

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut *World Health Organization* (2018) prevalensi kejadian stres cukup tinggi yaitu 350 juta penduduk dunia mengalami stres. Prevalensi stres siswa di dunia sebesar 38,91%, di Asia 61,3% dan Indonesia sebesar 71,6% (Sandi, 2021). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 jumlah penduduk Indonesia pada umur ≥ 15 tahun yang mengalami gangguan mental emosional atau stres mengalami peningkatan menjadi 7%. Berdasarkan hasil penelitian tingkat stres pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Magelang oleh Ambarwati *et al* (2019) didapatkan hasil mayoritas mahasiswa mengalami tingkat stres sedang yang berjumlah 58 mahasiswa (57,4%), akan tetapi ada juga yang mengalami stres berat dengan jumlah 7 mahasiswa (7,0%).

Hasil penelitian menurut usia didapatkan bahwa usia 22 tahun lebih dominan mengalami stres dengan jumlah 48 mahasiswa (47,5%). Dengan hasil yang mengalami tingkat stres ringan 14 mahasiswa (13,8%), stres sedang 30 mahasiswa (29,7%), dan stres berat 4 mahasiswa (4,0%). Hal ini dikarenakan peneliti hanya meneliti tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir yang lebih dominan berusia 22 tahun. Usia 22 tahun termasuk usia dewasa awal (Ambarwati *et al*, 2019). Penelitian oleh Rahayu (2017) didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki usia antara 21-25 yang termasuk pada kategori dewasa muda. Penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi *et al*, (2017) juga didapatkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres mayoritas berumur 21 tahun, dari umur 20, 21, 22, 23 dan 24 tahun, hal ini menunjukkan bahwa umur mahasiswa dalam penelitian ini memasuki masa perkembangan pada tahap remaja akhir menuju dewasa awal. Penelitian tersebut juga sejalan dengan hasil penelitian oleh Panjaitan (2019) yang didapatkan bahwa rerata usia responden 21,44 tahun dengan rentang usia 21-23 tahun, dimana usia tersebut berada pada kategori dewasa awal. Berdasarkan studi pendahuluan mengenai tingkat stres terhadap mahasiswa di kelompok Karang Taruna Kota

Surakarta diketahui bahwa dari 34 orang mahasiswa, terdapat 4 orang mengalami stres ringan, 29 orang mengalami stres sedang, dan 1 orang mengalami stres berat. Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat stres pada mahasiswa di Indonesia masih cukup tinggi.

Stres merupakan suatu keadaan yang dapat disebabkan oleh tuntutan fisik, lingkungan dan situasi sosial yang tidak terkontrol (Ambarwati *et al*, 2019). Mahasiswa sebagai bagian dari kelompok individu yang merupakan bagian dari sasaran integrasi pelayanan kesehatan, menjadi kelompok yang rentan untuk mengalami ketidakseimbangan homeostasis akibat stres yang berasal dari kehidupan akademik (Kountul *et al*, 2019). Sumber stres akademik meliputi kebisingan, tugas yang terlalu banyak, harapan yang tidak sesuai keinginan, ketidakjelasan, kurang adanya kontrol keadaan bahaya dan kritis, tidak dihargai, diacuhkan, kehilangan kesempatan, aturan yang membingungkan, tuntutan yang saling bertentangan, dan *deadline* tugas perkuliahan (Rahayu, 2017). Mahasiswa berada di tahap perkembangan yang berusia 18 sampai dengan 25 tahun. Mahasiswa yang menuju kedewasaan dan kurang mampu menghadapi perubahan pada fase ini akan merasa kesulitan dan penuh kekhawatiran, hal ini biasa terjadi pada mahasiswa yang secara umum tergolong dalam masa dewasa awal dan termasuk dalam tahap *quarter-life crisis*, dimana individu masih mempunyai pengalaman emosional yang terbatas, sehingga rentan terkena stres (Aristawati *et al*, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian Livana *et al* (2020) menyatakan bahwa penyebab stres mahasiswa selama pandemi Covid-19 yang banyak dikemukakan adalah tugas perkuliahan. Banyaknya tugas yang dianggap berlebih dengan tuntutan waktu pengumpulan yang tergolong cepat membuat kesehatan mental mahasiswa terganggu. Mahasiswa menjadi tidak bisa beristirahat cukup karena ada banyak tugas yang harus diprioritaskan terlebih dahulu. Menurut Wahyuni (2018) gejala dari stres yang dialami mahasiswa dapat berdampak kepada gangguan pola tidur atau sulit untuk tidur, sakit kepala, gelisah, mudah marah dan kelelahan fisik.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ginting *et al* (2021) menyatakan bahwa *brain gym* membuka bagian otak yang sebelumnya tertutup atau terhambat sehingga kegiatan belajar atau bekerja dapat mengambil tempat menggunakan seluruh otak. Akibatnya, stres emosional berkurang dan pikiran menjadi lebih jernih. Hubungan antar manusia, dan suasana belajar atau bekerja lebih santai dan menyenangkan. *Brain gym* adalah serangkaian latihan belajar kognitif yang bagus dan menyenangkan untuk segala usia. *Brain gym* dapat menstimulasi otak, mengatasi stres, meningkatkan konsentrasi belajar, meningkatkan memori dan kemampuan kognitif (Lolo *et al*, 2019). Berdasarkan penjelasan tersebut diharapkan fisioterapi dapat terlibat untuk memberikan serangkaian latihan untuk menurunkan tingkat stres pada mahasiswa berupa pemberian *brain gym* terhadap mahasiswa yang sedang mengalami stres, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup mahasiswa tersebut.

