



**STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA**

**SKRIPSI**

**PENGARUH TERAPI SENAM OTAK TERHADAP TINGKAT STRES PADA  
PASIEN DENGAN PERILAKU KEKERASAN DI RSJD Dr. RM.  
SOEDJARWADI KLATEN PROVINSI JAWA TENGAH  
TAHUN 2016**

**ROSARYO RAHANUBUN**

**1202125**

**PROGRAM STUDI S-1 ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM  
YOGYAKARTA TAHUN 2016**

**PENGARUH TERAPI SENAM OTAK TERHADAP TINGKAT STRES PADA  
PASIEN DENGAN PERILAKU KEKERASAN DI RSJD Dr. RM.  
SOEDJARWADI KLATEN PROVINSI JAWA TENGAH  
TAHUN 2016**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana  
Keperawatan**

**ROSARYO RAHANUBUN**

**1202125**

**PROGRAM STUDI S-1 ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM  
YOGYAKARTA TAHUN 2016**

## **PERNYATAAN KEASLIAN**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Terapi Senam Otak Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Dengan Perilaku Kekerasan Di RSJD Dr. RM. Soedjarwadi Klaten Provinsi Jawa Tengah Tahun 2016”, yang saya kerjakan untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan Program Studi S-1 Ilmu Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi kesarjanaan di lingkungan institusi maupun di Perguruan Tinggi atau institusi manapun, kecuali bagian yang sumber informasinya dicantumkan sebagaimana mestinya.

Jika dikemudian hari didapati bahwa hasil skripsi ini adalah hasil tiruan dari skripsi lain, saya bersedia dikenai sanksi yaitu pencabutan gelar sarjana saya.

Yogyakarta, November 2016

Rosaryo Rahanubun

1202125

**PERNYATAAN PERSETUJUAN**


**SKRIPSI**

**PENGARUH TERAPI SENAM OTAK TERHADAP TINGKAT STRES PADA  
PASIEN DENGAN PERILAKU KEKERASAN DI RSJD Dr. RM.  
SOEDJARWADI KLATEN PROVINSI JAWA TENGAH  
TAHUN 2016**

**Skripsi ini telah diperiksa oleh Pembimbing dan disetujui untuk dilaksanakan  
ujian skripsi**

**Yogyakarta, November 2016**

**Pembimbing : Ruthy Ngapiyem., S.Kp., M.Kes**



.....



Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Sidang pada November 2016

Penguji I : Sri Wahyuni, MPH

Penguji II : Vivi Retno Intening, S.Kep., Ns., MAN

Penguji III : Ruthy Ng., S.Kp., M.Kes.

Menyetujui,  
Ketua STIKES Bethesda Yakkum  
Yogyakarta

Mengetahui,  
Plt. Ka Prodi S-1 Keperawatan



Niken W. N. Palupi, S.Kp., M.Kes.

Ethic Palupi, S.Kep., Ns., MNS.

## **MOTTO**

**Kesuksesan hanya dapat diraih dengan segala upaya dan usaha yang disertai dengan doa, karena sesungguhnya nasib seorang manusia tidak akan berubah dengan sendirinya tanpa berusaha...**

**Ingatlah bahwa kesuksesan selalu disertai dengan kegagalan.**

**Karena masa depan sungguh ada, dan harapanmu tidak akan hilang.**

# PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan kepada:

## Tuhan Yesus Kristus

Kau Allah ku yang selalu ada disetiap tahap perkembangan dan pertumbuhan. Terima kasih untuk penyertaan-Mu dan kuasa-Mu hingga saat ini. Ku kan selalu memuji-Mu kini dan selama-lamanya ♥

## Orangtua

Bapak Emericus Rahanubun dan Maria Anggelina Rahanubun, terima kasih untuk semua pengorbanannya selama ini. Maaf belum menjadi anak yang terbaik untuk kalian berdua, tapi ketahuilah Ryo akan berusaha untuk mengganti semua yang telah kalian beri walau tidak dapat mengganti semuanya itu sampai kapanpun. Danke banyak-banyak for mama deng bapa ♥

