

SKRIPSI

**PENGARUH *BRAIN GYM* : SEGAR BUGAR DALAM TUJUH
MENIT TERHADAP TINGKAT STRES PADA PASIEN
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
SELEMADEG BARAT
TAHUN 2023**



OLEH :

I MADE ADITYA DWI ARTAWAN
NIM.P07120219055

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2023**

SKRIPSI

PENGARUH *BRAIN GYM* : SEGAR BUGAR DALAM TUJUH MENIT TERHADAP TINGKAT STRES PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SELEMADEG BARAT TAHUN 2023

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan Keperawatan**

OLEH :

**I MADE ADITYA DWI ARTAWAN
NIM.P07120219055**



**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH *BRAIN GYM* : SEGAR BUGAR DALAM TUJUH MENIT TERHADAP TINGKAT STRES PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SELEMADEG BARAT TAHUN 2023

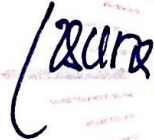
Diajukan oleh:

I MADE ADITYA DWI ARTAWAN

NIM. P07120219055

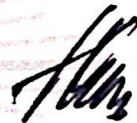
TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama



I Nengah Sumirta, SST, S.Kep, Ns. M.Kes
NIP. 196502251986031002

Pembimbing Pendamping



I Gede Widjanegara, SKM .M.Fis
NIP. 195805201979101001

MENGETAHUI

**KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**

Ners. I Made Sukarja, S. Kep., M. Kep.
NIP. 196812311992031020

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI DENGAN JUDUL :

**PENGARUH *BRAIN GYM* : SEGAR BUGAR DALAM TUJUH
MENIT TERHADAP TINGKAT STRES PADA PASIEN
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
SELEMADEG BARAT
TAHUN 2023**

Diajukan oleh:

IMADE ADITYA DWI ARTAWAN

NIM. P07120219055

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : SENIN

TANGGAL : 19 JUNI 2023

TIM PENGUJI :

1. I Gusti Ayu Harini, SKM.M.Kes.
NIP. 196412311985032011

(Ketua)

(.....)

2. N.L.P. Yuniarti S.C.S.Kep.Ns..M .Pd
NIP. 196906211994032002

(Anggota)

(.....)

3. Dra. I D.A. Ketut Surinati., S.Kep.,Ns.,M.Kes.
NIP. 196412311985032010

(Anggota)

(.....)

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR

Ners. I Made Sukarja S.Kep. M.Kep
NIP. 196812311992031020

**THE EFFECT OF FRESH AND FIT BRIAN GYM IN SEVEN
MINUTES ON THE STRESS LEVEL OF HYPERTENSION PATIENTS
IN THE WORKING AREA OF PUSKESMAS SELEMADEG BARAT IN 2023**

ABSTRACT

Hypertension is also called the silent killer or silent killer, is a disease that does not cause symptoms first and is discovered accidentally when the sufferer comes to the health service to have the disease checked. This study aims to determine the effect of brain gym: getting fit in seven minutes on stress levels in hypertensive patients in the working area of Selemadeg Barat Health Center in 2023. This type of research is a pre-experimental study using a one group pre-post test design. The subjects of this study were hypertensive patients in the Selemadeg Barat Health Center working area with an age range of 30-70 years. This data collection uses the PSS (Perceived Stress Scale) questionnaire. The results of this study indicate that there was a change in stress levels between before giving action and after giving action, from mild stress levels (3%) to (31%), moderate stress levels (91%) to (66%) and from severe stress levels (6%) to be (3%). The results of the study were tested using the Wilcoxon test and obtained a p-value = 0.00 ($\alpha = 0.05$). The conclusion of this study is that there is an effect of brain gym: get fit in seven minutes on stress levels in hypertensive patients in the working area of Selemadeg Barat Health Center. It is hoped that the results of this study can provide information to hypertensive patients about managing stress levels using brain gym movements: getting fit in seven minutes is considered very effective and efficient where the movements carried out are very simple and easy to do anytime and anywhere, and respondents can do it repeatedly repeat for better results.

