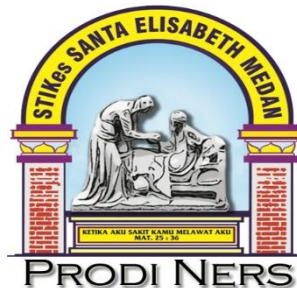


SKRIPSI

PENGARUH SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA NERS TINGKAT I DI STIKES SANTA ELISABETH MEDAN



Oleh :
NORA MAKDALENA RITONGA
032014050

**PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH
MEDAN
2018**

SKRIPSI

PENGARUH SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA NERS TINGKAT I DI STIKES SANTA ELISABETH MEDAN



Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
dalam Program Studi Ners
pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth

Oleh :
NORA MAKDALENA RITONGA
032014050

**PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH
MEDAN
2018**

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : NORA MAKDALENA RITONGA
NIM : 032014050
Program Studi : Ners
Judul Skripsi : Pengaruh Senam Aerobik *Low Impact* Terhadap
Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Ners
Tingkat I Di STIKes Santa Elisabeth Medan

Dengan ini menyatakan bahwa hasil penulisan skripsi yang telah saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di STIKes Santa Elisabeth Medan.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan.

Penulis,



PROGRAM STUDI NERS STIKes SANTA ELISABETH MEDAN

Tanda Persetujuan

Nama : Nora Makdalena Ritonga
NIM : 032014050
Judul : Pengaruh Senam Aerobik *Low Impact* Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Ners Tingkat I Di STIKes Santa Elisabeth Medan

Menyetujui untuk diujikan pada Ujian Sidang Sarjana Keperawatan
Medan, 8 Mei 2018

Pembimbing II

Pembimbing I

Amnita Ginting, S.Kep.,Ns

Lindawati F. Tampubolon, S.Kep.,Ns.,M.Kep

Mengetahui
Ketua Program Studi Ners

Samfriati Sinurat, S.Kep.,Ns.,MAN

Telah diuji

Pada tanggal, 4 Mei 2018

PANITIA PENGUJI

Ketua :

Lindawati F. Tampubolon, S.Kep., Ns., M.Kep.

Anggota :

1.

Amnita Ginting, S.Kep., Ns.

2.

Erika Emnina, S.Kep., Ns., M.Kep.

Mengetahui
Ketua Program Studi Ners

Samfriati Sinurat, S.Kep., Ns., MAN

ABSTRAK

Nora Makdalena Ritonga 032014050

Pengaruh Senam Aerobik *Low Impact* Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Ners Tingkat I Di STIKes Santa Elisabeth Medan

Program Studi Ners 2018.

Kata kunci: Senam Aerobik *Low Impact*, Stres, Mahasiswa

(xiii + 65 + Lampiran)

Mahasiswa baru merupakan status yang disandang oleh mahasiswa pada tahun pertama kuliahnya. Mahasiswa dalam kegiatannya tidak dapat terlepas dari stres. Stres akademik adalah suatu kondisi gangguan emosional akibat kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan prestasi akademik dengan kemampuan mencapainya sehingga mengakibatkan perubahan respon. Senam aerobik *low impact* adalah latihan tubuh yang menarik, menyenangkan dimana gerakannya dapat meningkatkan pemasukan oksigen serta diiringi dengan irama musik energik yang dapat membangkitkan suasana gembira dan terlepas dari beban stres. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap tingkat stres Mahasiswa Ners Tingkat I STIKes Santa Elisabeth Medan. Metode penelitian yang digunakan adalah *pra eksperimen* dengan desain penelitian *one-group pre-post test design*. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 54 orang. Instrumen pengukuran tingkat stres menggunakan kuesioner dan uji statistik menggunakan *T-Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam aerobik *low impact* berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres pada Mahasiswa Ners Tingkat I di STIKes Santa Elisabeth Medan (Nilai $P=0,000$). Mahasiswa dapat menjadikan senam aerobik *low impact* sebagai referensi dalam menurunkan tingkat stres.

Daftar Pustaka: (2010-2017)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena rahmat dan karuniaNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Adapun judul skripsi ini **"Pengaruh Senam Aerobik *Low Impact* Terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa Ners Tingkat I Di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2018"**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan jenjang S1 Ilmu Keperawatan Program Studi Ners di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Santa Elisabeth Medan.

Penyusunan skripsi ini telah banyak mendapat bantuan, doa, bimbingan dukungan, dan fasilitas. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Mestiana Br. Karo S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Ketua STIKes Santa Elisabeth Medan yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti serta menyelesaikan pendidikan di STIKes Santa Elisabeth Medan .
2. Samfriati Sinurat S.Kep., Ns., MAN, selaku Ketua Program Studi Ners yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian dalam upaya penyelesaian pendidikan di STIKes Santa Elisabeth Medan.
3. Lindawati F. Tampubolon S.Kep., Ns., M.Kep, selaku dosen pembimbing I yang telah banyak membantu dan membimbing penulis dengan sabar dalam menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

4. Amnita Ginting S.Kep., Ns., selaku dosen pembimbing II yang telah banyak membantu dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
5. Erika Emnina S.Kep., Ns., M.Kep, selaku dosen penguji III yang telah banyak memberikan arahan dalam menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
6. Maria Puji Astuti Simbolon S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing akademik saya yang telah membimbing saya selama masa pendidikan.
7. Seluruh staf dosen STIKes Santa Elisabeth Medan yang telah membimbing dan mendidik penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih juga buat motivasi dan dukungan yang diberikan kepada peneliti
8. Teristimewa kepada keluarga tercinta, kepada Ayahanda Tigor Ritonga dan Ibunda Mastur Sinaga yang telah membesarkan dan memberikan dorongan motivasi, semangat serta doa yang menghantarkan saya sehingga saya bisa menjalani pendidikan dan menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
9. Seluruh teman-teman Program Studi Ners tahap akademik angkatan ke VIII stambuk 2014 yang selalu berjuang bersama dalam penyelesaian skripsi ini dan terima kasih untuk semua orang yang terlibat dalam penyusunan skripsi ini, yang tidak dapat peneliti ucapkan satu persatu.

Dengan keterbatasan ilmu dan pengetahuan yang peneliti miliki, peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dan masih terdapat kekurangan dan kelemahan walaupun demikian peneliti telah

berusaha . Peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak sehingga menjadi bahan masukan bagi peneliti untuk peningkatan di masa yang akan datang, khususnya di bidang ilmu keperawatan. Semoga Tuhan selalu mencurahkan rahmat dan kasihnya kepada semua pihak yang telah membantu peneliti.

Medan, Mei 2018

(Nora Makdalena Ritonga)

DAFTAR BAGAN

	Halaman
Bagan 4.1 Desain Penelitian <i>Pra Experiment One group pre post-te. design</i>	43
Tabel 4.7 Kerangka Operasonal Senam Aerobik <i>Low Impact</i> Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Ners Tahap Akademik Di STIKes Santa Elisabeth Medan.....	58

DAFTAR SKEMA

Skema	Halaman
3.1 Kerangka Konseptual Pengaruh Senam Aerobik <i>Low Impact</i> Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Ners Tahap Akademik Tingkat I Di STIKes Santa Elisabeth Medan.....	41

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Defenisi Operasional Pengaruh Senam Aerobik <i>Low Impact</i> Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Ners Tahap Akademik Di STIKes Santa Elisabeth Medan.....	46

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Stres tidak dapat dipisahkan dari setiap aspek kehidupan. Stres dapat dialami oleh siapa saja dan dapat berakibat negatif jika setiap individu tidak dapat mengatasinya tanpa solusi yang tepat. Mahasiswa dalam kegiatannya juga tidak dapat terlepas dari stres. Dampak stres terutama dirasakan oleh mahasiswa tahun pertama. Mahasiswa baru merupakan status yang disandang oleh mahasiswa pada tahun pertama kuliahnya. Memasuki dunia perkuliahan individu biasanya mengalami banyak perubahan di tahun pertama kuliah. Hal ini terkait dengan penyesuaian yang merupakan masalah berat yang harus dihadapi individu ketika memasuki dunia kuliah (Augesti, 2015).

Stres adalah ketegangan emosional dan fisik yang dapat mempengaruhi performa akademis dan kesejahteraan mahasiswa keperawatan disebabkan oleh kita sebagai respon terhadap tekanan dari luar. Ini adalah respon khusus oleh tubuh untuk stimulus yang mengganggu fungsi normal. Stres tidak sama dengan kecemasan saraf, tetapi juga menyediakan sarana untuk menunjukkan kreativitas, kemampuan dan energi; meskipun juga dapat menyebabkan kelelahan dan penyakit, baik fisik atau psikologis (Parveen & Inayat, 2017).

Penyebab stres pada mahasiswa dapat bersumber dari kehidupan akademiknya, terutama dari tuntutan eksternal dan tuntutan dari harapannya sendiri. Tuntutan eksternal dapat bersumber dari tugas kuliah, beban pelajaran,

tuntutan orang tua untuk berhasil di dalam perkuliahan dan penyesuaian sosial terhadap lingkungan kampus. Sedangkan tuntutan dari harapan mahasiswa dapat bersumber dari bagaimana kemampuan mahasiswa dalam mengikuti pelajaran (Augesti, 2015).

Stres yang tidak mampu diatasi oleh mahasiswa dapat mengakibatkan dampak negatif secara kognitif antara lain sulit berkonsentrasi, sulit mengingat dan memahami pelajaran. Dampak negatif secara emosional antara lain sulit memotivasi diri, munculnya perasaan sedih, mudah marah dan frustrasi. Dampak negatif secara fisiologis antara lain gangguan kesehatan, daya tahan tubuh menurun terhadap penyakit, sering pusing, badan terasa lemah dan insomnia (Augesti, 2015).

Hasanah (2017) dalam penelitian tentang hubungan antara stres dengan strategi koping mahasiswa tahun pertama akademi keperawatan menyatakan bahwa dari 81 mahasiswa (69%.23%) dengan tingkat stres ringan, 77 mahasiswa (95.1%) stres koping adaptif dan diantara 36 mahasiswa yang mengalami stres sedang terdapat 30 mahasiswa (8.3%) dengan strategi koping maladaptif. Hasil penelitian ini juga menyatakan bahwa terdapat hubungan antara stres dengan strategi koping. Strategi koping yang adaptif dibutuhkan untuk dapat memodifikasi stres.

Prevalensi stres di dunia cukup tinggi. Di Amerika, sekitar 75% orang dewasa mengalami stres berat dan jumlahnya cenderung meningkat dalam satu tahun terakhir. Penelitian mengenai stres telah dilakukan pada beberapa Universitas di Asia. Salah satunya di Malaysia dengan 396 partisipan, prevalensi

stres mahasiswa fakultas kedokteran adalah 41,9%. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Abdulghani di Arab Saudi, menyatakan bahwa prevalensi stres tertinggi dialami oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran tahun pertama yaitu 74,2%. Sementara itu di Indonesia, mahasiswa/i dikampus IPB Darmaga menunjukkan bahwa 62,7% mahasiswa mengalami stres tingkat tinggi, 32,7% mahasiswa mengalami stres tingkat sedang dan 4,7% mahasiswa mengalami stres tingkat ringan. Hasil penelitian pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Perguruan tinggi Sumatera Utara menunjukkan bahwa 8% mahasiswa mengalami stres tingkat tinggi, 46% mahasiswa mengalami stres tingkat sedang, dan 46% mahasiswa mengalami stres tingkat rendah (Hasanah, 2017).

STIKes Santa Elisabeth Medan merupakan salah satu institusi pendidikan kesehatan di kota Medan, Sumatera Utara. Dimana pada tanggal 3 Agustus 2007 Pendidikan D3 Keperawatan dan Kebidanan Santa Elisabeth Medan beralih menjadi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) dan membuka Program Studi S1 Keperawatan dengan Surat Kepmendiknas Nomor 127/D/O/2007. Pada tanggal 24 September 2012 STIKes Santa Elisabeth sudah menyelenggarakan Program Studi Ners Tahap Profesi dengan Surat Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 323/E/O/2012. Saat ini STIKes Santa Elisabeth mempunyai empat program studi yaitu, D3 Keperawatan, D3 Kebidanan dan Profesi Ners Tahap Akademik dan Tahap Profesi. Mahasiswa Profesi Ners Tahap Akademik khususnya tingkat I saat ini berjumlah sekitar 114 mahasiswa.

Data awal dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti di asrama STIKes Santa Elisabeth Medan kepada mahasiswa tingkat satu yakni 15

mahasiswa/i yang di wawancarai oleh peneliti 8 Mahasiswa/i tersebut mengatakan mengalami stres disaat mengalami masa adaptasi dari lingkungan sekolah ke lingkungan perguruan tinggi, dimana mereka dituntut untuk mandiri dalam segala hal, kurang percaya diri dalam menyampaikan pendapat dikelas serta persiapan untuk dinas di rumah sakit dan 7 Mahasiswa/i diantara mereka mengatakan stres dikarenakan terkait dengan jadwal perkuliahan seperti tugas kuliah yang banyak, tugas praktek (*lab skill*), besarnya biaya kuliah dan merasa terbebani atas tingginya harapan orang tua untuk harus mendapatkan prestasi yang baik.

Mahasiswa yang mengalami kondisi stres yang tinggi membutuhkan perhatian serius karena dapat membawa dampak yang kurang baik terhadap proses pembelajaran dan prestasi mahasiswa. Salah satu terapi komplementer untuk mengurangi stres adalah senam aerobik. Senam berarti sebuah latihan gerakan badan dengan berbagai gerakan tertentu dimana gerakan-gerakannya tersusun secara sistematis dengan tujuan seperti membentuk sikap tubuh, meningkatkan kesegaran dan mengembangkan pribadi secara harmonis. Aerob berasal dari kata *aero*, yang artinya oksigen. Aerobik merupakan suatu latihan tubuh dimana gerakannya melibatkan sejumlah unsur oksigen (Trisnawan, 2010).

Berdasarkan pembahasan diatas senam aerobik merupakan salah satu bentuk latihan tubuh yang menarik dan menyenangkan dimana gerakannya dapat meningkatkan pemasukan oksigen serta diiringi dengan irama musik yang energik dan gerakan-gerakan kreatif yang dapat membangkitkan suasana gembira dan terlepas dari beban stres sehingga orang yang melakukannya merasa tidak bosan dan jenuh (Trisnawan, 2010).

Senam aerobik bisa mempengaruhi psikologis karena senam aerobik adalah kegiatan yang menyenangkan dan mudah dilakukan. Senam aerobik merupakan hal baru yang lebih menarik dan dapat memotivasi orang yang melakukannya. Gerakan mekanis dalam senam aerobik berhubungan dengan postur tubuh yang baik sehingga secara psikologis bisa membantu membangun konsep diri, kemandirian dan kepercayaan diri. Selain itu, banyak terdapat gerakan harmonis, dinamis, bervariasi dan dapat merangsang hormon endorfin membantu mengurangi ketegangan, kebosanan dan sebagai sarana ekspresi diri. Oleh karena itu, dapat membuat seseorang merasa lebih baik. Adanya beragam musik dalam senam aerobik juga berpengaruh secara psikologis. Musik sebagai eksternal kuat bisa mengalihkan perhatian dan kegembiraan (Kurniati & Broto 2017).

Senam aerobik dibagi menjadi dua yaitu: *high impact* dan *low impact*. Pertama yaitu *high impact*, untuk orang yang terlatih karena gerakan ini cenderung keras pada waktu melakukan senam, ada saat kedua kaki melayang, sehingga gerakannya berupa gerakan lari, melompat, dan melemparkan kaki. Senam aerobik *low impact* sendiri merupakan senam yang gerakannya ringan, bisa dilakukan siapa saja mulai dari usia anak-anak, dewasa bahkan lansia. (Trisnawan, 2010).

Irmayanti (2011) dalam penelitian tentang pengaruh senam aerobik terhadap tingkat stres pada remaja putri di madrasah aliyah Yogyakarta menyatakan bahwa terdapat penurunan pada kelompok perlakuan dengan nilai $p = 0,011$. Berdasarkan keterangan tersebut terdapat hasil yang signifikan dan menandakan

bahwa ada pengaruh senam aerobik terhadap tingkat stres remaja pada kelompok eksperimen.

Rokhmah (2014) dalam penelitian pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap tekanan darah pada usia produktif penderita hipertensi dikelurahan Pringapus kecamatan Pringapus kabupaten Semarang menyatakan bahwa tekanan darah pada kelompok intervensi setelah senam terjadi penurunan tekanan darah sistolik sebanyak 13,24 mmHg dan tekanan darah diastoliknya menurun 15 mmHg, dengan *p value* 0.000. Maka dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian senam aerobik *low impact* terhadap tekanan darah pada usia produktif penderita hipertensi.

Haryani (2017) di Bandar Lampung dalam penelitian pengaruh senam aerobik terhadap tingkat kebugaran jasmani terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan senam aerobik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas VII SMP Negeri 25 Bandar Lampung. Hasil ini dibuktikan dengan perbandingan hasil hitung pada uji *t-test* dan post-test sebesar -10,771 lebih besar dari *t*-tabel sebesar 1,729.

Senam aerobik dengan gerakan intensitas rendah dapat meningkatkan kesehatan mental dan fisik seseorang. Senam aerobik merupakan terapi ekspresif dan didasarkan pada keyakinan bahwa pikiran dan tubuh bekerja sama dan melalui kegiatan senam aerobik dapat mengekspresikan emosi terdalam seseorang, terapi yang efektif dalam mengurangi stres. Senam aerobik dengan gerakan intensitas rendah merupakan cara yang menyenangkan dan aman untuk

berolahraga yang dapat meningkatkan kesejahteraan fisiologis dan psikologis seseorang (Johar, 2015).

Berdasarkan pembahasan yang telah dipaparkan diatas membuat peneliti tertarik meneliti senam aerobik *low impact* sebagai salah satu cara mengatasi stress maka peneliti tertarik untuk mengangkat judul tentang pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa Ners Tingkat I di STIKes Santa Elisabeth Medan 2018.

1.2. Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh senam aerobik terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa Ners tingkat I di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2018.

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam aerobik terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa Ners Tingkat I di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2018.

1.3.2 Tujuan khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah untuk:

1. Mengidentifikasi tingkat stres Mahasiswa Ners tingkat I di STIKes Santa Elisabeth Medan sebelum dilakukan senam aerobik *low impact*.
2. Mengidentifikasi tingkat stres Mahasiswa Ners tingkat I di STIKes Santa Elisabeth Medan setelah dilakukan senam aerobik *low impact*.

3. Menganalisis pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap penurunan tingkat stres pada Mahasiswa Ners tingkat I di STIKes Santa Elisabeth Medan.

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi salah satu sumber acuan dan bahan bacaan materi tentang senam aerobik *low impact* dalam mengatasi stress mahasiswa.

1.4.2 Manfaat praktis

1. Manfaat bagi institusi pendidikan STIKes Santa Elisabeth Medan

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dalam mengatasi tingkat stres pada mahasiswa terutama pada mahasiswa tahun pertama..

2. Manfaat bagi mahasiswa

Diharapkan penelitian ini mampu menjadi sumber pengetahuan bagi mahasiswa untuk mengatasi stres dengan melakukan senam aerobik *low impact*.