Berdasarkan permasalahan di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh *brain gym* terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa di kelompok Karang Taruna Kota Surakarta.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah maka rumusan masalah yang disampaikan yaitu adakah pengaruh pemberian *brain gym* terhadap tingkat stres pada mahasiswa di kelompok Karang Taruna Kota Surakarta?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh pemberian *brain gym* terhadap tingkat stres pada mahasiswa di kelompok Karang Taruna Kota Surakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui perbedaan tingkat stres antara mahasiswa perempuan dan mahasiswa laki-laki.

- b. Mengetahui penurunan tingkat stres pada mahasiswa sebelum dan sesudah dilakukan *brain gym*.
- c. Menganalisa *brain gym* terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa perempuan dan mahasiswa laki-laki.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Pembangunan Ilmu Pengetahuan

Untuk menambah pengetahuan dan memperluas wawasan dalam bidang fisioterapi tentang tingkat stres pada mahasiswa.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Dapat dijadikan bahan informasi bagi teman sejawat fisioterapi dan dapat digunakan sebagai dasar untuk penelitian selanjutnya.

3. Bagi Masyarakat

Menjadi sumber referensi dan informasi bagi masyarakat agar mengetahui penanganan yang tepat untuk tingkat stres pada mahasiswa.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian yang hampir sama atau berhubungan dengan judul penelitian ini yaitu:

1. Marantika *et al* (2019), melakukan penelitian yang berjudul Pengaruh Senam Otak (*Brain Gym*) Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa (Studi Dilakukan Pada Mahasiswa Semester 8 Prodi Keperawatan Stikes Wira Medika Bali). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi senam otak (*Brain Gym*) terhadap tingkat stres mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode *pra-eksperimen* dengan rancangan *one group pre test-post test*. Sampel dalam penelitian ini didapatkan 66 orang dengan tehnik *simple random sampling*. Penelitian dilaksanakan di Stikes Wira Medika Bali. Tingkat stres diukur dengan kuesioner DASS 42. Hasil penelitian didapatkan tingkat stres mahasiswa sebelum diberikan senam otak (*Brain Gym*) sebanyak 43 orang dengan kategori tingkat stres sedang, dan tingkat stres mahasiswa setelah diberikan terapi senam otak (*Brain*

Gym) 50 orang dengan kategori tingkat stres ringan. Hasil uji statistic *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan tingkat kemaknaan 0,05 menunjukkan nilai $p= 0,001$. Kesimpulan penelitian, ada pengaruh senam otak (*Brain Gym*) terhadap tingkat stres mahasiswa. **Persamaan** dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu penelitian ini juga menggunakan metode *Pre-Experiment Design* dengan *One-Group Pretest-Posttest Design*. **Perbedaan** dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu peneliti menggunakan tehnik *purposive sampling* untuk tehnik pengambilan sampel. Populasi dan sampel yang diambil oleh peneliti adalah mahasiswa di kelompok Karang Taruna Kota Surakarta dan alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat stres dalam penelitian ini adalah PSS-10.

