

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS IIMU-IIMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ESA UNGGUL
SKRIPSI, AGUSTUS 2019.**

**NAMA : MOCHAMAD FAJAR SAKTI
NIM : 2015-33-025**

**PENGARUH *BRAIN GYM* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES
PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI MULIA 2
JAKARTA BARAT**

6 BAB + 52 Halaman + 8 Tabel + 3 Skema + 9 Lampiran

ABSTRAK

Peningkatan populasi lansia menunjukkan bahwa Umur Harapan Hidup (UHH) lansia juga meningkat. Semakin meningkatnya jumlah lansia di Indonesia menimbulkan permasalahan yang kompleks baik dari masalah fisik maupun psikososial. Stres merupakan masalah kesehatan jiwa yang banyak dihadapi pada lanjut usia. *World Health Organization* (WHO) angka prevalensi stres pada lansia umumnya bervariasi antara 10% dan 20%. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi apakah ada pengaruh *brain gym* terhadap penurunan tingkat stres lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 Jakarta Barat. metode yang digunakan *Quasi Experimental Pre-Post Test With Control Group*. responden dipilih dengan teknik *Purposive Sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya Pengaruh *Brain Gym* Terhadap penurunan Tingkat Stres Pada Lansia. Dimana hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* pada kelompok intervensi didapatkan Asymp. Sig 0.00 (<0.05) yang artinya ada pengaruh yang signifikan antara senam otak (*brain gym*) terhadap penurunan tingkat stres dan pada kelompok kontrol didapatkan hasil Asymp. Sig 0.96 (>0.05) yang artinya tidak terdapat pengaruh pada kelompok kontrol yang tidak diberikan *brain gym*. Kesimpulan terdapat pengaruh yang signifikan antara *brain gym* dengan stres yang diberikan di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 Jakarta Barat. Saran penelitian selanjutnya untuk melakukan penelitian terhadap stres yang berhubungan dengan faktor yang mempengaruhi stres lainnya.

Kata kunci : *Brain Gym*, Tingkat stres.