3. Manfaat bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan, informasi, serta tambahan untuk peneliti selanjutnya dalam mengembangkan pengetahuan serta pemahaman kita tentang pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap penurunan tingkat stres pada Mahasiswa Ners Tingkat I DI STIKes Santa elisabeth Medan.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Konsep Senam Aerobik

2.1.1 Definisi senam aerobik

Senam berarti sebuah latihan gerakan badan dengan berbagai gerakan tertentu dimana gerakan-gerakannya tersusun secara sistematis dengan tujuan seperti membentuk sikap tubuh, meningkatkan kesegaran dan mengembangkan pribadi secara harmonis. Aerob berasal dari kata *aero*, yang artinya oksigen. Aerobik adalah suatu latihan tubuh dimana gerakannya melibatkan sejumlah unsur oksigen.

Berdasarkan pembahasan diatas senam aerobik merupakan salah satu bentuk latihan tubuh yang menarik dan menyenangkan dimana gerakannya dapat meningkatkan pemasukan oksigen serta diiringi dengan irama musik yang energik dan gerakan-gerakan kreatif yang dapat membangkitkan suasana gembira dan terlepas dari beban stres sehingga orang yang melakukannya merasa tidak bosan dan jenuh (Trisnawan, 2010).

Senam aerobik adalah suatu latihan yang menarik, menyenangkan, mudah dilakukan dan dapat memotivasi para kelompok yang melakukannya. Senam aerobik dapat dilakukan secara sistematis dimana gerakan mekanis dalam senam aerobik berhubungan dengan postur tubuh yang baik sehingga secara psikologis bisa membantu membangun konsep diri, kemandirian dan kepercayaan diri (Kurniati et al, 2017).

Senam aerobik adalah salah satu bentuk latihan yang telah menarik banyak perhatian dimana bentuk latihannya mudah, menyenangkan dan dapat dipraktekkan oleh semua orang. Dimana elemen gerakannya yang sederhana dikombinasikan dengan berbagai jenis lompatan, berputar dan beberapa elemen lainnya dengan tempo musik yang tepat, melibatkan otot-otot seluruh tubuh yang bergantung pada intensitas dan durasinya, serta dapat mempengaruhi sistem kardiovaskular, pernafasan dan komposisi tubuh (Stosic et al, 2016).

2.1.2 Persiapan Senam Aerobik

Setiap orang pasti merasa jenuh ketika setelah sekian lama melakukan berbagai rutinitas sehari-harinya dan setiap orang pasti menginginkan tubuh yang segar dan bugar. Untuk mencapai hal tersebut dapat dilakukan dengan berolahraga. Sementara, olahraga yang dapat meningkatkan kebugaran salah satunya adalah senam aerobik.

Senam aerobik merupakan salah satu jenis olahraga kesehatan. Dimana olahraga kesehatan adalah olahraga yang diselenggarakan untuk tujuan pemeliharaan dan peningkatan derajat kesehatan. Selain gerakan-gerakannya yang berbeda, energik dan kreatif menjadikan setiap kelompok yang melakukannya merasa tidak bosan karena diiringi dengan irama musik yang dapat membangkitkan semangat dan motivasi. Sebelum melakukan senam aerobik, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan antara lain:

1. Kondisi Tubuh

Berdasarkan kondisi tubuh seseorang dapat menentukan dia adalah

seseorang pesenam aerobik pemula atau bukan. Apabila masih pemula, maka latihan yang dapat dilakukan adalah aerobik ringan. Akan tetapi, jenis aerobik yang sesuai dengan kondisi tubuh tidak dapat dilihat dari ringan atau beratnya gerakan, melainkan berdasarkan target *heart rate*. Target *heart rate* merupakan tingkat kerja jantung yang dapat meningkatkan kebugaran jantung-paru antara 60-90% denyut nadi maksimal dan harus sesuai dengan target FITT (*Frequency, Intensity, Time and Type*).

- a. Frekuensi olahraga: 3 kali perlakuan.
- b. Intensitas olahraga: 60-60% dari denyut nadi maksimal
- c. Durasi olahraga: 20-30 menit dalam satu kali olahraga
- d. Jenis olahraga: pada senam aerobik banyak melibatkan kelompok otot-otot besar.

2. Riwayat Penyakit

Riwayat penyakit turut menentukan seseorang mampu dalam melakukan senam aerobik atau tidak. Orang yang memiliki riwayat penyakit tertentu ada baiknya harus berkonsultasi terlebih dahulu kepada dokter. Misalnya, orang yang mempunyai kelainan tulang, orang yang pernah terserang penyakit jantung, paru-paru dan ginjal.

3. Kondisi Sendi

Kondisi sendi juga turut menunjang seseorang untuk melakukan senam aerobik. Apabila terdapat kelainan seperti cacat bawaan, rematik dan keropos tulang, maka sebaiknya berkonsultasi terlebih dahulu dengan dokter (Trisnawan, 2010).

2.1.3 Program Pelaksanaan senam Aerobik

Dalam melakukan senam aerobik harus dilengkapi dengan berbagai alat pendukung latihan agar latihan dapat berjalan dengan nyaman aman dan menyenangkan, hal penunjang tersebut terdiri dari:

1. Musik

Musik berfungsi sebagai pengiring dalam senam aerobik dimana terdapat ketukan untuk membantu menghitung irama sehingga gerakan dapat selalu terkontrol, selain itu musik juga berfungsi untuk membangkitkan semangat motivasi peserta. Maka dari itu musik yang dipilih haruslah musik terbaru agar para kelompok yang melakukan senam aerobik tetap bersemangat dan tidak mengalami kebosanan.

Musik juga berfungsi untuk menentukan intensitas. Jika semakin cepat ketukan dalam musik maka semakin cepat pula gerakan yang dilakukan dan intensitas akan semakin naik begitu pula sebaliknya jika ketukan musik sudah pelan maka gerakan belangsung pelan sehingga intensitas menjadi semakin turun.

2. Etika Berpenampilan

Penampilan dalam berolahraga yang diutamakan yaitu mengenai kenyamanan tanpa meninggalkan etika berpakaian atau mengandung unsur kesopanan. Berpakaian pantas dan nyaman saat senam aerobik akan membuat orang yang melakukannya semakin percaya diri. Hal tersebut dapat memengaruhi semangat dan konsentrasi melakukan gerakan-gerakan senam aerobik dengan baik.

3. Kondisi Lingkungan

Dalam melakukan senam aerobik harus dilengkapi dengan berbagai alat pendukung latihan agar latihan dapat berjalan dengan nyaman, aman dan menyenangkan. Hal penunjang tersebut terdiri dari: kondisi lingkungan tempat latihan yang merupakan salah satu sarana penting dalam pelaksanaan senam aerobik, agar para peserta merasa nyaman dan tidak membahayakan diri peserta sendiri. Salah satu yang harus diperhatikan dalam lingkungan adalah tata ruang yang baik, bersih, sirkulasi udara yang baik.

4. Peralatan-Peralatan Senam Aerobik

Peralatan dalam melakukan senam aerobik sangatlah penting. Dimana ada hal-hal yang perlu diperhatikan dalam persiapan sebelum melakukan senam aerobik seperti berikut:

a. Persediaan minum

Air minum sangatlah penting bagi tubuh kita terutama saat kita akan melakukan senam aerobik dimana minuman yang baik adalah air putih. Dengan minum air dapat menggantikan cairan tubuh kita yang hilang selama senam aerobik.

b. Handuk

Handuk sangat diperlukan untuk menyeka keringat selama dan sesudah senam aerobik.

c. *Sound system* beserta kaset atau CD

Memastikan *Sound system* beserta kaset dalam kondisi baik dan layak digunakan sangatlah penting. Sebab apabila terjadi kerusakan pada alat tersebut saat latihan senam aerobik, maka dapat menimbulkan rasa malas (Trisnawan, 2010).

2.1.4 Jenis-Jenis Senam aerobik

Senam aerobik di bagi menjadi dua yaitu: *high impact* dan *low impact*. Pertama yaitu *high impact*, untuk orang yang terlatih karena gerakan ini cenderung keras pada waktu melakukan senam, ada saat kedua kaki melayang, sehingga gerakannya berupa gerakan lari, melompat, dan melemparkan kaki. Gerakan senam aerobik *high impact* menekankan gerakan kaki di udara. Adapun contoh gerakan-gerakan pada senam aerobik ini sebagai berikut.

1. Jingkat, satu atau dua kaki diangkat hanya satu setengah atau dua inci dari lantai
2. Lompat
 - a. Hitungan 1: melompat, mendorong kedua kaki ke luar dan mendarat
 - b. Hitungan 2: melompat dan menyatukan kembali kaki
3. Loncat, kedua kaki meloncat dan mendarat bersamaan
4. Mengangkat lutut
 - a. Hitungan 1 : mengangkat lutut kanan sementara kaki kiri yang menjadi penopang berada di udara
 - b. Hitungan 2 : kaki kanan mendarat dan diteruskan dengan lutut kiri

5. *Split*, melompat dan mendarat dengan satu kaki didepan, sementara kaki lainnya dibelakang.
6. *Twist*, merupakan latihan menggerakkan bagian pinggang atas berlawanan arah dengan bagian kaki. Gerakan ini memberikan manfaat langsung pada bagian pinggul, pinggang dan bokong.
7. *Power moves*, yaitu gerakan melompat yang membawa seluruh tubuh terangkat dari tanah setinggi mungkin.
8. Lompat sergap, merupakan gerakan variasi *high impact* dalam langkah sentuh.
 - a. Hitungan 1: melangkahkan kaki kanan ke depan dan melompat
 - b. Hitungan 2: mendarat dengan membawa kedua kaki bersamaan dan menyentuhkan kaki kiri (Trisnawan, 2010).

Kelebihan senam aerobik *low impact* adalah olahraga yang murah dan mudah dilakukan, tidak membutuhkan peralatan yang rumit dan hampir semua orang dapat melakukannya. Senam aerobik *low impact* juga mempunyai kekurangan antara lain adalah gerakannya sama sekali tidak bebas dari kemungkinan mengalami cedera karena mereka melakukan gerakan tangan yang berlebihan, untuk memberikan kompensasi pada gerakan kaki yang hanya sedikit, dan dapat pula terjadi cedera pada bahu. Senam aerobik *low impact* dapat memberikan manfaat dalam mengurangi stres dan mengakibatkan resiko cedera yang dialami sangat kecil (Kurniati et al, 2017).

Low impact cocok untuk pemula maupun semua usia. Adapun contoh gerakan-gerakan kaki pada senam aerobik *low impact* adalah sebagai berikut.

1. Cha-cha-cha

Gerakan cha-cha-cha sebagai berikut

- a. Berdiri pada kaki kanan
- b. Melangkah dengan cepat di pusat kaki kiri kemudian jejakkan lagi kaki kanan

2. *Gripevive*

- a. Melangkahkan kaki kanan ke kanan
- b. Menyilangkan kaki kiri ke belakang dan jejakkan ibu jari kaki kiri disamping kaki kanan (Trisnawan, 2010).

2.1.5 Teknik Gerakan Kaki Senam Aerobik

Teknik tertentu untuk melakukan senam aerobik sangat diperlukan agar gerakan terlihat rapi. Selain itu, dengan menguasai teknik yang benar akan merasakan hasil dan manfaatnya. Teknik dasar langkah atau gerakan kaki pada senam aerobik ada 7 (tujuh) yaitu *marching*, *jogging*, *kicking*, *skipping*, *lunge*, *jumping jack*, dan *knee up*. Ketujuh gerakan kaki tersebut dapat digabungkan dengan gerakan tangan.

1. *Marching*

Marching merupakan gerakan jalan ditempat dengan mengangkat kaki kira-kira setinggi betis dan menekuk lutut 90 derajat. Setiap kaki yang mendarat atau menapak lantai dimulai dari bola kaki dan berakhir di tumit.

Pada gerakan *marching* terdapat gerakan perkembangan diantaranya sebagai berikut:

a. *Single step* (langkah tunggal)

Single step adalah teknik gerak kaki melangkahkan satu langkah ke kanan atau ke kiri dengan gerakan terakhir (penutup) menyentuhkan mata kaki

b. *Double step* (langkah ganda)

Double step adalah teknik kaki melangkah dua langkah ke kanan atau ke kiri. Gerakan penutup atau terakhir dengan merapatkan kaki dan menyentuhkan bola kaki. Pada gerakan *double step*, posisi lutut menghadap ke depan. Lutut kaki tumpu agak ditekuk.

c. *Gripevine*

Gripevine adalah gerakan kaki dengan melangkahkan kaki dua langkah ke kanan atau ke kiri seperti *Double step*, tetapi disertai dengan langkah gerakan menyilang kaki ke belakang.

d. *Leg Curl*

Leg curl adalah gerakan menekuk kaki hingga tumit menyentuh pantat.

e. *Heel Touch*

Heel Touch adalah gerakan menyentuh tumit kaki ke kanan, ke kiri atau ke depan. Posisi lutut sedikit menekuk. Untuk melakukan gerakan ini, berat badan berada pada kaki tumpu.

f. *V-step*

V-step adalah gerakan kaki membentuk segitiga atau langkah segitiga, ke depan atau ke belakang. Pada saat melakukan gerakan ini tetap menjaga arah lutut ke depan.

g. *Mambo*

Mambo adalah gerakan melangkahkan salah satu kaki ke depan dan ke belakang. Kaki yang lainnya tetap berada di tempat.

h. *Squat*

Squat adalah gerakan membuka kaki selebar satu setengah lebar bahu. Kemudian menekuk kedua lutut, ujung lutut melebihi ujung jari kaki.

i. *Twist (hip shake)*

Twist (hip shake) adalah gerakan memutar pinggul ke kiri atau ke kanan

j. *Pumping*

Pumping yaitu gerakan mendorong kedua tangan ke bawah seperti gerakan orang yang sedang memompa. Gerakan yang menjadi kebalikannya yaitu *up right now*. Gerakan *up right now* sebagai berikut.

2. *Jogging*

Jogging adalah gerakan menekuk kaki ke arah pantat dengan lutut mengarah ke lantai atau tegak lurus ke bawah. Tumpuan dalam melakukan gerakan ini yaitu persendian engkel dan lutut.

3. *Kicking*

Kicking adalah gerakan mengayun tungkai ke depan atau ke samping, dalam keadaan lurus setinggi pinggang atau lebih.

4. *Skiping*

Skipping adalah gabungan dari *jogging* dan *kicking*.

- a. Menekuk kaki ke arah pantat
- b. Menendangkan atau meluruskan kaki tersebut ke depan atau ke samping tidak lebih dari pinggang.

5. *Jumping Jack*

Jumping Jack dalam arti bahasa indonesia yaitu lompat kangkang.

Gerakan lompat kangkang sebagai berikut.

- a. Membuka kaki selebar satu setengah bahu sambil melompat
- b. Menutu kembali sambil melompat

6. *Lunge*

Gerakan-gerakan *lunge* sebagai berikut:

- a. Memindahkan kaki ke depan, ke belakang atau ke samping dengan memindahkan sebagian berat badan
- b. Berat badan pada kedua kaki
- c. Tungkai yang diam ditekuk dengan ujung lutut, tidak melebihi ujung kaki atau diatas punggung kaki.
- d. Pembebanan pada kedua tungkai

7. *Knee Up*

Berikut ini gerakan-gerakan *knee up*

- a. Mengangkat lutut setinggi pinggang
- b. Tungkai atas sejajar dengan lantai tungkai bawah tegak lurus
- c. Posisi kaki tertekuk, atau telapak kaki dalam keadaan *point* dengan mengencangkan engkel samapi kaki mengarah ke bawah. *Point* adalah telapak kaki lurus meneruskan tungkai.

Setelah mengenal ketujuh gerakan dasar kaki diatas, selanjutnya dijelaskan gerakan kaki pada tiap-tiap senam aerobik.

1. Senam Aerobik *Low Impact* (Benturan Ringan)

Teknik gerakan kaki dalam senam aerobik low impact yaitu salah satu kaki selalu berada dan menyentuh atau menapak dilantai setiap waktu. Yang termasuk teknik gerakan kaki senam aerobik *low impact* sebagai berikut:

- a. Cha-cha-cha
- b. *Gripegvine*
- c. Mengangkat lutut
- d. *Mambo*
- e. Berbaris
- f. Menyeret kaki
- g. Geser-geser-pusat-ganti kaki kanan
- h. Berjongkok
- i. Langkah sentuh kaki kanan
- j. Sentuh langkah kaki kanan
- k. *Triplet*

2. Senam Aerobik *High Impact* (Benturan Keras)

Teknik gerakan kaki dalam aerobik *high impact* yaitu gerakan kedua kaki yang mengarah pada gerakan-gerakan melayang di udara. Berikut ini gerakan kaki dalam aerobik *high impact*:

- a. Lompat
- b. Mengangkat lutut
- c. Loncat
- d. Lompat sergap
- e. *Power moves*
- f. *Split*
- g. *Twist*

Setelah menguasai teknik gerakan kaki senam aerobik, selanjutnya dapat mengikuti program-program tentunya melalui senam aerobik (Trisnawan, 2010).

2.1.5 Manfaat senam aerobik

Senam aerobik yang dilaksanakan secara terus-menerus dan menggunakan teknik yang benar dapat memberi manfaat bagi tubuh antara lain

1. Mengurangi Stres

Senam aerobik terdapat banyak gerakan harmonis, dinamis, bervariasi dan dapat merangsang hormon endorfin, membantu mengurangi ketegangan, dan sebagai sarana ekspresi diri. Oleh karena itu, dapat membuat seseorang merasa lebih baik serta adanya beragam musik dalam latihan aerobik juga berpengaruh secara psikologis dimana musik sebagai

alat eksternal kuat bisa mengalihkan perhatian dan kegembiraan dan itu membuat senam aerobik tampak tidak membosankan (Kurniati et al, 2017).

2. Meningkatkan Kesehatan Jantung

Latihan aerobik merupakan latihan yang menggunakan oksigen saat melakukan kegiatan olahraga. Latihan aerobik yang dilakukan secara terus-menerus dan dengan ukuran waktu yang cukup dapat memperbaiki kerja paru dan jantung.

3. Meningkatkan Kebugaran Otot

Senam aerobik merupakan salah satu bentuk latihan yang bagus karena selain menyenangkan, susunan intensitas latihannya dilakukan dengan zona latihan, durasi antara 30-45 menit, dan frekuensi latihan kira-kira 2-3 hari seminggu cukup untuk meningkatkan daya tahan otot.

4. Meningkatkan Kelenturan Tubuh

Peregangan dalam senam aerobik dapat meningkatkan kelenturan tubuh. Semakin kuat atau sering melakukan peregangan semakin elastis atau lentur otot-otot tubuh kita.

5. Memperbaiki Penampilan

Senam aerobik adalah suatu rangkaian gerakan yang tersusun secara sistematis dengan mengikuti irama musik. Setiap gerakan pada senam aerobik dapat menguatkan, mengencangkan, dan membentuk otot tubuh (Trisnawan, 2010).