## Saudara

Terima kasih kakak Ernest Stanley Rahanubun, adik Bernadino Rahanubun, dan adik Alessandro Rahanubun yang selama ini memberikan dukungan dan semangat yang luar biasa. Kalian support system yang terbaik pokoknya ♥

## Sahabat

Agape, Vava, Mega, Elok, Cece, Desta, Utari, Gita, dan semua yang tidak bisa Ryo sebutkan satu per satu. If good friends only know about best stories in your life, best friends have lived them with you ♥

## ABSTRAK

**ROSARYO RAHANUBUN.** “Pengaruh Terapi Senam Otak Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Dengan Perilaku Kekerasan di RSJD Dr. RM. Soedjarwadi Klaten Provinsi Jawa Tengah Tahun 2016”.

**Latar Belakang:** Menurut WHO ada 450 juta orang dengan gangguan kejiwaan diseluruh dunia. Riskesdas tahun 2013 di Indonesia 6% dan di Jawa Tengah 4,7% orang dengan gangguan mental emosional. Stres merupakan respon tubuh terhadap tuntutan dari lingkungan sekitar. Senam Otak merupakan terapi modalitas untuk mengatasi perilaku kekerasan dan bermanfaat untuk mengatasi stres.

**Tujuan:** Mengetahui pengaruh terapi senam otak terhadap tingkat stres pada pasien dengan perilaku kekerasan di RSJD Dr. RM. Soedjarwadi Klaten Provinsi Jawa Tengah Tahun 2016.

**Metode:** Desain penelitian ini adalah *pre eksperimental* dengan rancangan *one group pre test post test*. Populasi 49 responden, jumlah sampel 16 responden perilaku kekerasan di Ruang Geranium dan Ruang Helikonia RSJD Dr. RM. Soedjarwadi Klaten Provinsi Jawa Tengah Tahun 2016. Analisis data dengan *Wilcoxon Signed Rank Test*.

**Hasil:** Sebelum dilakukan senam otak (10 gerakan) 16 responden (100%) memiliki tingkat stres sedang, setelah dilakukan senam otak menjadi 14 responden (87,5%) tingkat stres rendah, 2 responden (12,5%) tingkat stres sedang. Analisis statistik dengan *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan hasil signifikansi  $p = 0,000$  dengan  $\alpha = 0,05$ , sehingga ( $p < \alpha$ ) yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

**Kesimpulan:** Terdapat pengaruh terapi senam otak terhadap tingkat stres pada pasien dengan perilaku kekerasan di RSJD Dr. RM. Soedjarwadi Klaten Provinsi Jawa Tengah Tahun 2016.

**Saran:** Disarankan bagi perawat rutin memberikan senam otak 6 kali dalam satu minggu.

**Kata kunci:** Senam otak, stres, perilaku kekerasan.  
xx +124 hal + 22 gambar + 18 tabel + 4 skema+ 10 Lampiran

**Kepustakaan:** 44, 2005-2015



## ABSTRACT

**ROSARYO RAHANUBUN.** "Effect of Brain Exercise Therapy on Stress Level of Patients with Violent Behavior in RSJD Dr. RM. Soedjarwadi Klaten Central Java in 2016".

**Background:** According to WHO there were 450 million people with mental disorder around the world. Risesdas (2013) stated that there was 6% in Indonesia and 4.7% in Central Java of people with mental emotional disorder. Stress is body's response to the demands of surrounding environment. Brain exercise is a therapeutic modality to address violent behavior and beneficial to cope with stress.

**Objective:** To examine the effect of brain exercise therapy on stress level in patients with violent behavior in RSJD Dr. RM. Soedjarwadi Klaten, Central Java in 2016.

**Methods:** This study was pre-experimental design with one group pretest posttest. The population was 49 respondents, with 16 respondents as the sample in Geranium and Heliconias room of RSJD Dr. RM. Soedjarwadi Klaten Central Java in 2016. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test.