Keywords: Brain Gym, Hypertension, Stress Level

**PENGARUH *BRAIN GYM* : SEGAR BUGAR DALAM TUJUH MENIT
TERHADAP TINGKAT STRES PADA PASIEN HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SELEMADEG BARAT
TAHUN 2023**

ABSTRAK

Dikenal juga sebagai silent killer atau pembunuh senyap, hipertensi adalah penyakit yang awalnya tidak menimbulkan gejala dan ditemukan secara tidak sengaja saat pasien datang ke puskesmas untuk pemeriksaan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *brain gym* segar bugar dalam tujuh menit terhadap tingkat stres pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Selemadeg Barat tahun 2023. Jenis penelitian ini adalah penelitian pre eksperimen dengan menggunakan rancangan *one group pre-post test design*. Subyek penelitian ini adalah pasien hipertensi berusia 30-70 tahun di wilayah kerja Puskesmas Selemadeg Barat. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner PSS (*Perceived Stress Scale*). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stres sebelum dan sesudah intervensi mengalami perubahan, mulai dari tingkat stres ringan (3%) menjadi (31%) , tingkat stres sedang (91%) menjadi (66%) dan tingkat stres berat dari (6%) menjadi (3%). Hasil penelitian diuji dengan uji *Wilcoxon* dan diperoleh $p\text{-value} = 0,00$ ($\alpha = 0,05$). Kesimpulan penelitian ini adalah adanya *pengaruh brain gym* segar bugar dalam tujuh menit terhadap tingkat stress pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Selemadeg Barat. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada pasien hipertensi untuk mengelola tingkat stresnya melalui *brain gym* segar bugar dalam tujuh menit yang dinilai sangat efektif dan efisien, Adapun gerakan yang dilakukan sangat sederhana dan mudah dilakukan dimana saja, kapanpun dan dimanapun , responden dapat mengulanginya berkali-kali untuk mendapatkan hasil yang lebih baik.

Kata kunci : *Brain Gym*, Hipertensi, Tingkat Stres

RINGKASAN PENELITIAN

PENGARUH BRAIN GYM : SEGAR BUGAR DALAM TUJUH MENIT TERHADAP TINGKAT STRES PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SELEMADEG BARAT TAHUN 2023

Oleh : I Made Aditya Dwi Artawan (NIM.P07120219055)

Hipertensi disebut juga dengan silent killer atau pembunuh senyap, merupakan penyakit yang tidak menimbulkan gejala terlebih dahulu dan ditemukan secara tidak sengaja saat penderitanya datang ke pelayanan kesehatan untuk memeriksakan penyakit yang dideritanya (Sety, 2018). Menurut Spruill (2014), jika tidak terkontrol, hipertensi dapat menimbulkan akibat yang lebih berat, misalnya penyakit jantung koroner, penyakit ginjal, dan penyakit paru-paru. Oleh karena itu, penderita hipertensi harus mengontrol tekanan darahnya. Hipertensi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang semakin serius baik di negara maju maupun berkembang, tidak terkecuali di Indonesia. Penyakit ini mempengaruhi sekitar 1 miliar orang di seluruh dunia. Kematian akibat gangguan ini meningkat sebesar 30% di negara berkembang dengan persentase rata-rata orang dewasa sekitar 30%. Menurut Wolf (2008), 1 dari setiap 5 orang menderita tekanan darah tinggi, dan sepertiganya tidak menyadarinya.

Brain Gym adalah serangkaian latihan berbasis gerakan tubuh sederhana. Gerakan itu dibuat untuk merangsang otak kiri dan kanan (dimensi lateralitas), meringankan atau merelaksasikan belakang otak dan bagian depan otak (dimensi pemfokusan), merangsang sistem yang terkait dengan perasaan/emosional, yakni otak tengah (limbik) serta otak besar (dimensi pemusatan) (Dennison, 2009).