2.1.6 Tahapan Senam Aerobik

Sebagaimana halnya olahraga pada umumnya, latihan senam aerobik mempunyai tiga tahap, yaitu:

1. Pemanasan atau peregangan

Pemanasan atau *warming up* adalah tahapan dimana gerakan dilakukan untuk mempersiapkan kondisi emosional, psikologis, dan fisik untuk melakukan latihan. Pemanasan bertujuan untuk meningkatkan denyut jantung secara bertahap, meningkatkan suhu tubuh, mempersiapkan otot dan persendian dan meningkatkan sirkulasi cairan tubuh. Sebagai contoh, pemanasan untuk menaikkan atau meningkat denyut jantung secara perlahan dengan cara melakukan gerakan-gerakan berikut.

a. Jalan ditempat (4 x 8 hitungan)

b. Sambil jalan ditempat melakukan gerakan-gerakan berikut

- 1) Kepala menunduk (8 hitungan)
- 2) Kepala menengadah (8 hitungan)
- 3) Kepala menoleh ke kanan dan ke kiri (8 hitungan)

c. *Basic biceps* (2 x 8 hitungan)

- 1) Kedua tangan lurus ke bawah dengan bagian dalam lengan menghadap ke depan
- 2) Menekuk lengan bawah hingga menempel dengan lengan atas

d. *Butterfly* (2 x 8 hitungan)

- 1) Telapak tangan menggenggam. Kedua tangan di depan wajah, lengan atas rata, lengan bawah ditekuk siku

- 2) Membuka tangan ke samping sejauh mungkin
- 3) Mendorong kedua tangan ke atas (2 x 8 hitungan)

Pemanasan sebelum untuk senam aerobik harus dilakukan secara berurutan. Urutan gerakan pemanasan untuk senam aerobik yang baik seperti berikut.

1. Menjaga sikap tubuh, yaitu berdiri tegak dan pandangan lurus ke depan
2. Tarik napas dalam gerakan ini dapat membantu seseorang untuk rileks ebelum latihan senam aerobik

Pada tahap pemanasan biasanya didahului dengan melakukan *stretching* atau peregangan otot-otot tubuh dan dilanjutkan dengan gerakan dinamis pemanasan. *Stretching* bertujuan untuk menghindari cedera pada otot. Berikut ini beberapa contoh gerakan untuk *stretching*.

1. Otot leher
 - a. Menundukkan kepala 4 hitungan
 - b. Menengadahakan kepala 4 x hitungan
 - c. Menggelengkan kepala ke kanan dan ke kiri 4 x hitungan
 - d. Mematahkan kepala ke kanan dan ke kiri 4 x hitungan
2. Otot bahu dan lengan
 - a. Menyilangkan tangan secara horizontal didepan dada ke arah kiri
 - b. Menarik siku kanan dengan tangan kiri

- c. Lakukan dengan tangan kiri, caranya sama saat melakukan gerakan ini dengan tangan kanan
- 3. Otot badan atas dan pinggang
 - a. Mengepalkan kedua tangan didepan dada, siku ke samping
 - b. Memutar badan atas (dari pinggang ke atas) 90 derajat ke kanan dan kekiri
 - c. Kembali menghadap ke depan dan meluruskan tangan disamping badan
 - d. Badan condong ke kiri, menarik sisi badan bagian kanan
- 4. Otot paha dan betis
 - a. Membuka kaki lebar dari bahu
 - b. Menekuk kaki kanan 90° sehingga badan condong ke kanan
 - c. Tangan kanan memegang pinggang
 - d. Memutar badan ke kanan dengan posisi kaki tetap
 - e. Menekuk kaki kiri, kaki kanan diluruskan
 - f. Memegang ujung jari kaki kiri dengan jari tangan kanan
 - g. Tangan kiri lurus ke atas, dan sebaliknya
 - h. Jari-jari tangan terkait dan didorong ke depan

2. Gerakan inti

Gerakan inti adalah gerakan dipertengahan latihan, biasanya bentuk gerakan sudah aktif dan mengikuti alur tertentu. Gerakan ini bertujuan untuk menguatkan otot-otot tubuh dan melatih koordinasi gerak antar anggota tubuh. Dalam fase ini target latihan haruslah tercapai. Salah satu indikator

latihan telah memenuhi, target adalah dengan memprediksi bahwa latihan tersebut telah mencapai *training zone*. *Training zone* adalah daerah ideal denyut nadi dalam fase latihan. Rentang *training zone* adalah 60-90% dari denyut nadi maksimal (DNM) seseorang. Denyut nadi yang dimiliki oleh setiap orang berbeda, tergantung dari tingkat usia seseorang. Berikut ini adalah rumus untuk mencari denyut nadi maksimal seseorang.

- a. DNM bagi atlet

$$\text{DNM} = 220 - \text{usia}$$

- b. DNM bagi awam atau bukan atlet

$$\text{DNM} = 200 - \text{usia}$$

Sebagai contoh, Rika berusia 25 tahun. Ia bukan seorang atlet.

$$\text{DNM Rika} = 200 - 25 = 175$$

$$\text{Training zone minimum} = 60\% \times \text{DNM}$$

$$= 60\% \times 175$$

$$= 105 \text{ detak/menit.}$$

$$\text{Training zone maksimum} = 90\% \times \text{DNM}$$

$$= 90\% \times 175$$

$$= 157,5 \text{ detak/menit}$$

Jadi, Rika mempunyai denyut jantung nadi maksimal (DNM) 175 detak/menit dengan rentang intensitas latihan yang baik antara 105-157,5 detak/menit.

3. Pendinginan (*Cooling Down*)

Pendinginan adalah tahapan gerakan-gerakan yang mampu menurunkan frekuensi denyut nadi untuk mendekati denyut nadi yang normal. Pemilihan gerakan pendinginan ini harus merupakan gerakan penurunan dari intensitas tinggi ke gerakan intensitas rendah (Trisnawan, 2010).

2.1.7 Pengaruh Senam Aerobik *Low Impact* Terhadap Penurunan Tingkat Stres

Melakukan olahraga seperti senam aerobik *low impact* mampu mendorong jantung bekerja secara optimal, yang dapat meningkatkan kebutuhan energi oleh sel, jaringan, dan organ tubuh, dimana akibat peningkatan tersebut akan meningkatkan aktivitas pernafasan dan otot rangka. Aktivitas fisik aerobik *low impact* juga meningkatkan vaskularisasi otak, meningkatkan faktor neutropik yang berperan sebagai neuroprotektif dan meningkatkan level dopamin dan serotonin.

Serotonin disekresikan oleh nukleus yang berasal dari medial batang otak dan berproyeksi di sebagian besar area otak khusus menuju radiks dorsalis medulla spinalis dan menuju hipotalamus. Pelepasan serotonin di area *nuclei anterior* dan *nuclei vetromedial* hipotalamus akan menimbulkan perasaan senang, rasa puas dan suasana hati orang yang melakukan olahraga ini menjadi baik, dan tubuh semakin berenergi, serta jumlah sel darah merah akan meningkat sehingga sistem pengangkutan oksigen ke seluruh tubuh menjadi lebih aktif (Safr, 2015).

2.2. Konsep stres

2.2.1 Definisi stres

Stres sudah semakin menjadi bagian dari kehidupan kita sehari-hari. Dimana stres merupakan situasi dimana tuntutan lingkungan melebihi kapasitas untuk respon efektif oleh individu dan berpotensi menimbulkan konsekuensi fisik dan psikologis (Bamuhair dkk. 2015).

Stres merupakan respon tubuh yang bersifat tidak spesifik terhadap setiap tuntutan atau beban. Seseorang dikatakan stres apabila seseorang mengalami beban atau tekanan yang berat, maka tubuh akan berespon dengan tidak mampu terhadap tugas tersebut, stres ini didapat dari lingkungan, kondisi diri dan pikiran yang dapat menyebabkan perubahan pada fisik, mental, emosional, dan perubahan perilaku (Hirsch et al, 2014).

2.2.2 Klasifikasi stres

Stres ditinjau dari penyebabnya dibagi menjadi tujuh jenis, yaitu sebagai berikut:

1. Stres fisik

Stres yang disebabkan karena keadaan fisik, seperti karena temperatur yang tinggi atau yang sangat rendah, suara yang bising, sinar matahari atau karena tegangan arus listrik

2. Stres kimiawi

Stres ini disebabkan karena zat kimia, seperti adanya obat-obatan, zat beracun asam, basa, faktor hormon, atau gas dan prinsipnya karena pengaruh senyawa kimia

3. Stres fisiologis

Stres yang disebabkan karena gangguan fungsi organ tubuh diantaranya gangguan dari struktur tubuh, fungsi jaringan, organ, dan lain lain.

4. Stres mikrobiologik

Stres ini disebabkan karena kuman, seperti adanya virus, bakteri, atau parasit.

5. Stres proses pertumbuhan dan perkembangan

Stres yang disebabkan karena proses pertumbuhan dan perkembangan, seperti pada masa pubertas, perkawinan, dan proses lanjut usia.

6. Stres psikis atau emosional

Stres yang disebabkan karena gangguan situasi psikologis atau ketidakmampuan kondisi psikologis untuk menyesuaikan diri, seperti hubungan interpersonal, sosial budaya, atau faktor keagamaan (Musrifatul dkk, 2016)

2.2.3 Sumber Stresor

Stressor, faktor yang menimbulkan stres, dapat berasal dari berbagai sumber antara lain sebagai berikut:

1. Internal

Faktor internal stres bersumber dari diri sendiri. Stresor individual dapat dari tuntutan pekerjaan atau beban yang terlalu berat, kondisi keuangan, ketidakpuasan dengan fisik tubuh, penyakit yang dialami, masa pubertas, karakteristik atau sifat yang dimiliki, dan sebagainya.

2. Eksternal

Faktor eksternal stres dapat bersumber dari keluarga, masyarakat dan lingkungan. Stresor yang berasal dari keluarga disebabkan oleh adanya perselisihan dalam keluarga, perpisahan orang tua, adanya anggota keluarga yang mengalami kecanduan narkoba, dan sebagainya. Sumber stresor masyarakat dan lingkungan dapat berasal dari lingkungan pekerjaan, lingkungan sosial, atau lingkungan fisik. Sebagai contoh, adanya atasan yang tidak pernah puas di tempat kerja, iri terhadap teman teman yang status sosialnya lebih tinggi, adanya polusi udara dan sampah di lingkungan tempat tinggal, dan lain lain (Alimul & Musrifatul, 2014).

3. Biologis

dikarnakan dalam keadaan sakit, operasi, nyeri, paparan berlebihan dingin atau panas, aktivitas otot yang hebat, kelebihan sensorik (polusi udara) dan kecelakaan

4. Bahan kimia

obat-obatan, zat beracun, terkontaminasi air dan makanan.

5. Psikologis

kejadian nyata, fantastis atau keadaan tak terduga misalnya sakit, kematian, perpisahan, perceraian, kegagalan, hal yang tidak menyenangkan, perasaan takut, marah, konflik internal, ancaman terhadap harga diri dan citra tubuh, perasaan tidak mampu, kecanduan dan tidak berharga.

6. Mikroba: virus, bakteri dan parasit

7. Perkembangan

kelahiran prematur, cacata anatomis, penghambatan pertumbuhan

8. Sosial budaya

hubungan interpersonal terganggu, sosial persaingan, tekanan bisnis dan kesulitan ekonomi

9. Lingkungan

pengangguran, polusi udara, kehidupan kota, bencana alam, perang, kondisi cuaca yang tidak sehat (Papathanasiou, 2015).

2.2.4 Gejala Stres

Gejala terjadinya stres secara umum terdiri dari dua gejala:

1. Gejala fisik

Beberapa bentuk gangguan fisik yang sering muncul pada stres adalah nyeri dada, diare selama beberapa hari, sakit kepala, mual, jantung berdebar, lelah, sukar tidur, dan lain-lain.

2. Gejala psikis

Gangguan psikis yang sering terlihat adalah cepat marah, ingatan melemah, tak mampu berkonsentrasi, tidak mampu menyelesaikan tugas, perilaku *impulsive*, reaksi berlebihan terhadap hal sepele, daya kemampuan berkurang, tidak mampu santai pada saat yang tepat, tidak tahan terhadap suara atau gangguan lain, dan emosi tidak terkendali (Priyoto, 2014).

2.2.5 Faktor Pengaruh Respons Terhadap Stresor

Respons terhadap stresor yang diberikan pada individu akan berbeda, hal tersebut bergantung pada faktor stresor tersebut, dan koping yang dimiliki individu. Beberapa ciri stresor yang dapat memengaruhi respons tubuh antara lain adalah sebagai berikut.

1. Sifat stresor

Sifat stresor ini dapat berupa tiba tiba atau berangsur angsur, sifat ini pada setiap individu dapat berbeda bergantung pada pemahaman tentang arti stresor.

2. Durasi

Lamanya stresor yang dialami klien dapat memengaruhi respons tubuh. Apabila stresor yang dialami lebih lama maka respons yang dialaminya juga akan lebih lama. Keadaan ini dapat memengaruhi fungsi tubuh.

3. Jumlah stresor

Semakin banyak stresor yang dialami seseorang maka akan semakin menimbulkan dampak yang besar bagi fungsi tubuh.

4. Pengalaman masa lalu

Pengalaman masa lalu seseorang dalam menghadapi stres dapat menjadi bekal dalam menghadapi stres berikutnya karena individu memiliki kemampuan adaptasi / koping yang lebih baik.

5. Tingkat perkembangan

Tingkat perkembangan individu dapat membentuk perkembangan adaptasi semakin baik terhadap stresor. Stresor yang dialami individu berbeda pada setiap usia perkembangan (Murifatul dkk, 2016).

2.2.6 Tahapan stres

Stres dapat terjadi melalui beberapa tahapan meliputi:

1. Stres tahap pertama (paling ringan)

Stres yang disertai perasaan nafsu yang besar dan berlebihan, mampu menyelesaikan pekerjaan tanpa memperhitungkan tenaga yang dimiliki sehingga penglihatan menjadi tajam.

2. Stres tahap kedua

Stres yang disertai keluhan, seperti bangun pagi tidak segar atau letih, cepat capek pada saat menjelang sore, lekas lelah sesudah makan, tidak dapat rileks, lambung atau perut tidak nyaman, jantung berdebar, otot punggung terasa tegang

3. Stres tahap ketiga

Tahapan stres dengan keluhan, seperti jika tahap stres sebelumnya tidak ditanggapi dengan memadai, maka keluhan akan semakin nyata, seperti gangguan lambung dan usus, ketegangan otot semakin terasa, perasaan tidak tenang, gangguan pola tidur (sulit untuk mulai tidur, terbangun tengah malam dan sukar kembali tidur, atau bangun terlalu pagi dan tidak dapat tidur kembali), tubuh terasa lemah seperti tidak bertenaga.

4. Stres tahap keempat

Tahapan stres yang disertai keluhan, tidak mampu bekerja sepanjang hari, aktivitas pekerjaan terasa sulit dan menjenuhkan, respon tidak adekuat, kegiatan rutin terganggu, gangguan pola tidur, sering menolak ajakan, konsentrasi dan daya ingat menurun, serta timbul ketakutan dan kecemasan.

5. Stres tahap kelima

Tahap ini ditandai dengan kelelahan fisik yang sangat, tidak mampu menyelesaikan pekerjaan ringan dan sederhana, gangguan pada pencernaan, serta meningkatnya rasa takut dan cemas.

6. Stres tahap keenam

Tahap ini merupakan tahap puncak, biasanya ditandai dengan timbulnya rasa panik, jantung berdetak semakin cepat, kesulitan untuk bernapas, tubuh gemetar, dan berkeringat, dan adanya kemungkinan terjadi kolaps atau pingsan (Sunaryo, 2013).

2.2.7 Tingkatan stres

1. Stres ringan

Stres ringan adalah stres yang dihadapi setiap orang secara teratur, seperti lupa ketiduran, kemacetan, dikritik. Situasi seperti ini biasanya berakhir dalam beberapa menit atau beberapa jam. Situasi seperti ini nampaknya tidak akan menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapi terus menerus.

2. Stres sedang

Terjadi lebih lama beberapa jam sampai beberapa hari, contoh: kesepakatan yang belum selesai, beban kerja yang berlebih, mengharapkan pekerjaan baru, anggota keluarga pergi dalam waktu yang lama, situasi seperti ini dapat bermakna bagi individu yang mempunyai faktor predisposisi suatu penyakit koroner.

3. Stres berat

Stres berat adalah stres kronis yang terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun, misalnya hubungan suami istri yang tidak harmonis, kesulitan finansial dan penyakit fisik yang lama (Ika dkk, 2014).

2.2.8 Dampak Stres

Dampak stres dibedakan dalam 3 kategori, yakni: dampak fisiologik, dampak psikologik, dan dampak perilaku

1. Dampak fisiologik

Secara umum orang yang mengalami stres mengalami sejumlah gangguan fisik seperti: mudah masuk angin, mudah pening-pening, kejang otot (kram), mengalami kegemukan atau menjadi kurus yang tidak dapat dijelaskan, juga bisa menderita penyakit yang lebih serius seperti kardiovaskular, hipertensi dan seterusnya. Secara rinci dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

- a. Gangguan pada organ tubuh hiperaktif dalam salah satu sistem tertentu, *muscle myopathy*: otot tertentu mengencang/melemah,

tekanan darah naik: kerusakan jantung dan arteri, sistem pencernaan: maag, diare.

b. Gangguan pada sistem reproduksi *amenorhea*: tertahannya menstruasi kegagalan ovulasi pada wanita, impoten pada pria, kurang produksi semen pada pria kehilangan gairah sex.

c. Gangguan lainnya, seperti *migrane*, tegang otot, rasa bosan dan seterusnya.

2. Dampak psikologik

a. Keletihan emosi, jenuh, penghayatan ini merupakan tanda pertama dan punya peran sentral bagi terjadinya *burn-out*

b. Kewalahan/keletihan emosi, kita dapat melihat ada kecenderungan yang bersangkutan

c. Pencapaian pribadi yang bersangkutan menurun, sehingga berakibat pula menurunnya rasa kompeten dan rasa sukses

3. Dampak perilaku

a. Manakala stres menjadi *distress*, prestasi belajar menurun dan sering terjadi tingkah laku yang tidak berterima oleh masyarakat.

b. Level stres yang cukup tinggi berdampak *negative* pada kemampuan mengingat informasi, mengambil keputusan, mengambil langkah tepat.

c. Stres yang berat sering kali banyak membolos atau tidak aktif mengikuti kegiatan pembelajaran (Priyoto, 2014).

2.2.9 Teknik Manajemen Stres

Manajemen stres merupakan upaya mengelola stres dengan baik, bertujuan mencegah dan mengatasi stres agar tidak sampai ke tahap yang paling berat. Beberapa manajemen stres yang dapat dilakukan adalah sebagai berikut.

1. Mengatur diet dan nutrisi

Pengaturan diet dan nutrisi merupakan cara yang efektif dalam mengurangi atau mengatasi stres. Ini dapat dilakukan dengan mengonsumsi makanan yang bergizi sesuai porsi dan jadwal yang teratur. Menu juga sebaiknya bervariasi agar tidak timbul kebosanan.

2. Istirahat dan tidur

Istirahat dan tidur merupakan obat yang baik dalam mengatasi stres karena istirahat dan tidur yang cukup akan memulihkan kelelahan fisik dan kebugaran tubuh. Tidur yang cukup juga dapat memperbaiki sel sel yang rusak.

3. Berhenti merokok

Berhenti merokok adalah bagian dari cara menanggulangi stres karena dapat meningkatkan status kesehatan serta menjaga ketahanan dan kekebalan tubuh.

4. Olahraga teratur

Olahraga teratur adalah salah satu cara meningkatkan daya tahan dan kekebalan fisik maupun mental. Olahraga yang dilakukan tidak harus sulit. Olahraga yang sederhana seperti jalan pagi atau lari pagi dilakukan paling tidak dua kali seminggu dan tidak harus sampai berjam jam.

