

**PENGARUH *BRAIN GYM* TERHADAP PENURUNAN  
TINGKAT STRES PADA MAHASISWA DI KELOMPOK  
KARANG TARUNA KOTA SURAKARTA**

SKRIPSI

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan pada  
Program Studi DIV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas ‘Aisyiyah Surakarta**



Oleh:

**ESTY AYU PRATIWI**

**E2018025**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS ‘AISYIYAH SURAKARTA  
2022**

**PENGARUH *BRAIN GYM* TERHADAP PENURUNAN  
TINGKAT STRES PADA MAHASISWA DI KELOMPOK  
KARANG TARUNA KOTA SURAKARTA**

SKRIPSI

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan pada  
Program Studi DIV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas ‘Aisyiyah Surakarta**



Oleh:

**ESTY AYU PRATIWI**

**E2018025**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS ‘AISYIYAH SURAKARTA  
2022**

**PENGARUH *BRAIN GYM* TERHADAP PENURUNAN  
TINGKAT STRES PADA MAHASISWA DI KELOMPOK  
KARANG TARUNA KOTA SURAKARTA**

**SKRIPSI**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Kesehatan Fisioterapi  
pada Program Studi DIV Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.**

**Oleh**

**ESTY AYU PRATIWI**

**E2018025**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS ‘AISYIYAH SURAKARTA  
2022**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul:

### **PENGARUH *BRAIN GYM* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA DI KELOMPOK KARANG TARUNA KOTA SURAKARTA**

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan terapan di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 20 Juni 2022



Esty Ayu Pratiwi

E2018025

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

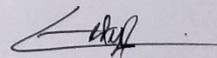
Sebagai civitas akademik Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, saya bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Esty Ayu Pratiwi  
NIM : E2018025  
Jenis Karya : Skripsi  
Judul : Pengaruh *Brain Gym* terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa di Kelompok Karang Taruna Kota Surakarta

Dengan ini menyatakan dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Exclusive Royalti-Free Right*) kepada Universitas ‘Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada di dalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis, pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Surakarta  
Pada Tanggal 20 Juni 2022  
Yang Menyatakan



(Esty Ayu Pratiwi)

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul:

PENGARUH *BRAIN GYM* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES  
PADA MAHASISWA DI KELOMPOK KARANG TARUNA KOTA  
SURAKARTA

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada Sidang Skripsi Program Studi  
Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Surakarta, 20 Juni 2022.

Pembimbing



(Rini Widarti, SSt.FT., M.Or)

NIDN. 0627088801

Mengetahui

Kaprodi Diploma IV Fisioterapi



(Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M.Fis)

NIDN. 0615059502

## PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul:

### **PENGARUH *BRAIN GYM* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA DI KELOMPOK KARANG TARUNA KOTA SURAKARTA**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Terapan Kesehatan pada Program Studi DIV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Skripsi ini telah diujikan pada sidang skripsi pada tanggal 20 Juni 2022 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai skripsi pada Program Studi DIV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 20 Juni 2022

Mengesahkan

1. Maskun Pudjianto, S.MPh., S.Pd., M.Kes (.....)  
NIDK. 9906000450
2. Dea Linia Romadhoni, S.Fis., M.K.M (.....)  
NIDN. 0607039301
3. Rini Widarti, SSt.FT., M.Or (.....)  
NIDN. 0627088801

Mengetahui

Kaprodi Diploma IV Fisioterapi



(Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M.Fis)

NIDN. 0615059502

## KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah Subhanahu Wata'ala yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul, “Pengaruh *Brain Gym* Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Di Kelompok Karang Taruna Kota Surakarta” dengan baik dan lancar.

Selama menyelesaikan penyusunan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Ibu Sri Kustiyati, SST. M.Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Ibu Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M.Fis selaku Ketua Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
4. Ibu Rini Widarti, SSt.FT., M.Or selaku Dosen Pembimbing yang telah mengarahkan dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi.
5. Bapak/Ibu Dosen Program Studi Diploma IV Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah mengarahkan dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi.
6. Orang tua dan Keluarga, Bapak Elfis dan Ibu Sry Haslinda yang telah mencintai, mendidik, mengasuh dan tidak lupa mendo’akan penulis agar lancar dalam menyusun skripsi.
7. Sahabat-sahabat penulis dan teman-teman seperjuangan Fisioterapi angkatan 2018 yang telah membantu penyusunan skripsi penulis.
8. Kepada NCT terutama Huang Renjun yang selalu menjadi penyemangat penulis.

Surakarta, 20 Juni 2022

Penulis