

ABSTRAK

PENGARUH *BRAIN GYM* (SENAM OTAK) TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT STRES ANAK USIA SEKOLAH DASAR KELAS VI DI SDN SAWUNGGALING VIII/389 SURABAYA

Hernina Salma Fairoza¹, Dr. Sri Utami, S.Kp., M.Kes.², Miadi, S.Kep., Ns., M.Si.³

Latar Belakang: Stres dihadapi oleh siswa khususnya pada anak usia sekolah dasar hendaknya segera diatasi agar pembelajaran akademik berjalan dengan lancar, menyenangkan, dan optimal. Sehingga dibutuhkan sebuah metode untuk meredakan stres pada anak. Dilakukan penelitian untuk menganalisis pengaruh *brain gym* dengan perubahan tingkat stres anak sekolah dasar kelas VI di SDN Sawunggaling VIII Surabaya. **Metode:** studi ini memakai *quasi-experiment* sebagai desain penelitian dan *pre-post test with control grup design* sebagai rancangan penelitian. Populasi seluruh murid kelas VI yakni 60 anak, sampel penelitian 48 anak menggunakan teknik *simple random* sampling. variabel dependen perubahan tingkat stres anak sekolah dasar, variabel independen *brain gym*. **Hasil:.** menunjukkan adanya penurunan skor stres pada perlakuan. Uji *Mann-Whitney* menyatakan nilai $p = 0,000 (< 0,05)$, terdapat pengaruh signifikan intervensi pada penurunan stres anak. **Kesimpulan:** Latihan *brain gym* efektif untuk meredakan stres dan dapat diwujudkan sebagai alternatif intervensi oleh guru pada siswa SD kelas VI.

Kata Kunci : *Brain Gym*, Stres, Anak Sekolah Dasar

ABSTRACT

THE EFFECT OF BRAIN GYM TOWARDS CHANGES OF STRESS LEVELS IN SIXTH GRADE ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS AT SDN SAWUNGGALING VIII/389 SURABAYA

Hernina Salma Fairoza¹, Dr. Sri Utami, S.Kp., M.Kes.², Miadi, S.Kep., Ns., M.Si.³
Nursing Study Program Applied Bachelor Program, Nursing Department

Background: Stress experienced by students, especially elementary school children, should be addressed immediately so that academic learning can run smoothly, enjoyably, and optimally. Therefore, a method is relieve stress in children. A study conducted to the effect of brain gym on stress levels in sixth-grade elementary school children at SDN Sawungaling VIII Surabaya. **Method:** The study employed a quasi-experimental design and a pre-post test with a control group design. The population 60 sixth-grade students. The dependent variable changes in stress levels among elementary school children, and the independent variable was brain gym. **Results:** showed a significant decrease in stress scores. The Mann-Whitney test yielded a p-value of 0.000 (<0.05), indicating a significant effect of brain gym on reducing stress in children. **Conclusion:** this is effective in reducing stress and can be used as an intervention by teachers for sixth-grade children.

Keywords : Brain Gym, Stress