5. Menghindari minuman keras.

Minuman keras merupakan faktor pencetus yang dapat mengakibatkan terjadinya stres. Dengan menghindari minuman keras, individu dapat terhindar dari banyak penyakit yang disebabkan oleh pengaruh minuman keras.

6. Mengatur berat badan

Berat badan yang tidak seimbang (terlalu gemuk atau terlalu kurus) merupakan faktor yang dapat menyebabkan timbulnya stres.

7. Mengatur waktu.

Pengaturan waktu merupakan cara yang tepat dalam mengurangi dan menanggulangi stres. Dengan mengatur waktu sebaik baiknya, pekerjaan yang dapat menimbulkan kelelahan fisik dapat dihindari.

8. Terapi psikofarmaka

Terapi ini menggunakan obat-obatan dalam mengatasi stres yang dialami melalui pemutusan jaringan antara psiko, neuro dan imunologi sehingga stresor psikososial yang dialami tidak memengaruhi fungsi kognitif afektif atau psikomotor yang dapat mengganggu organ tubuh lain. Obat yang biasanya digunakan obat anticemas dan antidepresi.

9. Terapi somatik

Terapi ini hanya dilakukan pada gejala yang ditimbulkan akibat stres yang dialami sehingga diharapkan tidak mengganggu sistem tubuh yang lain.

10. Psikoterapi

Terapi ini menggunakan teknik psiko yang disesuaikan dengan kebutuhan seseorang. Terapi ini dapat meliputi psikoterapi suportif dan reedukatif. Terapi psikoterapi ini memberikan motivasi atas dukungan agar pasien mengalami percaya diri sedangkan psikoterapi reedukatif dilakukan dengan memberikan pendidikan secara berulang.

11. Terapi psikoreligius

Terapi ini dengan menggunakan pendekatan agama dalam mengatasi permasalahan psikologis mengingat dalam mengatasi atau mempertahankan kehidupan seseorang harus sehat, fisik, pikis, sosial, dan spiritual sehingga sters yang dialami dapat diatasi (Musrifatul dkk, 2016).

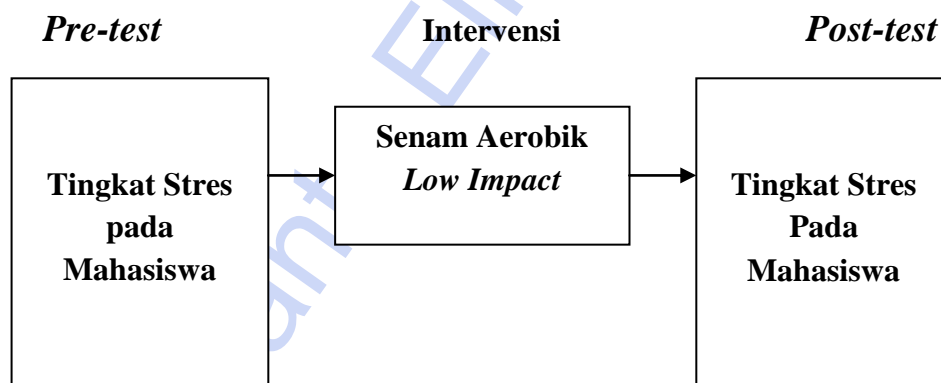
BAB 3

KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN

3.1. Kerangka Konsep

Kerangka konsep merupakan model konseptual yang berkaitan dengan bagaimana seorang peneliti menyusun teori atau menghubungkan secara logis beberapa faktor yang dianggap penting untuk masalah (Hidayat, 2011). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam aerobik terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa Ners Tingkat I di STIKes Santa Elisabeth Medan.

Kerangka konsep dalam penelitian ini akan disajikan dalam bentuk bagan sebagai berikut:



Skema 3.1 Kerangka Konseptual Pengaruh Senam Aerobik *Low Impact* Terhadap Penurunan Tingkat Stres pada mahasiswa Ners tingkat I di STIKes Santa Elisabeth Medan.

Keterangan :

: Variabel yang diteliti

→ : Berpengaruh

3.2. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara penelitian, patokan dugaan, atau dalil sementara, yang kebenarannya akan dibuktikan dalam penelitian tersebut. Setelah melalui pembuktian dari hasil penelitian maka hipotesis ini dapat diterima atau ditolak. Bila diterima atau terbukti maka hipotesis tersebut menjadi tesis (Notoadmojo, 2012). Hipotesis disusun sebelum penelitian dilaksanakan karena hipotesis akan bisa memberikan petunjuk pada tahap pengumpulan data, analisa dan intervensi data. Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

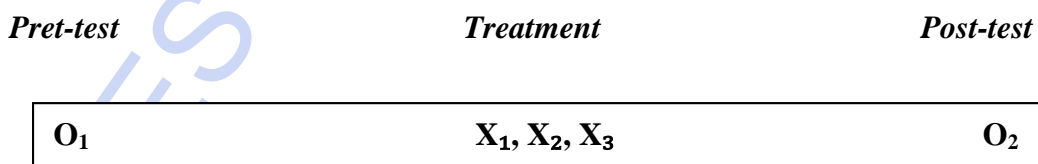
Ha : Ada Pengaruh Senam Aerobik *Low Impact* Terhadap Penurunan Tingkat Stres pada pada Mahasiswa Ners Tingkat I di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2018.

BAB 4 METODE PENELITIAN

4.1. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian adalah sesuatu yang sangat penting dalam penelitian, memungkinkan pengontrolan maksimal beberapa faktor yang dapat mempengaruhi akurasi suatu hasil. Istilah rancangan penelitian digunakan dalam dua hal; pertama, rancangan penelitian merupakan suatu strategi penelitian dalam mengidentifikasi permasalahan sebelum perencanaan akhir pengumpulan data; dan kedua, rancangan penelitian digunakan untuk mendefinisikan struktur penelitian yang akan dilaksanakan (Nursalam, 2013).

Berdasarkan permasalahan yang diteliti maka penelitian ini menggunakan rancangan pra-pasca tes dengan penelitian (*one-group pre-post test design*). Pada desain ini terdapat *pre-test* sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Rancangan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:



Bagan 4.1. Desain Penelitian Pra Experiment One group pre-post test design (Sugiyono, 2016)

Keterangan:

O₁ = Nilai *Pre-test* (sebelum diberi Senam Aerobik *Low Impact*)

X = Intervensi (Senam Aerobik *Low Impact*)

O_2 = Nilai *Post-test* (sesudah diberi Senam Aerobik *Low Impact*)

4.2. Populasi Dan Sampel

4.2.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti (Notoatmodjo, 2012). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa/i tahun pertama yang mengalami stres di STIKes Santa Elisabeth Medan Prodi Ners Tingkat I tahun 2018 yang berjumlah 114 orang.

4.2.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga, dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu (Sugiyono, 2016). Teknik sampling ini menggunakan *Sampling Purposive*, teknik ini adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Misalnya akan melakukan penelitian tentang pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa dengan kriteria inklusi yang ditentukan oleh peneliti. Adapun kriteria yang ditetapkan peneliti:

1. Mahasiswa prodi Ners tingkat 1 (satu).
2. Mahasiswa yang mengalami stres
3. Mahasiswa yang bersedia menjadi responden dalam penelitian.

Menurut Polit (2012) menyatakan bahwa besar sampel yang layak adalah 54 orang. Maka peneliti menetapkan 54 orang sebagai subjek penelitian yang

sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan. Maka keseluruhan jumlah sampel adalah 54 orang.

4.3. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

4.3.1 Variabel independen

Variabel Independen (bebas) adalah variabel yang dapat mempengaruhi atau nilainya menentukan variabel lain. suatu kegiatan stimulus yang dimanipulasi oleh peneliti menciptakan suatu dampak pada variabel dependen. Variabel bebas biasanya dimanipulasi, diamati, dan diukur untuk diketahui hubungannya atau pengaruhnya terhadap variabel lain (Nursalam, 2013). Adapun variabel independen pada rencana penelitian ini adalah senam aerobik *low impact* karena variabel ini menjadi variabel yang mempengaruhi dan mampu mengubah stres mahasiswa tahun pertama.

4.3.2 Variabel dependen

Variabel Dependen (terikat) adalah variabel yang dipengaruhi nilainya oleh variabel lain variabel respon akan muncul sebagai akibat dari manipulasi variabel-variabel lain. Dalam ilmu perilaku, variabel terikat adalah aspek tingkah laku yang diamati dari suatu organisme yang dikenal stimulus. Dengan kata lain, variabel terikat adalah faktor yang diamati dan diukur untuk menentukan ada tidaknya hubungan atau pengaruh dari variabel bebas (Nursalam, 2013). Adapun variabel dependen pada penelitian ini adalah penurunan tingkat stres.

4.3.3 Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan uraian tentang batasan variabel yang dimaksud, atau tentang apa yang diukur oleh variabel yang bersangkutan (Notoatmodjo, 2012).

Tabel 4.1 Definisi Operasional Pengaruh Senam Aerobik *Low Impact* Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Ners Tingkat I Di STIKes Santa Elisabeth Medan.

Variabel	Defenisi	Indikator	Alat Ukur	Skala	Skor
Independen Senam aerobik <i>Lowimpact</i>	Senam aerobik <i>low impact</i> adalah salah satu bentuk latihan tubuh yang menarik dan menyenangkan dimana gerakannya dapat meningkatkan pemasukan oksigen serta diiringi dengan irama musik yang menyenangkan dan gerakan kreatif yang dapat membangkitkan suasana gembira dan terlepas dari beban stres.	Senam Aerobik <i>Low Impact</i>	SPO	Nominal	1. Sebelum dilakukan senam aerobik <i>low impact</i> 2. Setelah dilakukan senam aerobik <i>low impact</i>
Dependen Tingkat stres	Stres adalah respon tubuh yang bersifat tidak spesifik terhadap setiap tuntutan atau beban	Tingkat stres: 1. Stres ringan berakhir dalam beberapa menit atau beberapa jam 2. Stres sedang terjadi lebih lama beberapa jam sampai	Kuesioner	Interval	Stres ringan =30-60 Stres sedang =61-90 Stres berat =91-120

beberapa hari
3. Stres berat terjadi dalam beberapa minggu sampai beberapa tahun

4.4. Instrumen Penelitian

Pada tahap pengumpulan data, diperlukan suatu instrument yang dapat diklasifikasikan menjadi 5 bagian meliputi pengukuran biofisiologis, observasi, wawancara, kuesioner, dan skala. Instrumen penelitian yang akan digunakan adalah angket berupa kuesioner yang berisi mengenai masalah atau tema yang sedang diteliti sehingga menampakkan pengaruh atau hubungan dalam penelitian tersebut dan skala (Nursalam, 2013).

4.4.1 Instrumen Penelitian

1. Alat pengumpul data pada penelitian ini adalah lembar kuesioner baku berisi 30 pertanyaan tentang tingkat stres mahasiswa. Dimana responden akan men-*cheklist* pada kolom 1= tidak pernah, 2= kadang-kadang, 3= sering, dan 4= selalu, sesuai dengan keadaan responden tersebut.
2. Pada pelaksanaan senam aerobik *low impact* digunakan standar prosedur operasional (SPO) yang telah disusun sebelumnya. Alat yang digunakan untuk melakukan senam aerobik *low impact* yaitu laptop, CD dan *speaker* (pengeras suara).

4.5. Lokasi Dan Waktu Penelitian

4.5.1 Lokasi

Penelitian dilaksanakan di lingkungan STIKes Santa Elisabeth Medan, Padang Bulan pasar 8 jln. Bunga terompet No.118 kecamatan Medan Selayang, tepatnya di Gedung Hilaria. Peneliti memilih penelitian di STIKes Santa Elisabeth Medan sebagai tempat meneliti karena lokasi mahasiswa dalam dalam lingkup asrama yang baru saja memulai masa perkuliahan serta masih melakukan penyesuaian diri di tempat yang baru, juga lokasi yang strategis bagi peneliti untuk melakukan penelitian sehingga peneliti mengetahui stress yang dialami Mahasiswa Ners Tingkat I di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2018, dan populasi serta sampel dalam penelitian terpenuhi dan mendukung.

4.5.2 Waktu penelitian

Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Februari-Maret 2018, yaitu sebanyak 3 kali perlakuan setiap sore ataupun pagi hari selama 20-30 menit di STIKes Santa Elisabeth Medan tepatnya di halaman Gedung Hilaria.

4.6. Prosedur Penelitian Dan Pengumpulan Data

4.6.1 Prosedur Penelitian

Data dalam penelitian ini adalah data primer yaitu data yang didapat langsung dari responden melalui kuesioner, selanjutnya menjelaskan pada responden tersebut mengenai tujuan dan manfaat penelitian serta proses pengisian kuesioner, kemudian responden diminta untuk menandatangani lembar persetujuan menjadi responden dan peneliti membagikan kuesioner kepada responden dan apabila ada pertanyaan yang tidak jelas, peneliti dapat menjelaskan

kembali dengan tidak mengarahkan jawaban responden. Selanjutnya peneliti mengumpulkan kuesioner.

4.6.2 Teknik Pengumpulan Data

Data yang dikumpulkan adalah data primer. Pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti menggunakan angket berupa kuesioner. Pada proses pengumpulan data pada penelitian ini, peneliti membagi proses menjadi beberapa bagian dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Peneliti memilih responden yang layak

Sesuai dengan kriteria yang ditetapkan, yakni mahasiswa prodi Ners tingkat satu yang mengalami stres, kemudian menjelaskan tentang tujuan dan prosedur penelitian. Setelah itu peneliti menanyakan kesediaan mahasiswa untuk menjadi responden, mahasiswa bersedia dan peneliti memberikan lembar persetujuan menjadi responden dan *informed consent*, selanjutnya responden akan mengisi kelengkapan data demografi, kemudian dilakukan kontrak waktu untuk selama 3 kali perlakuan setiap sore selama 20-30 menit.

2. *Pre Test*

Sebelum dilakukan tindakan senam aerobik *low impact*, peneliti terlebih dahulu mengobservasi tingkat stres responden dengan menggunakan kuesioner.

3. Intervensi

Intervensi yang diberikan pada mahasiswa adalah intervensi senam aerobik *low impact*, pedoman pemberian intervensi berdasarkan standar o-

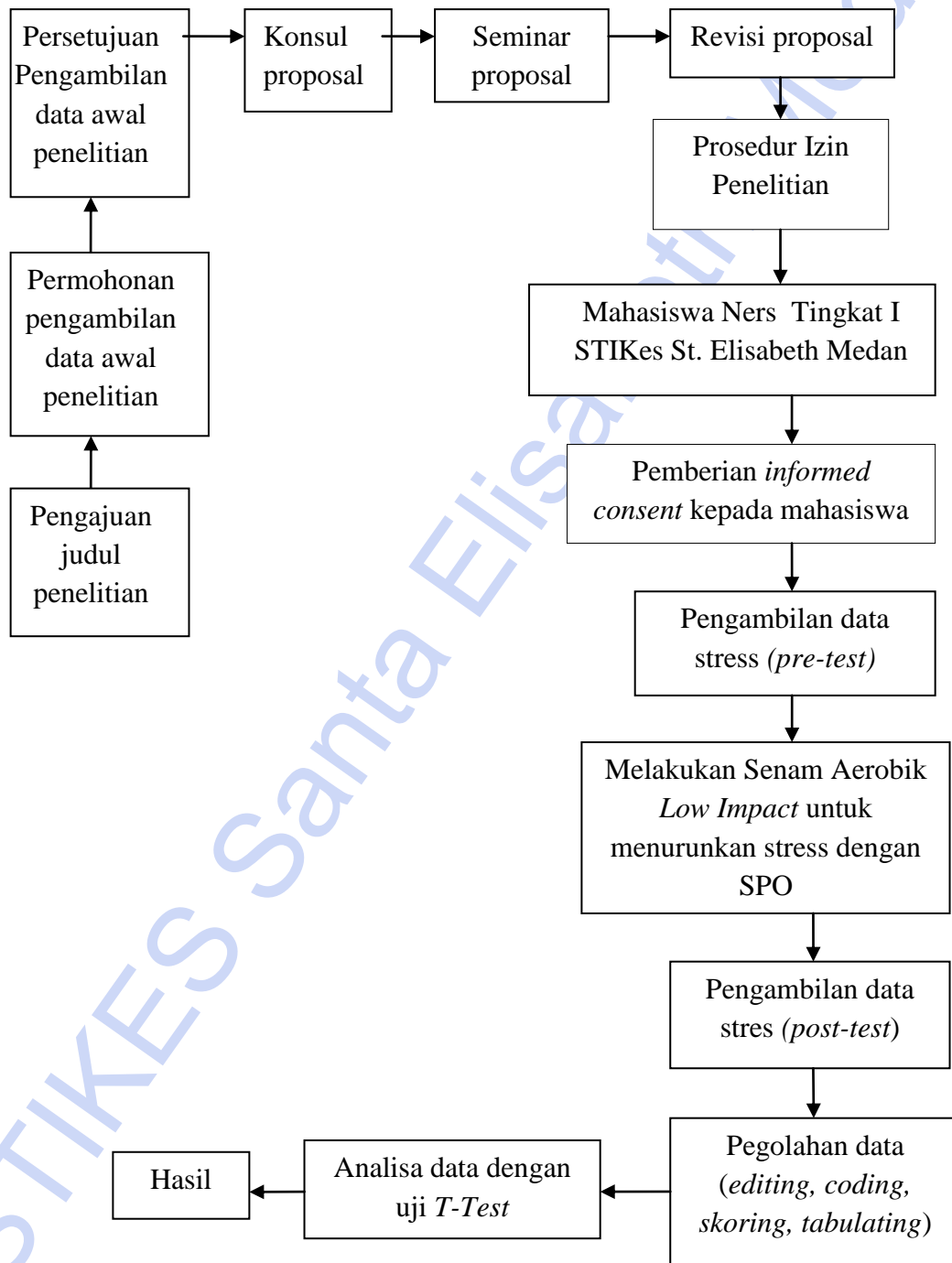
perasional prosedur (SPO). Peneliti melakukan pemberian tindakan senam aerobik 3 kali perlakuan setiap sore selama 20-30 menit. Setelah pemberian tindakan senam aerobik diberi waktu istirahat.

4. *Post Test*

Setelah dilakukan pemberian tindakan senam aerobik *low impact*, peneliti kembali mengobservasi tingkat stres responden dengan memberikan kembali pengisian lembaran kuesioner. Selanjutnya peneliti mengamati apakah terdapat pengaruh pemberian tindakan senam aerobik terhadap penurunan tingkat stres pada responden.

4.7. Kerangka Opreasional

Bagan 4.1 Kerangka Operasional Pengaruh Senam Aerobik *Low Impact* Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Ners Tingkat I Di STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2018.



4.8. Analisa Data

Setelah data terkumpul maka dilakukan pengolahan data dengan cara perhitungan statistik untuk menentukan besarnya pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa. Adapun proses pengolahan data dilakukan melalui tiga tahapan, yaitu: pertama *editing* yaitu: dilakukan untuk memeriksa data yang telah diperoleh untuk memperbaiki dan melengkapi data. *Cooding*: dilakukan sebagai penanda responden dan penanda pertanyaan-pertanyaan yang dibutuhkan. *Tabulating*: mentabulasi data yang telah diperoleh dalam bentuk tabel menggunakan teknik komputerisasi (Notoadmojo, 2014).

