March 29). Diakses https://covid19.who.int/?gclid=Cj0KCQiA48j9BRCARIsAMQu3WSvzxHLBFkrqZrApffh1x6wvAsZnYKu5A5E_ANtgsLuUxS34kdqFN0aApTGEALw_wcB . Pada tanggal 03 Juli 2020.
- Yulan, Widyawati. *Pengaruh senam otak terhadap koordinasi mata dan tangan anak-anak TK Al-firdaus*. Majalengka, 2015
- Wulandari, R.P. (2012). *Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Tidur pada Mahasiswa Skripsi disalah satu Rumpun Science-Technologi UI*. Skripsi : Universitas Indonesia.
- Yanuarita, Franc. Andri. (2012). *Memaksimalkan Otak Melalui Senam Otak (Brain Gym)*. Yogyakarta : Teranova Books
- Yoyok, M. 2015. *Pengaruh Senam Otak terhadap tingkat kecemasan mahasiswa*. Skripsi. Universitas Airlangga