**Results:** Before the brain exercises (10 movements) 16 respondents (100%) had moderate stress levels, after brain exercises there were 14 respondents (87.5%) with low stress level and 2 respondents (12.5%) with moderate stress levels. Statistical analysis by Wilcoxon Signed Rank Test results show the significance of  $p = 0.000$  with  $\alpha = 0.05$ , so ( $p < \alpha$ ) which means  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted.

**Conclusion:** There is brain exercise therapy effect on the level of stress in patients with violent behavior in RSJD Dr. RM. Soedjarwadi Klaten, Central Java in 2016.

**Suggestion:** It is recommended that nurses regularly provide brain exercise six times a week.

**Keywords:** brain exercise, stress, violent behavior.

xx +124 pages + 22 pictures + 18 tables + 4 schemas + 10 appendices

**Bibliography:** 44, 2005-2015

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti haturkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberikan berkat dan kasihNya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Terapi Senam Otak Terhadap Tingkat Stres pada Pasien dengan Perilaku Kekerasan di RSJD Dr. RM. Soedjarwadi Klaten Provinsi Jawa Tengah Tahun 2016”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam mendapatkan gelar strata satu (S1) keperawatan di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta. Dalam menyelesaikan skripsi ini peneliti telah banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak, maka dalam kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. dr. Tri Kuncoro, M.M.R selaku Direktur RSJD Dr. RM. Soedjarwadi Provinsi Jawa Tengah , beserta para staf dan karyawan.
2. Ibu Niken WN Palupi, S.Kp. M.Kes, selaku ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah memberikan dukungan dan persetujuan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibu Ethic Palupi, S. Kep., Ns., MNS selaku Ketua Prodi S-1 Ilmu Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
4. Ibu Sri Wahyuni, MPH selaku dosen penguji I yang telah memberikan masukan dan bimbingan sehingga skripsi ini menjadi lebih baik dari sebelumnya.

5. Ibu Vivi Retno Intening, S. Kep., Ns., MAN selaku dosen penguji II yang telah memberikan masukan dan bimbingan sehingga skripsi ini menjadi lebih baik dari sebelumnya.

6. Ibu Ruthy Ngapiyem., S.Kp., M.Kes selaku dosen pembimbing dan penguji III yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.

Peneliti menyadari sungguh bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu peneliti mengharapkan saran dan kritik yang sekiranya dapat membangun untuk kesempurnaan skripsi ini, Tuhan Yesus memberkati.

Yogyakarta, November 2016

Peneliti

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	ix
DATAR ISI .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR TABEL .....	xvii
DAFTAR SKEMA .....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xx
BAB I : PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian .....	6

C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	7
E. Keaslian Penelitian .....	8
BAB II : KAJIAN TEORI .....	12
A. Landasan Teori .....	12
1. Perilaku Kekerasan .....	12
a. Pengertian perilaku kekerasan .....	12
b. Rentang respon marah .....	13
c. Faktor-faktor penyebab perilaku kekerasan .....	14
d. Proses terjadinya marah .....	18
e. Gejala atau tanda marah (perilaku) .....	19
f. Proses terjadinya amuk .....	20
g. Pohon masalah .....	21
h. Penatalaksanaan perilaku kekerasan .....	21
2. Stres .....	24
a. Pengertian stres .....	24
b. Penyebab stres .....	25
c. Faktor presipitasi stres .....	26
d. Respons stres .....	31
e. Tingkatan stres .....	32
f. Alat ukur stres .....	33
g. Adaptasi fisiologis .....	37

h. Adaptasi psikologis .....	39
i. Adaptasi perkembangan .....	40
j. Mengelola stres .....	41
3. Senam Otak .....	43
a. Pengertian senam otak .....	43
b. Manfaat senam otak .....	44
c. Komponen senam otak .....	47
d. Macam gerakan senam otak .....	47
e. Prosedur pelaksanaan senam otak .....	72
B. Kerangka Teori .....	76
C. Kerangka Konsep .....	77
D. Hipotesis Penelitian .....	78
E. Asumsi Penelitian.....	78
F. Variabel Penelitian .....	78
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>82</b>
A. Desain Penelitian .....	82
B. Tempat dan Waktu .....	83
C. Populasi dan Sampel .....	83
D. Akat Ukur Penelitian.....	87
E. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	90
F. Etika Penelitian .....	91
G. Prosedur Pengumpulan Data .....	93