1. Analisis univariat

Analisis univariat dilakukan untuk memperoleh gambaran setiap variabel, distribusi frekuensi berbagai variabel yang diteliti baik variabel dependen maupun variabel independen. Dengan melihat frekuensi dapat diketahui deskripsi masing-masing variabel dalam penelitian ini yaitu: inisial responden, usia dan jenis kelamin.

2. Analisis bivariat

Analisis bivariat merupakan analisa untuk mengetahui apakah ada atau tidaknya pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa (Notoadmojo, 2014).

Analisis yang digunakan untuk menguji perbedaan signifikan antar dua sampel adalah uji *T-Test*. Uji *T-Test* digunakan untuk menguji perbedaan kelompok bila variabel diukur pada interval atau tingkat rasio

pengukuran. *Paired T-Test* digunakan untuk menguji beda *mean* dari 2 hasil pengukuran pada kelompok yang sama misalnya beda *mean pre-test* dan *post-test* (Polit, 2012).

4.9. Etika Penelitian

Sebelum penelitian ini dilakukan peneliti akan menjelaskan terlebih dahulu tujuan, manfaat dan prosedur penelitian. Penelitian ini dilaksanakan setelah mendapatkan persetujuan dari responden apakah bersedia atau tidak. Seluruh responden yang bersedia akan diminta untuk menandatangani lembar persetujuan setelah *informed consent* dijelaskan dan jika responden tidak bersedia maka tidak akan dipaksakan.

Pada waktu pelaksanaan penelitian responden mengalami cedera maka segala pengobatan yang akan dijalani partisipan akan ditanggung peneliti. Peneliti siap bertanggung jawab terhadap keseluruhan biaya pengobatan dan responden boleh memilih menghentikan partisipannya atau melanjutkannya tanpa paksaan. Upaya ini dilakukan untuk melindungi hak azasi dan kesejahteraan responden.

Peneliti menghentikan terapi senam aerobik *low impact* jika terjadi sesuatu yang menimbulkan risiko bagi responden dan mengatasinya bersama perawat dan dokter di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan. Komplikasi maupun resiko tersebut tidak terjadi selama pelaksanaan penelitian/pemberian terapi senam aerobik *low impact*. Peneliti juga meyakini bahwa responden baik kelompok intervensi maupun kelompok kontrol perlu dilindungi dengan memperhatikan aspek-aspek: *self determination*, *privacy*, *anonymity*, *inform concent* dan

protection from discomfort (Polit & Hungler, 2010). Penjelasan aspek-aspek tersebut adalah sebagai berikut:

1. *Self determination*, responden diberi kebebasan untuk menentukan apakah bersedia atau tidak untuk mengikuti kegiatan penelitian secara sukarela.
2. *Privacy*, responden dijaga ketat yaitu dengan cara merahasiakan informasi-informasi yang didapat dari responden, dan informasi tersebut hanya untuk kepentingan
3. *Protection from discomfort*, responden bebas dari rasa tidak nyaman. Peneliti menekankan bahwa apabila responden baik pada kelompok kontrol maupun kelompok intervensi merasa tidak aman dan nyaman dalam menyampaikan informasi sehingga menimbulkan gejala psikologis maka responden boleh memilih menghentikan partisipannya atau terus berpartisipasi dalam penelitian.

BAB 5

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.1 Hasil Penelitian

Dalam bab ini akan menguraikan hasil penelitian pengaruh senam *aerobic low impact* terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa Ners Tingkat I di STIKes Santa Elisabeth Medan. Penelitian ini dilaksanakan mulai bulan Maret-April 2018 yang bertempat di STIKes Santa Elisabeth Medan. STIKes Santa Elisabeth Medan adalah Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan yang didirikan oleh Kongregasi Fransiskanes Santa Elisabeth (FSE) Medan dibangun pada tahun 1931 berlokasi di jalan Bunga Terompet No. 118 pasar 8 Padang Bulan Medan. Dimana dulunya pada tanggal 9 juni 1959 berdiri Sekolah Pengatur Rawat A (SPRA) di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan, berhubung karena adanya kebutuhan tenaga perawat pada saat itu maka Yayasan Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan membuka SPRA berlokasi di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan. Pada tahun 1978, SPRA dikonversi menjadi Sekolah Perawat Kesehatan (SPK). Yayasan Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan pada tanggal 20 April 1992 mendirikan AKPER dengan Surat Keterangan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.00.1.1.1069. Sesuai dengan tuntutan perkembangan pendidikan, dibutuhkan badan hukum yang terpisah menyelenggarakan pendidikan, maka pada tahun 2006 berdirilah Yayasan Widya Fraliska. Tanggal 3 Agustus 2007 Pendidikan D3 Keperawatan dan D3 Kebidanan Santa Elisabeth Medan beralih menjadi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) dan membuka Program Studi S1 Keperawatan dengan Surat Keterangan Kepmendiknas Nomor

127/D/O/2007. Pada tanggal 24 September 2012 STIKes Santa Elisabeth Medan sudah menyelenggarakan Program Studi Ners Tahap Profesi dengan Surat Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 323/E/O/2012. Saat ini STIKes Santa Elisabeth mempunyai 4 program studi yaitu D3 Keperawatan, D3 Kebidanan dan Prodi Ners Tahap Akademik dan Tahap Profesi.

STIKes Santa Elisabeth Medan memiliki motto ‘Ketika aku sakit kamu melawat aku (Matius 25:36)’ dengan Visi STIKes Santa Elisabeth Medan yaitu menjadi institusi pendidikan kesehatan yang unggul dalam pelayanan kegawatdaruratan berdasarkan Daya Kasih Kristus yang menyembuhkan sebagai tanda kehadiran Allah dan mampu berkompetisi di tingkat nasional tahun 2022.

Misi STIKes Santa Elisabeth Medan adalah: (1) Menyelenggarakan kegiatan pendidikan berkualitas yang berfokus pada pelayanan kegawatdaruratan berdasarkan Daya Kasih Kristus yang menyembuhkan (2) Menyelenggarakan penelitian di bidang kegawatdaruratan berdasarkan *evidence based practice* (3) Menyelenggarakan pengabdian kepada masyarakat sesuai dengan kompetensi dan kebutuhan masyarakat (4) Mengembangkan tata kelola yang transparan, akuntabel, dan berkomitmen (5) Mengembangkan kerja sama dengan institusi dalam dan luar negeri yang terkait dalam bidang kegawat darurat.

5.1.1. Analisis Univariat

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Mahasiswa di STIKes Santa Elisabeth Medan 2018.

Karakteristik	F	Persentase (%)
Usia		
17 tahun	2	3.7
18 tahun	32	59.3
19 tahun	16	29.6
20 tahun	4	7.4
Total	54	100
Jenis Kelamin		
1. Perempuan	54	100
2. Laki-laki	0	0
Total	54	100

Berdasarkan tabel 5.1 didapatkan hasil bahwa dari 54 responden rata-rata usia mahasiswa yang mengalami stres adalah usia 17 tahun sebanyak 2 orang (3,7%) , usia 18 tahun sebanyak 32 orang (59,3%), usia 19 tahun sebanyak 16 orang (29,6%) dan usia 20 tahun sebanyak 4 orang (7.4%). Yang menjadi responden yaitu berjenis kelamin perempuan sebanyak 54 orang (100%) dan pada penelitian ini peneliti tidak meneliti responden berjenis kelamin laki-laki.

5.1.2. Tingkat Stres Sebelum Intervensi

Tabel 5.2 Tabel Tingkat Stres Sebelum Intervensi Pada Responden Mahasiswa Ners Tingkat I di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2018

No	Tingkat Stres Pre	F	Persentase (%)
1.	Ringan	9	16.7
2.	Sedang	45	83.3
3.	Berat	0	0
	Total	54	100

Berdasarkan tabel 5.3 didapatkan hasil tingkat stres sebelum intervensi pada Mahasiswa Ners Tingkat I sebagian besar berada pada tingkat stres sedang sebanyak 45 orang (83,3%), stres ringan sebanyak 9 orang (30,0%).

5.1.3. Tingkat Stres Setelah Intervensi

Tabel 5.3 Tabel Tingkat Stres Setelah Intervensi Pada Responden Mahasiswa Ners Tingkat I di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2018

No	Tingkat Stres	F	Persentase (%)
1.	Ringan	26	48.1
2.	Sedang	28	51.9
3.	Berat	0	0
Total		54	100

Berdasarkan tabel 5.4 didapatkan hasil tingkat stres setelah intervensi pada Mahasiswa Ners Tingkat I berada pada tingkat stres ringan sebanyak 26 orang (48,1%), dan tingkat stres sedang sebanyak 28 orang (51,9%).

5.1.4. Analisis Bivariat

Tabel 5.4 Pengaruh Senam *Aerobic Low Impact* Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Ners Tingkat I di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2018.

Kelompok Responden	N	Mean	Median	St. Deviation	Min Max	CI 95%
Tingkat stres sebelum intervensi	54	70.54	69.50	9.312	55-88	68.00-73.08
Tingkat stres setelah intervensi	54	62.06	61.00	75.978	46-80	59.68-64.43

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 54 responden didapatkan rata-rata tingkat stres responden sebelum intervensi 70.54 (95% CI=68.00-73.08), dengan standar deviasi 9.312 sedangkan rata-rata tingkat stres setelah intervensi adalah 62.06 (95% CI=59.68-64.43) dengan standar deviasi 75.978. Dengan demikian terdapat perbedaan rata-rata tingkat stres pada responden sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *wilcoxon sign rank test* menunjukkan nilai $p = 0,000 (< \alpha 0,05)$, yang berarti

senam *aerobic low impact* berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres Mahasiswa Ners Tingkat I di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2018.

5.2 Pembahasan

5.2.1 Tingkat Stres Responden Pre Intervensi Senam *Aerobic Low Impact*

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil bahwa tingkat stres sebelum dilakukan intervensi pada Mahasiswa Ners Tingkat I mayoritas mengalami tingkat stress sedang sebanyak 45 orang (83,3%), dan stres ringan sebanyak 9 orang (16,7%). Hal ini terjadi disebabkan karena pada responden yang mengalami stres mengalami banyak perubahan di tahun pertama kuliahnya. Hal ini bersumber dari kehidupan akademiknya, terutama dari tuntutan eksternal dan tuntutan dari harapannya sendiri. Tuntutan eksternal dapat bersumber dari tugas kuliah, beban pelajaran, tuntutan orang tua untuk berhasil di dalam perkuliahan. Sedangkan tuntutan dari harapan mahasiswa dapat bersumber dari bagaimana kemampuan mahasiswa dalam mengikuti pelajaran.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Augesti dkk (2015) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres yang bermakna antara mahasiswa tingkat awal dan tingkat akhir dengan nilai $p=0,016$ ($p<0,05$) dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat awal lebih tinggi dibandingkan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir.

Mahasiswa baru merupakan status yang disandang oleh mahasiswa di tahun pertama kuliahnya. Memasuki dunia perkuliahan merupakan suatu perubahan besar pada hidup seseorang. Seorang individu mengalami banyak perubahan di tahun pertama kuliahnya. Hal ini terkait dengan penyesuaian yang merupakan

masalah yang harus dihadapi individu ketika memasuki dunia kuliah (Lita dkk 2016).

Mahasiswa tahun pertama memiliki tingkat stres lebih tinggi apabila dibandingkan dengan mahasiswa lain karena mahasiswa tahun pertama akan dihadapkan dengan kejadian menekan seperti konflik hubungan dengan orang tua, pacar, dan teman serta prestasi akademik rendah dan masalah keuangan. Selain itu, mahasiswa tahun pertama harus menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang baru. Stres merupakan kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara seseorang dengan lingkungan yang bersumber pada sistem biologis, psikologis, dan sosial dari seseorang (Hasanah 2017).

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, peneliti berpendapat bahwa stres adalah suatu keadaan atau tekanan yang dapat mempengaruhi emosi, pikiran, dan psikis seseorang. Stres yang paling umum dialami oleh mahasiswa tahun pertama dikarenakan memasuki dunia perkuliahan merupakan suatu perubahan besar pada hidup seseorang seperti penyesuaian diri dengan lingkungan sosial yang baru, konflik hubungan dengan orang tua, pacar, dan teman. Stres di bidang akademik adalah respon individu akibat kesenjangan antara tuntutan lingkungan terhadap prestasi akademik dengan kemampuan untuk mencapainya sehingga situasi tersebut mengakibatkan perubahan respon dalam diri individu tersebut, baik secara fisik maupun psikologis. Stres timbul ketika ada beban pada seseorang yang melebihi kemampuan mereka. Jika stress berkepanjangan, hal ini dapat menurunkan prestasi akademik seseorang.

5.2.2 Tingkat Stres Responden *Post* Intervensi Senam *Aerobic Low Impact*

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil tingkat stres setelah intervensi pada Mahasiswa Ners Tingkat I adalah tingkat stres ringan sebanyak 26 orang (48,1%), dan tingkat stres sedang sebanyak 28 orang (51,9%). Hal ini disebabkan karena pengaruh tindakan senam *aerobic low impact* bergantung dari kesesuaian cara setiap individu dalam menanggapi situasinya (koping setiap individu) serta informasi dan ketertarikan setiap individu.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Pertiwi (2012) yang menyatakan hasil signifikan pengaruh senam *aerobic low impact* terhadap penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi didapatkan nilai *asympt. Sig (2-tailed)* 0,001 ($p < 0,05$) untuk tekanan darah sistolik dan 0,002 ($p < 0,05$) untuk tekanan darah diastolik.

Purwanto (2011) Tingkat daya tahan tubuh terhadap penyakit anggota yang mengikuti senam aerobik dan daya tahan tubuh terhadap penyakit anggota yang tidak mengikuti senam aerobik berbeda secara signifikan. Tingkat daya tahan tubuh terhadap penyakit peserta yang mengikuti senam aerobik lebih tinggi, dari yang tidak mengikuti senam aerobik.

Latihan fisik dapat mengurangi stres dan akibat stres dengan jalan meningkatkan kadar epinefrin di otak. Stres akan mempermudah timbulnya penyakit melalui penekannya terhadap sistem imunitas (kekebalan) tubuh. Orang yang bergembira mempunyai kadar epinefrin yang tinggi (Kushartanti dalam Purwanto 2011).

Senam aerobik dengan gerakan intensitas rendah dapat meningkatkan kesehatan mental dan fisik seseorang. Senam aerobik merupakan terapi ekspresif dan didasarkan pada keyakinan bahwa pikiran dan tubuh bekerja sama dan melalui kegiatan senam aerobik dapat mengekspresikan emosi terdalam seseorang, terapi yang efektif dalam mengurangi stres. Senam aerobik dengan gerakan intensitas rendah merupakan cara yang menyenangkan dan aman untuk berolahraga yang dapat meningkatkan kesejahteraan fisiologis dan psikologis seseorang (Johar, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, peneliti berpendapat bahwa senam *aerobic low impact* merupakan gerakan tubuh dengan intensitas ringan, dimana senam aerobik ini merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam menurunkan tingkat stres. Latihan fisik dapat meningkatkan aliran darah ke otak sehingga menambah suplai oksigen ke otak dan keadaan ini akan memperbaiki suasana hati, menurunkan tekanan darah dan hal juga ini menunjukkan bahwa daya tahan tubuh terhadap penyakit memegang peranan penting dalam kehidupan. Daya tahan tubuh yang baik bisa diperoleh dengan melakukan senam aerobik.

5.2.3 Pengaruh Senam *Aerobic Low Impact* Terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa Ners Tingkat I di STIKes Santa Elisabeth Medan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *T-Test*, didapatkan hasil analisis nilai $p = 0,000$, yang berarti ada pengaruh yang signifikan senam aerobik *low impact* terhadap penurunan tingkat stres pada Mahasiswa Ners Tingkat I di STIKes Santa Elisabeth Medan. Hasil ini sejalan

dengan penelitian Haaren et al (2015) menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat stres sesudah diberikan intervensi.

Menurut Irmayanti (2011) menyatakan bahwa terdapat penurunan pada kelompok perlakuan dengan nilai $p=0.011$. Berdasarkan keterangan tersebut terdapat hasil yang signifikan dan menandakan bahwa ada pengaruh senam aerobik terhadap tingkat stres remaja pada kelompok eksperimen.

Stres dapat dialami oleh siapa saja dan dapat berakibat negatif jika setiap individu tidak dapat mengatasinya tanpa solusi yang tepat. Mahasiswa dalam kegiatannya juga tidak dapat terlepas dari stres. Dampak stres terutama dirasakan oleh mahasiswa tahun pertama. Mahasiswa baru merupakan status yang disandang oleh mahasiswa pada tahun pertama kuliahnya. Memasuki dunia perkuliahan individu biasanya mengalami banyak perubahan di tahun pertama kuliah. Hal ini terkait dengan penyesuaian yang merupakan masalah berat yang harus dihadapi individu ketika memasuki dunia kuliah (Augusti, 2015).

Mahasiswa yang mengalami kondisi stres membutuhkan perhatian serius karena dapat membawa dampak yang kurang baik terhadap proses pembelajaran dan prestasi mahasiswa. Salah satu terapi komplementer untuk mengurangi stres adalah senam aerobik *low impact*. Senam aerobik *low impact* merupakan salah satu bentuk latihan tubuh yang menarik dan menyenangkan yang memiliki gerakan harmonis, dinamis, bervariasi dan dapat merangsang hormon endorfin membantu mengurangi ketegangan, kebosanan dan sebagai sarana ekspresi diri. Oleh karena itu, dapat membuat seseorang merasa lebih baik. (Kurniati & Broto 2017).

Melakukan senam aerobik *low impact* dapat memperkuat tubuh termasuk tulang yang menahan beban dan mendorong otot-otot jantung untuk bekerja secara optimal. Latihan ini dapat meningkatkan sirkulasi darah dan menurunkan kadar gula darah dan kolesterol. Latihan senam aerobik juga dapat meningkatkan sirkulasi oksigen ke jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk kelancaran fungsi tubuh. Ini adalah pemecah stres yang hebat dan sangat efektif untuk mengurangi kecemasan, ketegangan dan depresi dari segala rutinitas kita sehari-hari (Prashobhit, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, peneliti berpendapat bahwa stres dapat diatasi dengan terapi non farmakologi yaitu salah satunya dengan senam. Senam *aerobic low impact* merupakan sistem latihan fisik yang memiliki gerakan santai dan tidak berat dilakukan. Senam aerobik termasuk salah satu jenis olahraga yang mampu mengaktifkan hormon endorfin sehingga akan tercipta rasa tenang dan sejahtera. Selain itu dengan melakukan senam aerobik dapat mengurangi stres yang ditimbulkan oleh berbagai aktivitas sehari-hari.

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dengan jumlah sampel 54 orang responden mengenai Pengaruh Senam *Aerobic Low Impact* Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Ners Tingkat I di STIKes Santa Elisabeth Medan maka dapat disimpulkan:

1. Dari 54 responden sebelum diberikan senam *aerobic low impact*, didapatkan hasil bahwa mayoritas stres ringan sebanyak 9 orang (16,7%) dan stres sedang sebanyak 45 orang (83,3%).
2. Dari 54 responden setelah diberikan senam *aerobic low impact*, didapatkan hasil bahwa stres ringan sebanyak 26 orang (48,1%), dan stres sedang sebanyak 28 orang (51,9%).
3. Dari hasil analisis data statistik dengan menggunakan uji *T-Test* didapatkan hasil nilai $P = 0,000$ dimana nilai $p < 0,05$ yang berarti terdapat pengaruh senam *aerobic low impact* terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa.

