

**PENERAPAN SENAM OTAK UNTUK MENGATASI KECEMASAN PADA
MAHASISWA TINGKAT AKHIR D3 KEPERAWATAN
STIKES AISYIYAH SURAKARTA**

ABSTRAK

Latar Belakang: Kecemasan adalah suatu perasaan tidak santai yang samar-samar karena ketidaknyamanan atau rasa takut yang di sertai suatu respon (penyebab tidak spesifik atau tidak di ketahui oleh individu. Upaya untuk menurunkan tingkat kecemasan salah satunya adalah dengan melakukan senam otak. Senam otak atau senam otak adalah serangkaian latihan berbasis gerakan tubuh sederhana. Gerakan itu dibuat untuk merangsang otak kiri dan kanan (dimensi lateralitas), meringankan atau merelaksasi belakang otak dan bagian depan otak (dimensi pemfokusan); merangsang sistem yang terkait dengan perasaan atau emosional, yakni otak tengah (limbik) serta otak besar (dimensi pemusatan). **Tujuan:** Mengetahui perbedaan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir D3 Keperawatan STIKES Aisyiyah Surakarta sebelum dan sesudah di lakukan senam otak. **Metode Penelitian:** Desain penelitian ini adalah penelitian deskriptif atau studi kasus. Prosedur pengumpulan data studi kasus ini menggunakan prosedur persiapan, pelaksanaan dan pendokumentasian. **Hasil:** Penerapan senam otak yang dilakukan selama 3 hari dengan waktu 10-15 menit terjadi penurunan tingkat kecemasan sebelum dilakukan adalah 23,3 dan setelah di lakukan senam otak menjadi 20,7 diukur dengan menggunakan pengukuran HARS. **Kesimpulan:** Pemberian penerapan senam otak bermanfaat terhadap penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa d3 keperawatan tingkat akhir.

Kata Kunci : Senam Otak, Kecemasan

**THE IMPLEMENTATION OF BRAIN SIGN FOR OVERCOMING ANXIETY
IN STUDENT END LEVEL D3 NURSING
STIKES AISIYIAH SURAKARTA**

ABSTRACT

Background: Anxiety is a filling of non-relaxation that is fague due to discomfort or fear accompanied by a response (the cause is not specific or not in the know by the individual. Attempts to lowers anxiety levels include exercises as a series of simple body-based movement are made to stimulate left and right brain (lateral dimension), relieve or relax the back of the brain and the front of the brain in the focus) ; stimulate the system associated with the feeling or emotional, the midbrain limbic and big brand (the dimensions of confergence). **Objective:** to determine differences in the level of anxiety in the final year students of Nursing D3 STIKES Aisyiyah Surakarta before and after doing brain axercises. **Research Methodology:** this study was descriptive or case studies. Data collection procedures of this case study using the procedure of preparation, implementation and documentation. **Result:** Application of brain exercices conducted for 3 days with 10-15 minutes of a decline in the level of anxiety before was 23,3 and after doing brain exercises to 20,7 measured using HARS measurements. **Conclusion:** the application of brain gymnastics is useful to decrease the level of anxiety in the final nursing D3 students.

Key Words: Gymnastics brain, Anxiety.