Metode penelitian yang dipakai dalam penelitian ini adalah *pre eksperimen* dengan menggunakan rancangan *one group pre-post test design*. Dalam rancangan ini peneliti melakukan observasi/pengukuran terhadap kelompok subyek penelitian sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi/diukur lagi setelah intervensi (Nursalam, 2017)

Hasil penelitian ini yaitu adanya pengaruh *brain gym* : segar bugar dalam tujuh menit terhadap tingkat stres pada pasien hipertensi yang ditunjukkan pada nilai $p\text{-value} = 0,00 < 0,05$. Dari hasil penelitian tersebut disarankan kepada responden untuk rutin melakukan gerakan *brain gym* : segar bugar dalam tujuh menit yang mampu membantu didalam manajemen tingkat stres pada pasien hipertensi.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat-Nyalah peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh *Brain Gym* : Segar Bugar Dalam Tujuh Menit Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Selemadeg Barat Tahun 2023”** tepat pada waktunya. Skripsi ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha peneliti sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu melalui kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Sri Rahayu, S.Kp.,Ns.,S.Tr.Keb.,M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan kesempatan menempuh program pendidikan Diploma Sarjana Terapan Keperawatan di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar.
2. dr. Wayan Arya Putra Manuaba selaku Kepala Puskesmas Selemadeg Barat , beserta para staf pegawai Puskesmas Selemadeg Barat yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di wilayah kerja Puskesmas Selemadeg Barat.
3. Bapak Ners. I Made Sukarja,S.Kep.,M.Kep selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Ni Luh Kompyang Sulisnadewi,M.Kep.,Ns.Sp.Kep.An selaku Ketua Program Studi Diploma Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak I Nengah Sumirta, SST,S.Kep,Ns.M.Kes selaku pembimbing utama yang telah banyak memberikan arahan dan masukan serta konsep-konsep dalam proses penyusunan skripsi ini.
6. Bapak I Gede Widjanegara, SKM .M.Fis selaku pembimbing pendamping yang telah banyak memberikan arahan dan masukan serta konsep-konsep dalam proses penyusunan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu dosen seluruh mata ajar kuliah yang telah memberikan ilmu yang dapat digunakan dalam pembuatan skripsi ini.
8. Kepada seluruh keluarga besar terutama orang tua yang telah memberikan dorongan moral maupun material dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Seluruh teman terdekat peneliti yang banyak memberikan masukan dan dorongan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam pembuatan skripsi ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Menyadari keterbatasan yang dimiliki, peneliti meyakini bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, sehingga kritik dan saran maupun masukan yang positif sangatlah diharapkan demi perbaikan skripsi ini.

Denpasar, Juni 2023

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
SKRIPSI	i
SKRIPSI	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
ABSTRAK	vi
RINGKASAN PENELITIAN	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan.....	4
D. Manfaat Penelitian	5
1. Manfaat teoritis	5
2. Manfaat praktis	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Konsep Dasar Hipertensi.....	6
1. Definisi hipertensi.....	6
2. Patofisiologi hipertensi	7
3. Klasifikasi hipertensi	8
4. Penyebab hipertensi	10
5. Tanda dan gejala hipertensi	11
6. Faktor risiko hipertensi	12

7. Komplikasi hipertensi	15
8. Penatalaksanaan hipertensi	17
B. Stres.....	19
1. Definisi stres	19
2. Penyebab.....	19
3. Unsur unsur stres	21
4. Klasifikasi	21
5. Tingkat stres.....	22
6. Pengukuran stres	23
C. <i>Brain Gym</i>	25
1. Pengertian <i>brain gym</i>	25
2. Manfaat <i>brain gym</i>	25
3. Teknik <i>brain gym</i>	26
D. Pengaruh <i>Brain Gym</i> Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Hipertensi	33
BAB III KERANGKA KONSEP	33
A. Kerangka Konsep.....	33
B. Variabel Penelitian dan Variabel Operasional.....	34
1. Variabel penelitian.....	34
2. Definisi operasional	34
C. Hipotesis	36
BAB IV METODE PENELITIAN	38
A. Jenis Penelitian	38
B. Alur Penelitian	39
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	40
D. Populasi dan Sampel	40
1. Populasi.....	40
2. Sampel	40