6.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 54 responden mengenai pengaruh senam *aerobic low impact* terhadap penurunan tingkat stres pada Mahasiswa Ners Tingkat I di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2018 maka disarankan kepada:

1. Institusi Pendidikan STIKes Santa Elisabeth Medan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan masukan bagi bidang pendidikan keperawatan agar lebih memperhatikan stres yang dialami oleh mahasiswa. Hal ini dapat membantu mahasiswa dalam mengelola masalah atau kendala yang dihadapi mahasiswa dalam menempuh proses akademiknya.

2. Mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu teknik manajemen stres dalam penatalaksanaan keperawatan mandiri untuk menurunkan tingkat stres di kalangan mahasiswa.

3. Peneliti selanjutnya

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya agar menambah jumlah responden dengan lokasi yang berbeda dan menggunakan kelompok kontrol.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, N., & Abdul, M. (2011). *Dasar-Dasar Keperawatan Jiwa: Pengantar dan Teori*. Jakarta: Salemba Medika.
- Augesti, G., dkk. (2015). Differences in Stress Level between First Year and Last Year Medical Students in Medical Faculty of Lampung University. *Jurnal Majority*, 4(4), (<http://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/578>, diakses 5 Januari 2018).
- Bamuhair, S. S., et al. (2015). Sources of stress and coping strategies among undergraduate medical students enrolled in a problem-based learning curriculum. *Journal of Biomedical Education*, (<https://www.hindawi.com/journals/jbe/2015/575139/>, diakses 12 Januari 2018).
- Ika, E. F., dkk. (2014). *Keterampilan Dasar Kebidanan*. Jakarta: Trans Fitramaya.
- Haaren, et al. (2015). Reduced Emotional Stress Reactivity to a Real-Life Academic Examination Stressor in Students Participating in a 20-week Aerobic Exercise Training : A Randomised Controlled Trial Using Ambulatory Assessment. *Psychology of Sport and Exercise*, 20, 67-75, (<https://www.google.com/search>, diakses 1 Oktober 2017).
- Haryani, U. *Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswi Putri Kelas VII SMP Negeri 25 Bandar Lampung*. (Skripsi. Bandar Lampung: Universitas Lampung).
- Hasanah, U. (2017). Hubungan Antara Stres Dengan Strategi Koping Mahasiswa Tahun Pertama Akademi Keperawatan. *Jurnal Wacana Kesehatan* 2, no. 1, 16 20, (<http://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/wacana/article/view/44>, diakses 2 Oktober 2017).
- Hidayat, A. A. (2011). *Metode penelitian keperawatan dan teknik analisis data*. Jakarta: salemba medika.
- Hidayat, A. A. & Uliyah. M. (2014). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Info Media. Jakarta: Salemba Medika.
- Hirsch, C. D., et al. (2015). Predictors of stress and coping strategies adopted by nursing students. *Acta Paulista de Enfermagem*, 28 No.3, 224-229, (<https://www.google.com/search>, diakses 26 Januari 2018).
- Irmayanti, R. D. A., & Mamnu'ah, M. A. (2011). *Pengaruh Senam Aerobik terhadap Tingkat Stres pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah Negeri 1*. (Skripsi. Yogyakarta: Doctoral dissertation, STIKES'Aisyiyah).

- Johar, M., dkk. (2015). Effect of Low Intensity Dance Exercise: Hostility, Anxiety and Depression among Sedentary Overweight Women in Malaysia, (http://www.educ.upm.edu.my/dokumen/90901_24_mastura_johar_GS20974.pdf, diakses 8 Januari 2018).
- Kurniati & Broto. (2017). The Effect of Aerobic Dance and Cycling on The Psychological Well-Being of Teenagers. *The 1st Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sports Science*, (http://yishpess.uny.ac.id/content/proceeding/623_Rizki_kurniati,_Danan_g_Pujo_Broto.pdf, diakses 8 Januari 2018).
- Kushartanti (2002). dalam Purwanto (2011). Dampak Senam Aerobik Terhadap Daya Tahan Tubuh dan Penyakit. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* Vol 1. Ed1. Universitas Negeri Semarang: ISSN, (https://journal.unnes.ac.id/artikel_nju/miki/1128, diakses 20 Januari 2018).
- Lita, R. R., dkk. (2016). Intervensi Coping Stress Pada Mahasiswa Baru. *Universitas Pembangunan Jaya: Research Gate*, (<https://www.google.com/search>, diakses 16 April 2018).
- Notoadmojo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Ilmu Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi 3*. Jakarta: Salemba Medika.
- Papathanasiou, I. V., et al. (2015). Stress: Concepts, theoretical models and nursing interventions. *American Journal of Nursing Science*, 4(2-1), 45-50, (<http://article.sciencepublishinggroup.com/pdf/10.11648.j.ajns.s.2015040201.19.pdf>, diakses 12 Januari 2018).
- Parveen & Inayat. (2017). Evaluation of Factors of Stress Among Nursing Students: *Adv Practice Nurs.Vol. 5. Pakistan: ISSN*, (<https://www.omicsonline.org/open-access/evaluation-of-factors-of-stress-among-nursing-students-2573-0347-1000136.php?aid=89721>, diakses 12 Januari 2018).
- Pertiwi. A. P., (2013). *Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Perubahan Tekanan Darah Lansia Hipertensi Di Posyandu Lansia Rambutan I Desa Donokerto Turi*. (Skripsi. Yogyakarta: STIKes Turi)..
- Polit, D. (2010). *Nursing Researchpraising Evidence for Nursing Practice* (7th ed). New York, NY: Lippincott.
- Prashobhith, K. P. (2015). Effect of Low Impact Aerobic Dance Ezercise On VO₂ Max Among Sedentary Men Of Kannur (District) Of Kerala. *American*

International Journal of Research in Humanities, Arts and Social Sciences: ISSN, (<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.919.7302&rep=rep1&type=pdf>, diakses 8 Januari 2018).

Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta : Nusa Medika.

Purwanto. (2011). Dampak Senam Aerobik Terhadap Daya Tahan Tubuh dan Penyakit. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* Vol 1. Ed-1. Universitas Negeri Semarang: *ISSN*, (https://journal.unnes.ac.id/artikel_nju/miki/1128, diakses 9 Oktober 2017).

Rokhmah, A.F.N. (2014). *Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Tekanan Darah Pada Usia Produktif Penderita Hipertensi Di Kelurahan Pringapus Kecamatan ringapus Kabupaten Semarang* (Skripsi. Semarang: STIKes Ngudi Waluyo Ungaran).

Stošić, D., dkk. (2015). Effects Of Dance Aerobic On Body Composition. *International Scientific Conference: Fis Communication*, (<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02701367.1985.10605367>, diakses 8 Januari 2018).

Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Sunaryo. (2013). *Psikologi untuk Keperawatan*. (Edisi ke-2). Jakarta: EGC.

Trisnawan, Adi. (2010). *Senam Aerobik*. Semarang: Aneka Ilmu.

Yuli, R. D. S. (2015). Efektifitas Senam Aerobic Low Impact Terhadap Penurunan Skor Halusinasi. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Keperawatan*, 2(2): 1352 1361, (<https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/view/8307>, diakses 20 Januari 2018).

**SURAT PERNYATAAN BERSEDIA BERPARTISIPASI
SEBAGAI RESPONDEN PENELITIAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Umur :

Alamat:

Menyatakan bahwa:

1. Telah mendapatkan penjelasan tentang penelitian “Pengaruh Senam Aerobik *Low Impact* Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat I Ners Tahap Akademik di STIKes Santa Elisabeth Medan.
2. Memahami prosedur penelitian, tujuan dan manfaat penelitian yang dilakukan.

Dengan pertimbangan tersebut, saya memutuskan tanpa paksaan dari pihak manapun juga, bahwa saya bersedia berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian ini. Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat digunakan sebelumnya.

Medan, Maret 2018

Yang membuat pernyataan

Nama & Tanda tangan

**SURAT PERMOHONAN
UNTUK BERPARTISIPASI SEBAGAI
RESPONDEN PENELITIAN KELOMPOK INTERVENSI**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Umur :

Nomor Kontak :

Dengan ini mengajukan dengan hormat kepada Saudara/saudari untuk bersedia menjadi responden penelitian yang akan saya lakukan, dengan judul “Pengaruh Senam Aerobik *Low Impact* Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat I Ners Tahap Akademik di STIKes Santa Elisabeth Medan”.

Penelitian tersebut bertujuan untuk mengidentifikasi Pengaruh Senam Aerobik *low Impact* Terhadap Penurunan Tingkat Stres pada mahasiswa di STIKes Santa Elisabeth Medan. Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi mahasiswa untuk mengatasi masalah stres.

Saudara/i akan mendapatkan intervensi terapi senam aerobik *low impac* selama 2-3 kali seminggu, yaitu dengan cara membagikan kuesioner terlebih dahulu kemudian akan dilakukan intervensi senam aerobik *low impact* dan setelah itu kuesioner akan diberikan kembali kepada responden.

Keikutsertaan Saudara/i dalam penelitian ini bersifat suka rela dan tanpa paksaan.

Identitas dan data/informasi yang Saudara/i berikan akan dijaga kerahasiaannya.

Jika selama pemberian intervensi Saudara/i mengalami ketidaknyamanan yang

menimbulkan gangguan pada sistem tubuh lainnya, maka pemberian terapi akan dihentikan dan Saudara/i akan segera mendapatkan penanganan medis yang selayaknya. Apabila ada pertanyaan lebih dalam tentang penelitian ini, dapat menghubungi peneliti pada nomor kontak yang telah disebutkan diatas. Demikian permohonan ini saya buat, atas kerjasama yang baik saya ucapkan terima kasih.

Medan, Maret 2018

Hormat saya

SATUAN ACARA PENGAJARAN (SAP)

Pokok Bahasan : Senam Aerobik *Low Impact*
Waktu : 3 kali perlakuan setiap sore selama 20-30 menit
Sasaran : Mahasiswa/i Ners Tahap Akademik Tingkat I Di STIKes
Santa Elisabeth Medan.
Materi/Modul : Prosedur Senam Aerobik *Low Impact*

A. Tujuan

1. Tujuan Umum

Setelah diberikan senam aerobik *low impact* diharapkan dapat menurunkan tingkat stres pada mahasiswa/i

2. Tujuan Khusus

- Setelah diberikan senam aerobik *low impact* selama 3 kali perlakuan setiap sore selama 20-30 menit diharapkan mahasiswa/i ners tahap akademik di stikes sanata elisabeth medan mengalami penurunan tingkat stres.
- Mahasiswa/i mampu melakukan senam aerobik *low impact* untuk menurunkan tingkat stres.

B. Metode

- Praktek
- Ceramah

C. Media

- Kuesioner
- Pena
- CD
- Speaker* (pengeras suara)

D. Strategi Instruksional:

Pertemuan 1

No.	Kegiatan	Urutan Kegiatan Penyuluhan	Waktu
1.	Pembukaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberi salam kepada calon responden 2. Memperkenalkan diri 3. Menjelaskan tujuan dan manfaat penelitian pemberian senam aerobik <i>low impact</i> 4. Membuat kontrak waktu 5. Memberikan <i>informed consent</i> kepada responden 6. Responden mengisi data demografi 	10 menit 16:00 Wib
2.	Pre Test	Membagikan lembar kusioner untuk diisi sebelum dilakukan senam aerobik <i>low impact</i>	10 menit
3.	Intervensi	Melakukan senam aerobik <i>low impact</i>	20-30 menit
4.	Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan fase istirahat kepada responden sekaligus menanyakan perasaan responden setelah dilakukan senam aerobik <i>low impact</i> 2. Melakukan kontrak waktu dan kegiatan pertemuan selanjutnya 	10 menit

Pertemuan 2

No.	Kegiatan	Urutan Kegiatan Penyuluhan	Waktu
1.	Pembukaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberi salam 2. Membuat kontrak waktu 	5 menit 16:00 Wib
2.	Intervensi	Melakukan senam aerobik <i>low impact</i>	
3.	Penutup	Memberikan fase istirahat kepada responden sekaligus menanyakan perasaan responden setelah dilakukan senam aerobik <i>low impact</i>	10 menit

Pertemuan 3

No.	Kegiatan	Urutan Kegiatan Penyuluhan	Waktu
1.	Pembukaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberi salam 2. Membuat kontrak waktu 	5 menit 16:00 Wib
2.	Intervensi	Melakukan senam aerobik <i>low impact</i>	20-30 menit
3.	Post Test	Membagikan lembaran kuesioner	10 menit
4.	Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menanyakan perasaan responden setelah dilakukan senam aerobik <i>low impact</i> 2. Melakukan kontrak waktu dan kegiatan pada pertemuan selanjutnya 3. Mengucapkan salam 	10 menit

MODUL
PENGARUH SENAM AEROBIK *LOW IMPACT*
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT
STRES PADA MAHASISWA NERS
TINGKAT I DI STIKES SANTA
ELISABETH MEDAN



Oleh :
NORA MAKDALENA RITONGA
032014050

PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH
MEDAN

2018

MODUL SENAM AEROBIK *LOW IMPACT***1. Defenisi**

Senam aerobik adalah suatu latihan yang menarik, menyenangkan, mudah dilakukan dan dapat memotivasi para kelompok yang melakukannya. Senam aerobik dapat dilakukan secara sistematis dimana gerakan mekanis dalam senam aerobik berhubungan dengan postur tubuh yang baik sehingga secara psikologis bisa membantu membangun konsep diri, kemandirian dan kepercayaan diri.

2. Jenis-Jenis Senam Aerobik**a. *High impact***

untuk orang yang terlatih karena gerakan ini cenderung keras pada waktu melakukan senam, ada saat kedua kaki melayang, sehingga gerakannya berupa gerakan lari, melompat, dan melemparkan kaki.

b. *Low impact*

cocok untuk pemula maupun semua usia. senam aerobik *low impact* adalah olahraga yang murah dan mudah dilakukan, tidak membutuhkan peralatan yang rumit dan hampir semua orang dapat melakukannya.

3. Manfaat**a. Mengurangi Stres**

Senam aerobik terdapat banyak gerakan harmonis, dinamis, bervariasi dan dapat merangsang hormon endorfin, membantu mengurangi ketegangan, dan sebagai sarana ekspresi diri.

b. Meningkatkan Kesehatan Jantung

Latihan aerobik yang dilakukan secara terus-menerus dan dengan ukuran waktu yang cukup dapat memperbaiki kerja paru dan jantung.

c. Meningkatkan Kelenturan Tubuh

Peregangan dalam senam aerobik dapat meningkatkan kelenturan tubuh.

d. Memperbaiki Penampilan

Senam aerobik adalah suatu rangkaian gerakan yang tersusun secara sistematis dengan mengikuti irama musik. Setiap gerakan pada senam aerobik dapat menguatkan, mengencangkan, dan membentuk otot tubuh.

4. Persiapan Alat

- a. *Laptop*
- b. CD
- c. *Speaker* (pengeras suara)

5. Persiapan Reponden

- a. Meminta izin kepada Kaprodi Ners
- b. Menjelaskan tujuan dan prosedur yang akan dilakukan
- c. Meminta izin kepada responden dengan memberikan *informed consent*
- d. Menyiapkan lingkungan yang nyaman dan menjaga privasi reponden

6. Prosedur

- a. Pemanasan atau peregangan otot di seluruh tubuh dengan cara melakukan gerakan-gerakan berikut:

- 1) Jalan ditempat (4 x 8 hitungan)
- 2) Sambil jalan ditempat melakukan gerakan-gerakan berikut
 - a) Kepala menunduk (8 hitungan)
 - b) Kepala menengadah (8 hitungan)
 - c) Kepala menoleh ke kanan dan ke kiri (8 hitungan)
- 3) *Basic biceps* (2 x 8 hitungan)
 - a) Kedua tangan lurus ke bawah dengan bagian dalam lengan menghadap ke depan
 - b) Menekuk lengan bawah hingga menempel dengan lengan atas
- 4) *Butterfly* (2 x 8 hitungan)
 - a) Telapak tangan menggenggam. Kedua tangan di depan wajah, lengan atas rata, lengan bawah ditekuk siku
 - b) Membuka tangan ke samping sejauh mungkin
 - c) Mendorong kedua tangan ke atas (2 x 8 hitungan)

Pada tahap pemanasan biasanya didahului dengan melakukan *stretching* atau peregangan otot-otot tubuh dan dilanjutkan dengan gerakan dinamis pemanasan. *Stretching* bertujuan untuk menghindari cedera pada otot.

Berikut ini beberapa contoh gerakan untuk *stretching*.

- 1) Otot leher
 - a) Menundukkan kepala 4 hitungan
 - b) Menengadahakan kepala 4 x hitungan
 - c) Menggelengkan kepala ke kanan dan ke kiri 4 x hitungan
 - d) Mematahkan kepala ke kanan dan ke kiri 4 x hitungan

2) Otot bahu dan lengan

- a) Menyilangkan tangan secara horizontal didepan dada ke arah kiri
- b) Menarik siku kanan dengan tangan kiri
- c) Lakukan dengan tangan kiri, caranya sama saat melakukan gerakan ini dengan tangan kanan

3) Otot badan atas dan pinggang

- a) Mengepalkan kedua tangan didepan dada, siku ke samping
- b) Memutar badan atas (dari pinggang ke atas) 90 derajat ke kanan dan kekiri
- c) Kembali menghadap ke depan dan meluruskan tangan disamping badan
- d) Badan condong ke kiri, menarik sisi badan bagian kanan

4) Otot paha dan betis

- a) Membuka kaki lebar dari bahu
- b) Menekuk kaki kanan 90° sehingga badan condong ke kanan
- c) Tangan kanan memegang pinggang
- d) Memutar badan ke kanan dengan posisi kaki tetap
- e) Menekuk kaki kiri, kaki kanan diluruskan
- f) Memegang ujung jari kaki kiri dengan jari tangan kanan
- g) Tangan kiri lurus ke atas, dan sebaliknya

h) Jari-jari tangan terkait dan didorong ke depan

b. Inti

Tahap ini merupakan tahap inti dari latihan senam aerobik. Tahap ini untuk mencapai *training zone*. *Training zone* adalah daerah ideal denyut nadi dalam latihan.