H. Analisis Data .....	97
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	103
A. Hasil Penelitian .....	103
B. Pembahasan Hasil Penelitian .....	110
C. Keterbatasan Penelitian .....	117
BAB V PENUTUP .....	118
A. Kesimpulan .....	120
B. Saran .....	119
DAFTAR PUSTAKA .....	121
LAMPIRAN	

STIKES BETHESDA YAKKUM

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Gerakan silang .....	48
Gambar 2. Gerakan 8 tidur .....	49
Gambar 3. Coretan ganda .....	50
Gambar 4. Abjad 8 .....	51
Gambar 5. Gerakan gajah .....	52
Gambar 6. Putaran leher .....	53
Gambar 7. Pernafasan perut .....	54
Gambar 8. Gerakan silang berbaring .....	55
Gambar 9. Gerakan burung hantu .....	58
Gambar 10. Mengaktifkan tangan .....	59
Gambar 11. Lambaian kaki .....	60
Gambar 12. Pompa betis .....	61
Gambar 13. Bandul gravitasi .....	62
Gambar 14. Pasang kuda-kuda .....	63
Gambar 15. Air/water .....	64
Gambar 16. Tombol otak .....	65
Gambar 17. Tombol bumi .....	66
Gambar 18. Tombol keseimbangan .....	67
Gambar 19. Tombol ruang .....	68



Gambar 20. Pijat telinga .....	70
Gambar 21. Kait rileks .....	71
Gambar 22. Titik positif.....	72

STIKES BETHESDA YAKKUM

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Keaslian penelitian .....	9
Tabel 2. Perbandingan perilaku pasif, asertif, amuk .....	14
Tabel 3. Kuesioner <i>Perceived Stress Scale</i> (PSS) .....	35
Tabel 4. Satuan Operasional Prosedur (SOP) Senam Otak .....	73
Tabel 5. Definisi Operasional .....	80
Tabel 6. Kisi-kisi umum .....	89
Tabel 7. Kisi-kisi khusus senam otak .....	89
Tabel 8. Kisi-kisi khusus tingkat stres .....	90
Tabel 9. Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin .....	103
Tabel 10. Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia .....	104
Tabel 11. Distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan .....	104
Tabel 12. Distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan .....	105
Tabel 13. Distribusi frekuensi responden berdasarkan asal .....	105
Tabel 14. Distribusi frekuensi responden berdasarkan status perkawinan .....	106
Tabel 15. Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat stres sebelum dan sesudah mengikuti terapi senam otak .....	106
Tabel 16. Komparasi karakteristik responden dengan tingkat stres sebelum dan sesudah mengikuti terapi senam otak .....	107

Tabel 17. Hasil uji <i>Shapiro-Wilk Test</i> tingkat stres sebelum dan sesudah terapi senam otak .....	109
Tabel 18. Hasil uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> tingkat stres sebelum dan sesudah terapi senam otak .....	110

STIKES BETHESDA YAKKUM

## DAFTAR SKEMA

	Halaman
Skema 1. Rentang respon marah .....	13
Skema 2. Proses terjadinya marah .....	19
Skema 3. Kerangka teori .....	76
Skema 4. Kerangka konsep .....	77

STIKES BETHESDA YAKKUM

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Studi Pendahuluan

Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian

Lampiran 3. Surat Persetujuan Menjadi Asisten

Lampiran 4. Surat Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 5. Surat Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 6. Instrumen Penelitian

Lampiran 7. Satuan Operasional Prosedur (SOP) Senam Otak

Lampiran 8. Tabel Olahan Data

Lampiran 9. Tabel Umum

Lampiran 10. Uji *Saphiro-Wilk* & Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*