2. Pratiwi *et al* (2017), melakukan penelitian yang berjudul Pengaruh *Brain Gym* Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Yang Menyusun Skripsi Di Stikes Widya Dharma Husada Tangerang. Tujuan umum penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *brain gym* terhadap tingkat stres pada mahasiswa S1 keperawatan yang menyusun skripsi di STIKES Widya Dharma Husada Tangerang. Penelitian ini menggunakan metode *One-Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa S1 keperawatan yang sedang menyusun skripsi yang berjumlah 51 mahasiswa, dengan sampel 45 mahasiswa dan menggunakan tehnik *purposive sampling*. Alat pengumpulan data adalah kuesioner dan lembar observasi. Berdasarkan analisis data dengan uji analisis *Wilcoxon* dengan tingkat kepercayaan 95%, didapatkan nilai $sig = 0,000$ maka kesimpulan penelitian ini adalah terdapat pengaruh *brain gym* terhadap tingkat stres pada mahasiswa S1 keperawatan yang sedang menyusun skripsi di STIKES Widya Dharma Husada Tangerang. **Persamaan** dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu penelitian ini juga menggunakan pendekatan rancangan penelitian *One-Group Pretest-Posttest Design* dan tehnik pengambilan sampel menggunakan tehnik *purposive sampling*. **Perbedaan** dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu populasi dan sampel yang diambil oleh peneliti adalah mahasiswa di

kelompok Karang Taruna Kota Surakarta dan alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat stres dalam penelitian ini adalah PSS-10.

3. Widyayanti (2021), melakukan penelitian yang berjudul Kombinasi Pemberian Aromaterapi Lavender Dan *Brain Gym* Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Program Studi Diploma III Kebidanan Palu Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palu. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kombinasi pemberian aromaterapi lavender dan *Brain Gym* terhadap tingkat stress mahasiswa program studi Diploma III Kebidanan Palu Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palu. Desain penelitian ini menggunakan metode *quasy experiment* dengan *one group pre-post test without control design*, pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini telah dilaksanakan pada Ruang Kelas belajar Mahasiswa Prodi D-III Kebidanan Palu tingkat II semester III selama tiga minggu (21 Oktober sampai dengan 8 November 2019). Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program studi Diploma III Kebidanan Palu tingkat II semester III berjumlah 77 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan cara total populasi. Didapatkan rata-rata penurunan stress sebelum dan sesudah penelitian adalah -10,04 (3,65). Skor mean rank 38,50. Hasil uji statistik menunjukkan p value <0,001 yang menunjukkan hipotesis alternatif diterima dan hipotesis nol ditolak. Kesimpulan dalam penelitian ini terdapat Pengaruh kombinasi pemberian aromaterapi lavender dan *brain gym* terhadap tingkat stress mahasiswa. Kesimpulan adalah terdapat Pengaruh kombinasi pemberian aromaterapi lavender dan *brain gym* terhadap tingkat stress mahasiswa. **Persamaan** dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu penelitian ini juga menggunakan metode *pre-experiment design* dengan *One-Group Pretest-Posttest Design*. **Perbedaan** dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu peneliti menggunakan Tehnik pengambilan sampel menggunakan tehnik *purposive sampling*. Populasi dan sampel yang diambil oleh peneliti adalah mahasiswa di kelompok Karang Taruna Kota

Surakarta dan alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat stres dalam penelitian ini adalah PSS-10.

4. Furqoni dan Yuliani (2021), melakukan penelitian yang berjudul *Senam Otak Terhadap Tingkat Stres Belajar Pada Anak Usia Sekolah*. Tujuan umum penelitian ini mengetahui pengaruh senam otak terhadap tingkat stres belajar pada anak usia sekolah di SD Negeri 1 Srengsem Kecamatan Panjang Bandar Lampung tahun 2020. Metode penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Design penelitian *Quasi Experimental*. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *one group pre test Post test design*. Jumlah sampel 18 anak, teknik pengambilan sampel dengan simple random sampling. Analisa data yang digunakan menggunakan uji statistic *paired T-Test*. Hasil yang didapatkan yaitu penurunan nilai mean pada siswa sebelum diberikan perlakuan senam otak adalah 13,89 dengan standar deviasi 2,447 dan setelah diberikan senam otak menjadi 8,89 dengan standar deviasi 2,111. Berdasarkan uji statistic didapatkan p-value < 0,05. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat pengaruh senam otak terhadap tingkat stress belajar pada anak usia sekolah di SD Negeri 1 Srengsem Kecamatan Panjang Bandar Lampung tahun 2020. **Persamaan** dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu penelitian ini juga menggunakan rancangan penelitian *One-Group Pretest-Posttest Design* dan tujuan umum penelitian ini mengetahui pengaruh senam otak terhadap tingkat stress. **Perbedaan** dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu penelitian ini menggunakan metode *pre-experiment design*. Tehnik pengambilan sampel menggunakan tehnik *purposive sampling*. Populasi dan sampel yang diambil oleh peneliti adalah mahasiswa di kelompok Karang Taruna Kota Surakarta dan alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat stres dalam penelitian ini adalah PSS-10.