1) Cha-cha-cha

- a) Berdiri pada kaki kanan
- b) Melangkah dengan cepat di pusat kaki kiri kemudian jejakkan lagi kaki kanan
- c) Iramanya adalah menginjak lantai dan melangkah dengan cepat di pusat kaki kiri (hitungan 1), ganti kaki (hitungan 2)

2) Gripevine

- a) Melangkahkan kaki kanan ke kanan
- b) Menyilangkan kaki kiri ke belakang dan jejakkan ibu jari kaki kiri di samping kaki kanan
- c) Lakukan lagi gerakan *gripevine* dengan kaki kiri

3) Mengangkat lutut

Mengangkat lutut pada hitungan 1 dan menurunkan kaki ke lantai pada hitungan 2

4) Mambo

Mambo adalah gerakan melangkahkan salah satu kaki ke depan dan ke belakang. Kaki yang lainnya berada ditempat

5) Berbaris

Angkat lutut setinggi jika anda berjalan, dengan setiap kaki menginjak tanah pada setiap irama musik. Satu kaki selalu menyentuh lantai setiap waktu

6) Menyeret kaki

- a) Hitungan 1: menginjakkan kaki kanan
- b) Hitungan 2: menginjakkan kaki kanan
- c) Hitungan 3: menempatkan pusat kaki kiri dilantai
- d) Hitungan 4: menginjakkan kaki kanan
- e) Hitungan 5: melakukan tendangan kaki kiri ke depan

7) Geser-geser-pusat-ganti kaki kanan

- a) Hitungan 1: melangkahkan kaki kanan ke kanan
- b) Hitungan 2: menggeser kaki kiri ke dalam sehingga bertemu dengan kaki
- c) Hitungan 3: melangkahkan kaki kanan ke kanan
- d) Hitungan 4: melangkahkan kaki kiri ke belakang
- e) Hitungan 5: melangkahkan kaki kanan ditempat

8) Berjongkok

Mulai dengan kaki anda rata dilantai dan dibawah pinggul anda, kemudian tekuk lutut anda. Juga dapat dilakukan ke kanan atau ke kiri

9) Langkah sentuh kaki kanan

- a) Hitungan 1: melangkahkan kaki kanan ke kanan
- b) Hitungan 2: menginjakkan kaki kiri disebelah kaki kanan.
lakukan juga untuk depan dan belakang.

10) Sentuh langkah kaki kanan

Sentuhkan ibu jari kaki kanan ke kanan atau tumit ke samping, depan atau belakang, kemudian bawa kembali ke tengah

11) Triplet

- a) Hitungan 1: melangkahkan kaki kanan ke arah kanan
- b) Hitungan 2: menginjakkan pusat kaki kiri disamping kaki kanan, dengan tetap menjaga berat badan di tengah sementara memindahkan berat badan ke pusat kaki kiri. Memindahkan berat badan ke kaki kanan

12) Langkah V

Langkahkan kaki kanan ke depan secara diagonal ke arah kanan kemudian kaki kiri anda ke depan ke arah kiri secara diagonal. Mundur ke belakang dengan sudut yang sama dengan kaki kanan kemudian mundur dengan sudut yang sama dengan kaki kiri.

c. Pendinginan

- 1) Menarik napas dalam-dalam dan panjang selama melakukan peregangan

- 2) Menahan gerakan peregangan kira-kira 30-60 detik. Semakin lama menahan posisi meregang semakin meningkat kelenturan otot dan sendi
- 3) Apabila saat melakukan peregangan merasa nyeri, maka segera menghentikan latihan tersebut.

Lampiran :
Tanggal :

Kuesioner Stress Mahasiswa/I Asrama STIKes Santa Elisabeth Medan 2018

Nama Responden :

Umur :

Jenis kelamin :

Jawablah kuesioner ini dengan memilih angka yang paling cocok mewakili dirimu saat ini!. Bila 'tidak pernah' pilihlah '1', bila 'kadang-kadang' pilihlah 2, bila 'sering' pilihlah '3', bila 'selalu' pilihlah 4, dengan membuat check '√'.

Keterangan:

- 1: Tidak pernah
- 2: kadang-kadang
- 3: sering
- 4: Selalu





No.	Aspek Penilaian	1	2	3	4
1.	Saya menjadi marah karena hal-hal kecil/sepele				
2.	Saya cenderung bereaksi berlebihan pada situasi cemas				
3.	Saya kesulitan untuk relaksasi/bersantai				
4.	Saya mudah merasa kesal				
5.	Saya merasa banyak menghabiskan energi karena cemas				
6.	Saya tidak sabar				
7.	Saya mudah tersinggung				
8.	Saya sulit untuk beristirahat				
9.	Saya bermimpi buruk				
10.	Saya kesulitan untuk tenang terhadap sesuatu yang mengganggu				
11.	Saya mengalami sakit kepala				
12.	Saya tegang				

13.	Saya tidak dapat menyelesaikan hal yang sedang saya lakukan				
14.	Saya mudah gelisah				
15.	Saya sulit berkonsentrasi				
16.	Saya mengalami gangguan dalam membina relasi dengan orang lain				
17.	Saya merasa tidak bersemangat dalam beraktivitas				
18.	Saya tidak selera makan				
19.	Saya merasa sedih bila tidak dikunjungi oleh keluarga/pacar di asrama				
20.	Saya mengalami gangguan tidur				
21.	Saya kesulitan dalam mentaati peraturan asrama				
22.	Semua yang saya jalani saat ini bukan pilihan saya				
23.	Saya mengalami gangguan pencernaan				
24.	Saya merasa letih tanpa sebab				
25.	Saya merasa energi menurun				
26.	Saya takut kepada kebanyakan dosen				
27.	Saya tidak melihat arti kuliahku disini				
28.	Detak jantungku tidak teratur				
29.	Saya memaksa diri untuk kuliah				
30.	Dosen-dosen menegurku				



**SPO PENGARUH SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA
NERS TINGKAT I DI STIKES SANTA
ELISABETH MEDAN**

Pengertian	Senam aerobik <i>low impact</i> adalah suatu latihan yang menarik, menyenangkan, mudah dilakukan dan dapat memotivasi para kelompok yang melakukannya. Senam aerobik dapat dilakukan secara sistematis dimana gerakan mekanis dalam senam aerobik berhubungan dengan postur tubuh yang baik sehingga secara psikologis bisa membantu membangun konsep diri, kemandirian dan kepercayaan diri
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membantu mengurangi ketegangan, dan sebagai sarana ekspresi diri. 2. Meningkatkan Kesehatan Jantung 3. Meningkatkan kebugaran otot 4. Meningkatkan Kelenturan Tubuh
Prosedur	<ol style="list-style-type: none"> 1. Persiapan alat <ol style="list-style-type: none"> a. CD b. Laptop c. <i>Speaker</i> (pengeras suara) 2. Persiapan Reponden <ol style="list-style-type: none"> e. Meminta izin kepada Kaprodi Ners f. Menjelaskan tujuan dan prosedur yang akan dilakukan g. Meminta izin kepada responden dengan memberikan <i>informed consent</i> h. Menyiapkan lingkungan yang nyaman dan menjaga privasi reponden





Gerakan	Cara Melakukan
Pemanasan 1. Jalan ditempat (2 x 4 hitungan)	
2. Sambil jalan ditempat melakukan gerakan-gerakan berikut Kepala menunduk (8 hitungan)	
Kepala menengadah (8 hitungan)	
Kepala menoleh ke kanan dan ke kiri (8 hitungan)	





<p>3. Basic biceps (2x 8 hitunga)</p> <ol style="list-style-type: none"> Kedua tangan lurus ke bawah dengan bagian dalam lengan menghadap ke depan Menekuk lengan bawah hingga menempel dengan lengan atas 	
<p>4. Butterfly (2 x 8 hitungan)</p> <ol style="list-style-type: none"> Telapak tangan menggenggam kedua tangan di depan wajah, lengan atas rata, lengan bawah ditekuk siku Membuka tangan ke samping sejauh mungkin 	
<p>5. <i>Stretching</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Otot leher <ol style="list-style-type: none"> Menundukkan kepala 4 x hitungan 	
<ol style="list-style-type: none"> Menengadahakan kepala 4 x hitungan 	

<p>3) Menggelengkan kepala ke kanan dan ke kiri</p> <p>4 x hitungan</p>	
<p>4) Mematahkan kepala ke kanan dan ke kiri</p> <p>4 x hitungan</p>	
<p>b. Otot bahu dan lengan</p> <ol style="list-style-type: none">1) Menyilangkan tangan secara horizontal didepan dada ke arah kiri2) Lakukan dengan tangan kiri, caranya sama saat melakukan gerakan ini dengan tangan kanan3) Menarik siku kanan dengan tangan kiri	

<p>c. Otot badan atas dan pinggang</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Mengepalkan kedua tangan di depan dada, siku ke samping 2) Memutar badan atas (dari pinggang ke atas) 90 derajat ke kanan dan kekiri 3) Kembali menghadap ke depan dan meluruskan tangan disamping badan 4) Badan condong ke kiri, menarik sisi badan bagian kanan 	
<p>d. Otot paha dan betis</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Membuka kaki lebar dari bahu 2) Menekuk kaki kanan 90 derajat sehingga badan condong ke kanan 3) Tangan kanan memegang pinggang 4) Memutar badan ke kanan dengan posisi kaki tetap 5) Menekuk kaki kiri, kaki kanan diluruskan 6) Memegang ujung jari kaki kiri dengan jari tangan kanan 7) Tangan kiri lurus ke atas, dan sebaliknya 8) Jari jari tangan terkait dan di dorong ke depan 	

<p>Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cha-cha-cha Gerakan cha-cha-cha sebagai berikut <ol style="list-style-type: none"> a. Berdiri pada kaki kanan b. Melangkah dengan cepat di pusat kaki kiri kemudian jejakkan lagi kaki kanan 	
<ol style="list-style-type: none"> 2. <i>Gripevine</i> <ol style="list-style-type: none"> a. Melangkahkan kaki kanan ke kanan b. Menyilangkan kaki kiri ke belakang dan jejakkan ibu jari kaki kiri disamping kaki kanan. 	
<ol style="list-style-type: none"> 3. Mengangkat lutut Mengangkat lutut pada Hitungan 1 dan menurunkan kaki ke lantai pada hitungan 2 	
<ol style="list-style-type: none"> 4. Mambo Mambo adalah gerakan melangkahkan salah satu kaki ke depan dan ke belakang. Kaki yang lainnya berada ditempat 	

<p>5. Berbaris Angkat lutut setinggi jika anda berjalan, dengan setiap kaki menginjak tanah pada setiap irama musik. Satu kaki selalu menyentuh lantai setiap waktu</p>	
<p>6. Menyeret kaki</p> <ol style="list-style-type: none"> Hitungan 1: menginjakkan kaki kanan Hitungan 2: menginjakkan kaki kanan Hitungan 3: menempatkan pusat kaki kiri dilantai Hitungan 4: menginjakkan kaki kanan Hitungan 5: melakukan tendangan kaki kiri ke depan 	
<p>7. Geser-geser-pusat-ganti kaki kanan</p> <ol style="list-style-type: none"> Hitungan 1: melangkahkan kaki kanan ke kanan Hitungan 2: menggeser kaki kiri ke dalam sehingga bertemu dengan kaki Hitungan 3: melangkahkan kaki kanan ke kanan Hitungan 4: melangkahkan kaki kiri ke belakang Hitungan 5: melangkahkan kaki kanan ditempat 	
<p>8. Berjongkok Mulai dengan kaki anda rata di lantai dan dibawah pinggul anda, kemudian tekuk lutut anda. Juga dapat dilakukan ke kanan atau ke kiri</p>	

<p>9. Langkah sentuh kaki kanan</p> <ol style="list-style-type: none"> Hitungan 1: melangkahkan kaki kanan ke kanan Hitungan 2: menginjakkan kaki kiri disebelah kaki kanan. lakukan juga untuk depan dan beakang. 	
<p>10. Triplet</p> <ol style="list-style-type: none"> Hitungan 1: melangkahkan kaki kanan ke arah kanan Hitungan 2: menginjakkan p usat kaki kiri disamping kaki kanan, deng an tetap menjaga berat badan di teng ah sementara memindahkan berat badan ke pusat kaki kiri. Memindahkan berat badan ke kaki kanan 	
<p>11. Langkah V</p> <p>Langkahkan kaki kanan ke depan secara diagonal ke arah kanan kemudian kaki kiri anda ke depan ke arah kiri secara diagonal. Mundur ke belakang dengan sudut yang sama dengan kaki kanan kemudian mundur dengan sudut yang sama dengan kaki kiri</p>	
<p>Pendinginan (<i>Cooling down</i>)</p> <ol style="list-style-type: none"> Menarik napas dalam-dalam dan panjang selama melakukan peregangan Menahan gerakan peregangan kira-kira 30-60 detik. Dengan demikian, tubuh dalam keadaan santai atau tidak merasakan ketegangan pada otot 	

Frequencies**Statistics**

		Umur	Jenis Kelamin
N	Valid	54	54
	Missing	0	0

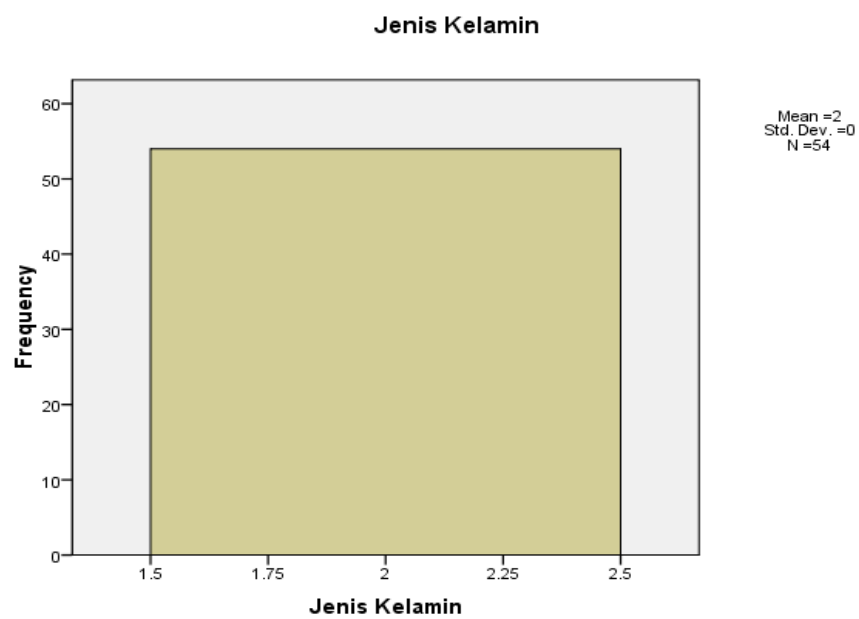
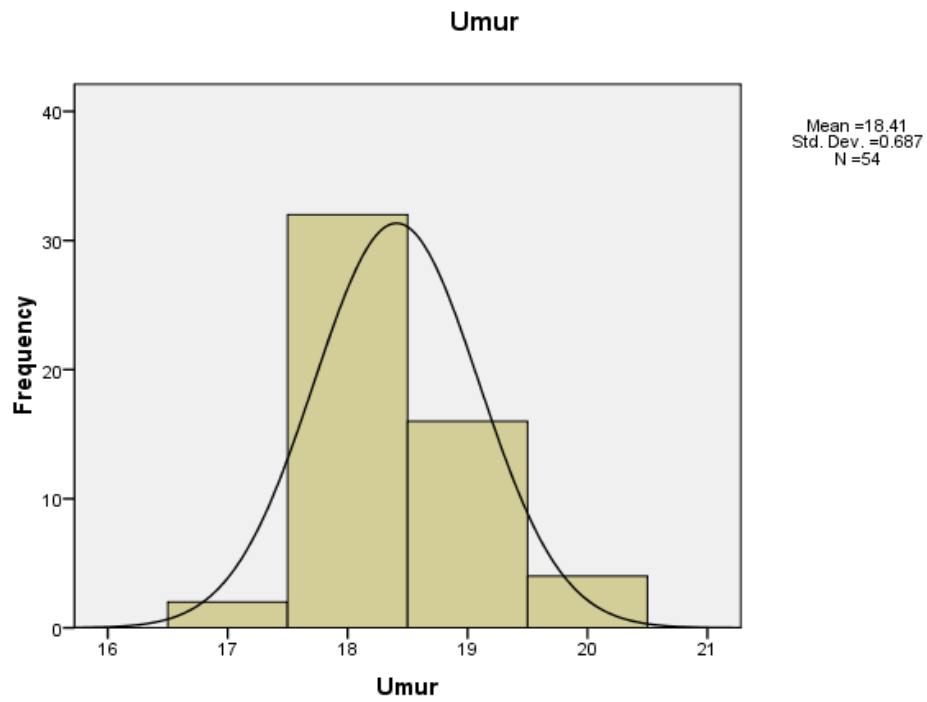
Frequency Table**Umur**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	17	2	3.7	3.7	3.7
	18	32	59.3	59.3	63.0
	19	16	29.6	29.6	92.6
	20	4	7.4	7.4	100.0
Total		54	100.0	100.0	

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Perempuan	54	100.0	100.0	100.0

Histogram



Frequencies**Statistics**

		Kpre	Kpost
N	Valid	54	54
	Missing	0	0

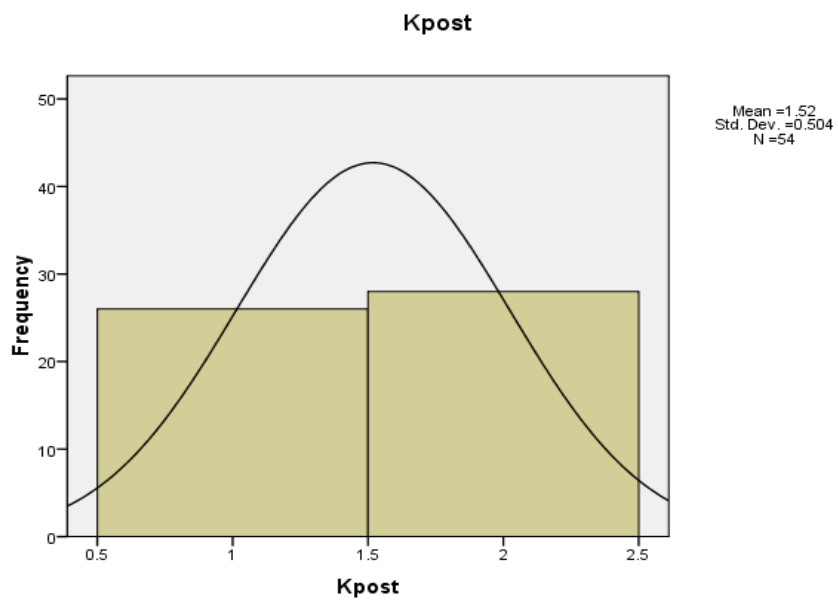
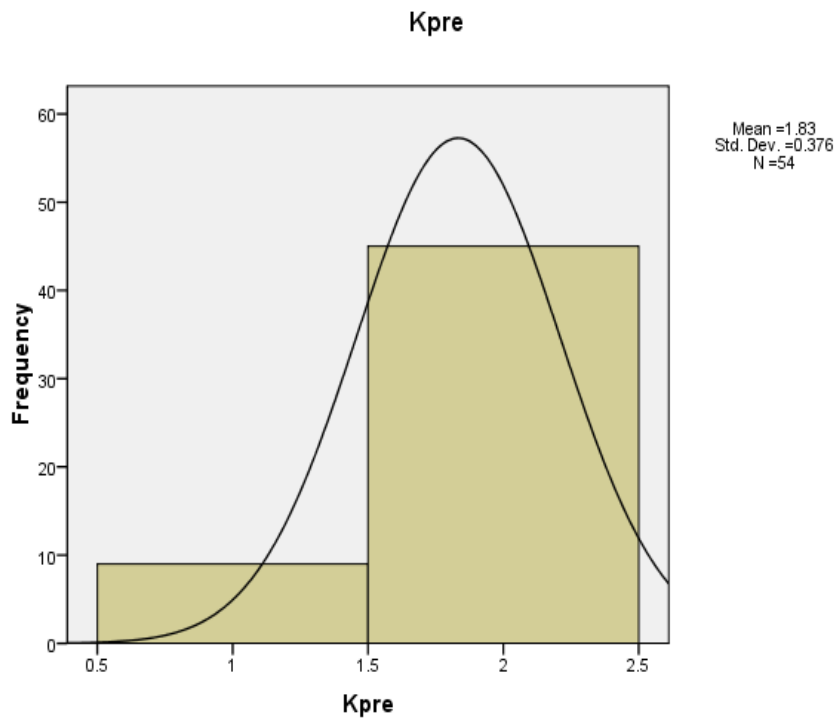
Frequency Table**Kpre**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	stres ringan	9	16.7	16.7	16.7
	Stressedang	45	83.3	83.3	100.0
	Total	54	100.0	100.0	