3. Jumlah dan Besar Sampel	41
4. Teknik Sampling.....	42
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	43
1. Jenis Data Yang Dikumpulkan	43
2. Cara Pengumpulan Data	43
3. Instrumen pengumpulan data.....	45
F. Pengolahan dan Analisis Data	47
1. Pengolahan data	47
2. Teknik Analisa Data	48
G. Etika Penelitian.....	48
1. Lembar persetujuan (<i>Informed Consent</i>)	49
2. Tanpa nama (<i>Autonomy</i>)	49
3. Kerahasiaan (<i>Confidentiality</i>)	49
4. Keadilan (<i>Justice</i>)	49
5. Menghormati keputusan partisipan (<i>Respect for Autonomy</i>).....	49
6. Hak untuk dihargai (<i>Privacy or Dignity</i>).....	50
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	51
A. Hasil Penelitian	51
1. Gambaran umum lokasi penelitian	51
2. Karakteristik responden	52
3. Hasil analisis data	55
B. Pembahasan	59
1. Analisa data pasien hipertensi sebelum diberikan <i>brain gym</i> : segar bugar dalam tujuh menit	59
2. Analisa data pasien hipertensi sesudah diberikan <i>brain gym</i> : segar bugar dalam tujuh menit	60
3. Analisa data pengaruh <i>brain gym</i> segar bugar dalam tujuh menit terhadap tingkat stress pada pasien hipertensi	62
4. Analisis data hubungan usia terhadap tingkat stres	63
5. Analisa data hubungan jenis kelamin terhadap tingkat stres	64

6. Analisa data hubungan pendidikan terhadap tingkat stres.....	64
7. Analisa data hubungan pekerjaan terhadap tingkat stres	65
C. Kelemahan Penelitian	66
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	67
A. Simpulan.....	67
B. Saran	68
DAFTAR PUSTAKA.....	69
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi hipertensi menurut JNC (Join National Commite on Prevention, Detection , Evalutaion and Treatment of High Blood Pressure) untuk usia 18 tahun	8
Tabel 2	Klasifikasi Hipertensi menurut WHO-ISW 2003.....	9
Tabel 3	<i>Perceived Stress Scale</i>	24
Tabel 4	Definisi Operasional Variabel Pengaruh Brain Gym : Segar Bugar Dalam tujuh Menit terhadap Tingkat Stres pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Selemadeg Barat	35
Tabel 5	Distrsibusi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Responden Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Selemadeg Barat Tahun 2023	52
Tabel 6	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Responden Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Selemadeg Barat Tahun 2023	53
Tabel 7	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pekerjaan Responden Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Selemadeg Barat Tahun 2023	53
Tabel 8	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan Responden Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Selemadeg Barat Tahun 2023	54
Tabel 9	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Stres Responden Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Selemadeg Barat Tahun 2023	54
Tabel 10	Tingkat Stress Pada Pasien Hipertensi Sebelum Diberikan Brain Gym Segar Bugar Dalam Tujuh Menit.....	55
Tabel 11	Tingkat Stres Pada Pasien Hipertensi Sesudah Diberikan Brain Gym : Segar Bugar Dalam Tujuh Menit	56
Tabel 12	Hasil Analisis Statistik Paired T Test Pada Pasien Hipertensi Pre Dan Post Test Brain Gym	56
Tabel 13	Hasil Analisis Hubungan Usia Terhadap Tingkat Stres Pasien Hipertensi	57

Tabel 14 Hasil Analisis Hubungan Jenis Kelamin Terhadap Tingkat Stres Pasien Hipertensi	57
Tabel 15 Hasil Analisis Hubungan Pendidikan Terhadap Tingkat Stres Pasien Hipertensi	58
Tabel 16 Hasil Analisis Hubungan Pekerjaan Terhadap Tingkat Stres Pasien Hipertensi	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Putaran Leher	26
Gambar 2 Burung Hantu.....	27
Gambar 3 Tombol Bumi.....	28
Gambar 4 Tombol Imbang.....	29
Gambar 5 Gajah	30
Gambar 6 Pasang Kuda-Kuda.....	31
Gambar 7 Pernapasan Perut.....	32
Gambar 8 Kerangka Konsep Pengaruh Brain Gym Segar Bugar dalam Tujuh Menit terhadap Tingkat Stres Pada Penderita Hipertensi.....	33
Gambar 9 Pengaruh Brain Gym Terhadap Tingkat Stres Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Selemadeg Barat.....	38
Gambar 10 Alur Kerangka Kerja Pengaruh Brain Gym Segar Bugar Dalam Tujuh Menit Terhadap Tingkat Stres	39
Gambar 11 Peta Wilayah Kerja Puskesmas Selemadeg Barat	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	73
Lampiran 2	74
Lampiran 3	75
Lampiran 4	76
Lampiran 5	80
Lampiran 6	81
Lampiran 7	83
Lampiran 8	90
Lampiran 9	91
Lampiran 10	92