Kpost

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Stres ringan	26	48.1	48.1	48.1
	Stres sedang	28	51.9	51.9	100.0
	Total	54	100.0	100.0	

Histogram



Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Totalpre	54	100.0%	0	.0%	54	100.0%
Totalpost	54	100.0%	0	.0%	54	100.0%

Descriptives

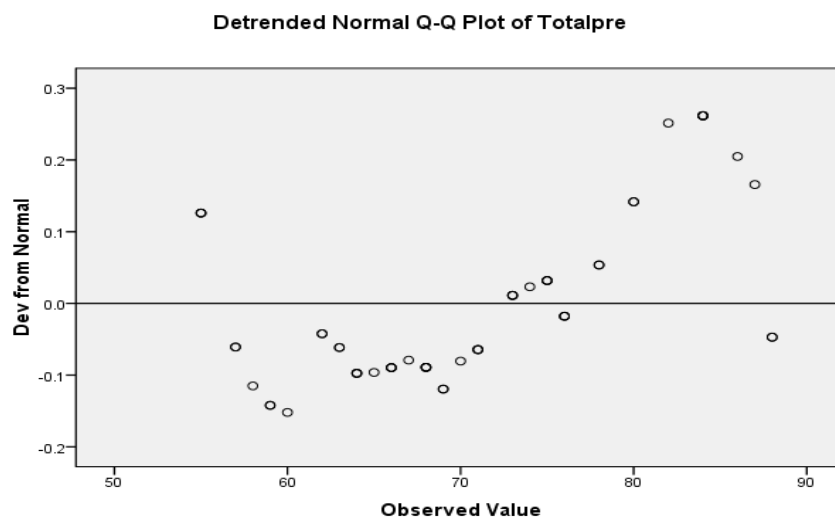
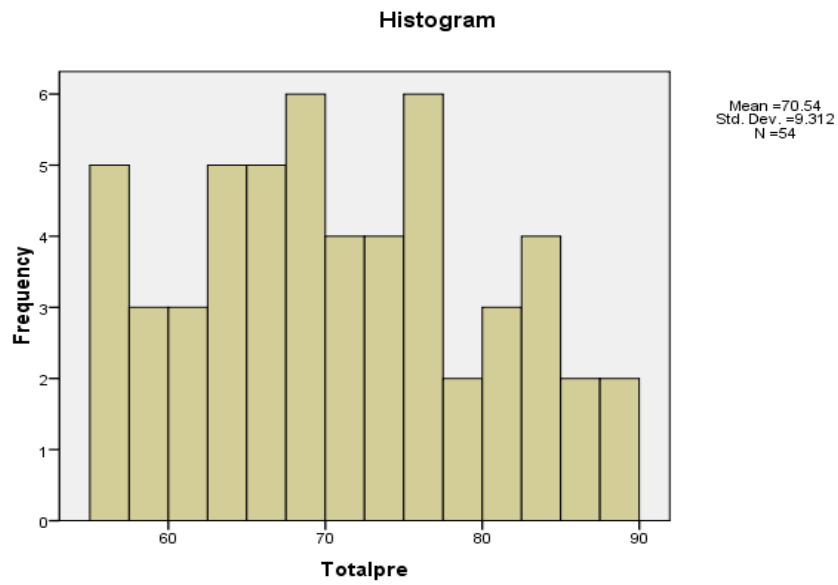
		Statistic	Std. Error
Totalpre	Mean	70.54	1.267
	95% Confidence Interval for Lower Bound Mean	68.00	
	Upper Bound	73.08	
	5% Trimmed Mean	70.44	
	Median	69.50	
	Variance	86.706	
	Std. Deviation	9.312	
	Minimum	55	
	Maximum	88	
	Range	33	
	Interquartile Range	13	
	Skewness	.182	.325
	Kurtosis	-.841	.639

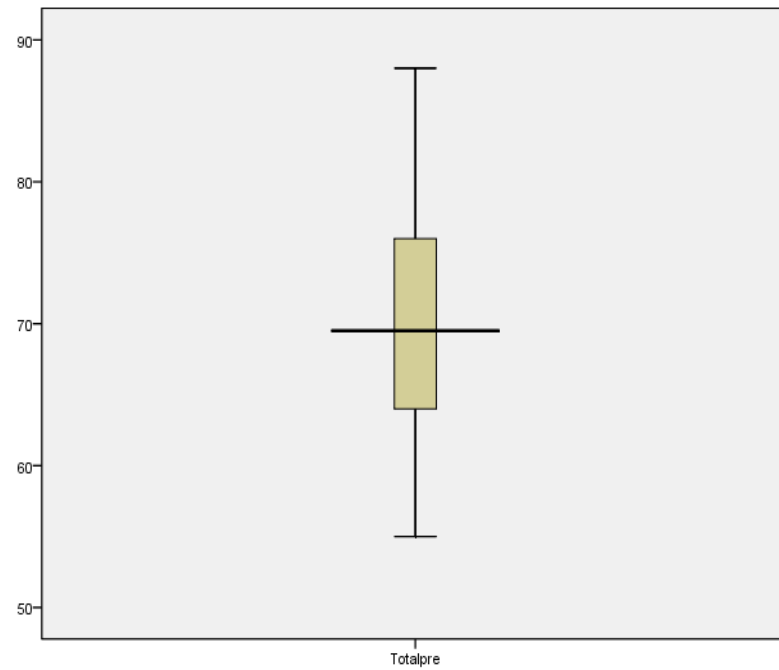
Totalpost	Mean	62.06	1.186
	95% Confidence Interval for Lower Bound Mean	59.68	
	Upper Bound	64.43	
	5% Trimmed Mean	61.90	
	Median	61.00	
	Variance	75.978	
	Std. Deviation	8.717	
	Minimum	46	
	Maximum	80	
	Range	34	
	Interquartile Range	12	
	Skewness	.324	.325
	Kurtosis	-.682	.639

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Totalpre	.074	54	.200 [*]	.967	54	.142
Totalpost	.075	54	.200 [*]	.966	54	.125

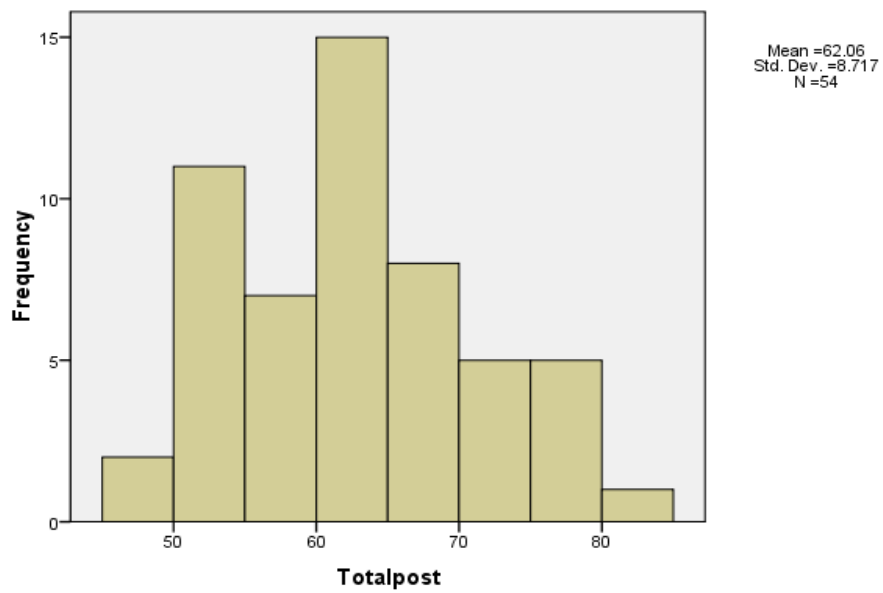
Totalpre



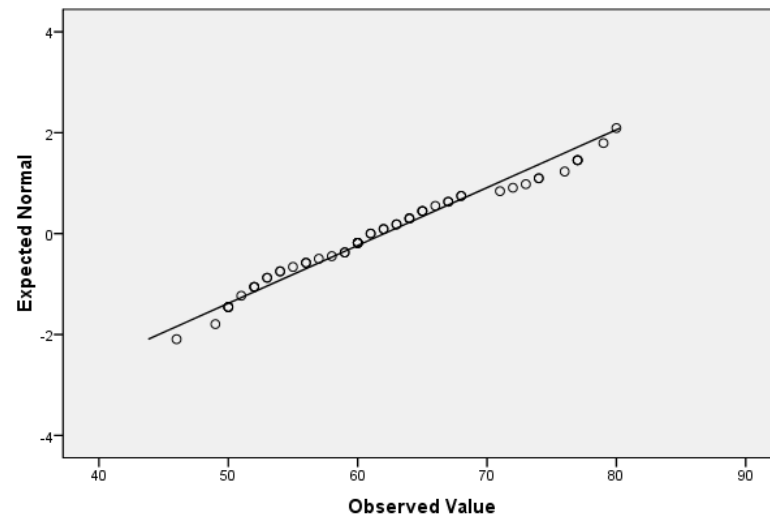


Totalpost

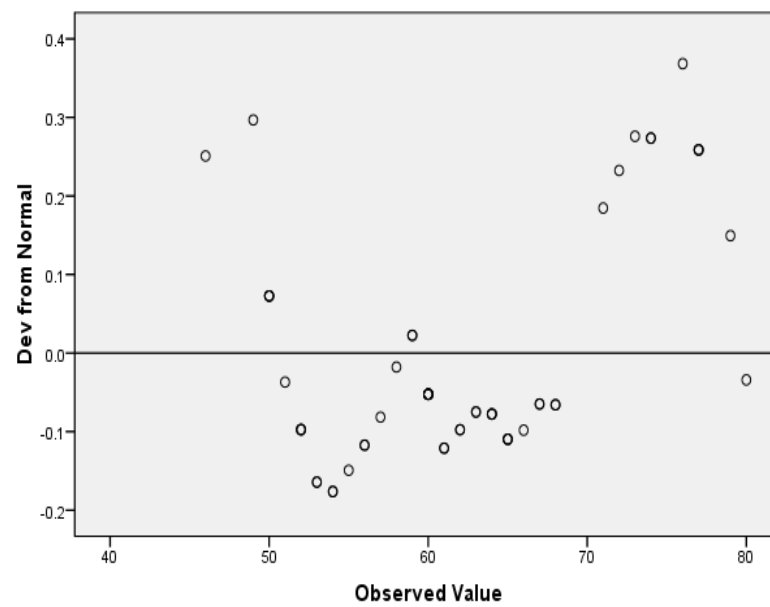
Histogram

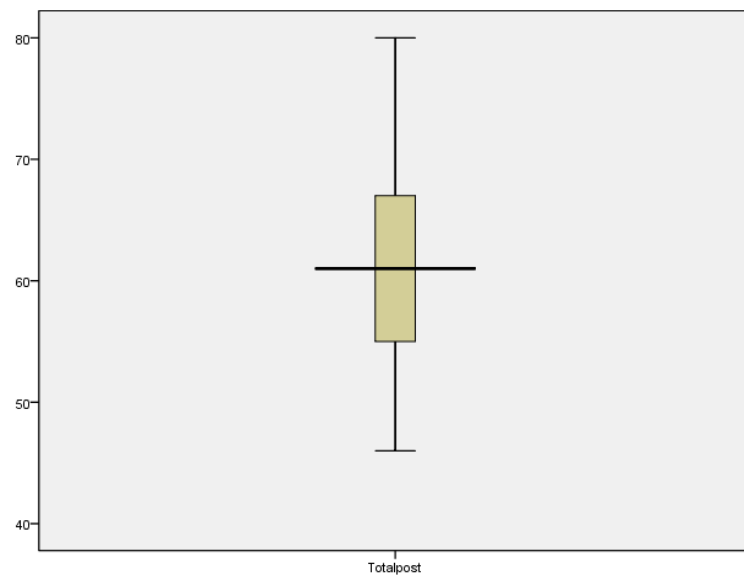


Normal Q-Q Plot of Totalpost



Detrended Normal Q-Q Plot of Totalpost





T-Test

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Kpre	1.83	54	.376	.051
Kpost	1.52	54	.504	.069

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Kpre & Kpost	54	.464	.000

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Kpre - Kpost	.315	.469	.064	.187	.443	4.935	53	.000

STIKES Santa Elisabe



STIKes SANTA ELISABETH MEDAN PROGRAM STUDI NERS

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata Kec. Medan Selayang
Telp. 061-8214020, Fax. 061- 8225509 Medan – 20131
E-mail :stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ic.id


PENGAJUAN JUDUL PROPOSAL

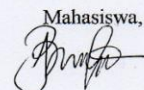
JUDUL PROPOSAL : Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap
Pemurunan Tingkat Stress pada Mahasiswa Ners Tahap
Akademik Tingkat I Di STIKes Santa Elisabeth Medan

Nama mahasiswa : Nora M. Ritonga

N.I.M : 032019050

Program Studi : Ners Tahap Akademik STIKes Santa Elisabeth Medan

Menyetujui,
Ketua Program Studi Ners

(Samfriati Sinurat, S.Kep,Ns.,MAN)

21 Desember 2017
Medan,
Mahasiswa,

(Nora Ritonga)



STIKes SANTA ELISABETH MEDAN PROGRAM STUDI NERS

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata Kec. Medan Selayang
Telp: 061-8214020, Fax. 061- 8225509 Medan – 20131
E-mail : stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ic.id

USULAN JUDUL SKRIPSI DAN TIM PEMBIMBING


1. Nama Mahasiswa : Nora Makdarena Pilonga
2. NIM : 032014050
3. Program Studi : Ners Tahap Akademik STIKes Santa Elisabeth Medan
4. Judul : Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Penurunan Tingkat Stress pada Mahasiswa Ners Tahap Akademik Tingkat I Di STIKes Santa Elisabeth Medan
5. Tim Pembimbing :

Jabatan	Nama	Kesediaan
Pembimbing I	<u>Linda wati Tampubolon S.kep., Ns., M-Kep</u>	<u>Ya</u>
Pembimbing II	<u>Annita Ginting S.kep., Ns</u>	<u>Ya</u>

6. Rekomendasi :
 - a. Dapat diterima Judul : Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Penurunan Tingkat Stress Mahasiswa Ners Tahap Akademik Tingkat I Di STIKes Santa Elisabeth Medan
yang tercantum dalam usulan judul Skripsi di atas
 - b. Lokasi Penelitian dapat diterima atau dapat diganti dengan pertimbangan obyektif
 - c. Judul dapat disempurnakan berdasarkan pertimbangan ilmiah
 - d. Tim Pembimbing dan Mahasiswa diwajibkan menggunakan Buku Panduan Penulisan Proposal Penelitian dan Skripsi, dan ketentuan khusus tentang Skripsi yang terlampir dalam surat ini

Medan, 1 Desember 2017

Ketua Program Studi Ners


(Samfriat Sinurat, S.Kep.,Ns.,MAN)



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)
SANTA ELISABETH MEDAN**

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata Kec. Medan Selayang
Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131
E-mail: stikes.elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 05 Januari 2018

Nomor: 015/STIKes/Ners-Penelitian/I/2018

Lamp. : --

Hal : Permohonan Pengambilan Data Awal Penelitian

Kepada Yth.:

Sr. M. Auxilia Sinurat FSE, S.Kep., Ns., MAN

Kaprodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan

di-

Tempat.

Dengan hormat,

Selubungan dengan pelaksanaan penyusunan Tugas Akhir Skripsi sebagai salah satu persyaratan dalam menyelesaikan program pendidikan pada Program Studi Ners Tahap Akademik STIKes Santa Elisabeth Medan, maka dengan ini kami mohon kesediaan Suster untuk memberikan izin pengambilan data awal penelitian di Prodi yang Suster pimpin kepada mahasiswa tersebut di bawah ini:

NO	N A M A	NIM	JUDUL PROPOSAL
1	Anna Juli Asria Waruwu	032014007	Hubungan Manajemen <i>Disaster</i> Dengan Kesiapsiagaan Mahasiswa Ners Tingkat III Dalam Tanggap Bencana STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2018.
2	Rasmenda Katarina	032014056	Hubungan <i>Self Regulated Learning</i> Dengan Minat Belajar Mahasiswa Ners STIKes Santa Elisabeth Medan.
3	Nora Makdalena Ritonga	032014050	Pengaruh Senam <i>Aerobik Low Impact</i> Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Ners Tahap Akademik Tingkat I di STIKes Santa Elisabeth Medan.

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih.



Hormat kami,
STIKes Santa Elisabeth Medan

Mestiana Br. Karo, S.Kep., Ns., M.Kep.
Ketua

Tembusan:

1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Arsip



STIKes SANTA ELISABETH MEDAN PROGRAM STUDI NERS

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata Kec. Medan Selayang;
Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131
E-mail : stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website : www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 19 Januari 2018

Nomor : 004/Ners/STIKes-Penelitian/1/2018
Lamp. :
Hal : Persetujuan Pengambilan Data Awal Penelitian

Kepada Yth.:
Ketua STIKes Santa Elisabeth Medan
di-
Tempat


Dengan hormat,

Sehubungan dengan surat dari Suster tentang Permohonan Pengambilan Data Awal Penelitian bagi Mahasiswa Ners Tingkat IV, maka dengan ini kami dari Prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan menyetujui dan memberikan ijin untuk pengambilan data awal penelitian di Prodi Ners untuk mahasiswa tersebut dibawah ini:

NO	N A M A	NIM	JUDUL PROPOSAL
1	Anna Juli Asria Waruwu	032014007	Hubungan Manajemen <i>Disaster</i> Dengan Kesiapsiagaan Mahasiswa Ners Tingkat III Dalam Tanggap Bencana STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2018.
2	Rasmenda Katarina	032014056	Hubungan <i>Self Regulated Learning</i> Dengan Minat Belajar Mahasiswa Ners STIKes Santa Elisabeth Medan.
3	Nora Makdalena Ritonga	032014050	Pengaruh Senam <i>Aerobik Low Impact</i> Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Ners Tahap Akademik Tingkat I di STIKes Santa Elisabeth Medan.
4	Tris Hayati Harefa	032014072	Hubungan <i>Peer Group Support</i> Dengan Motivasi Belajar Mahasiswa Tingkat II (D3 Keperawatan, D3 Kebidanan dan Ners) STIKes Santa Elisabeth Medan.
5	Lestariani Gea	032014038	Pengaruh <i>Laughter Therapy</i> Terhadap Ansietas Mahasiswa Tingkat I: D3 Keperawatan, D3 Kebidanan dan Ners STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2018.
6	Wiweka Inkar Nefrit Zega	032014076	Hubungan Caring Mahasiswa Tingkat III (Ners, D3 Keperawatan, D3 Kebidanan) Dengan Tenaga Pendidikan STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2018.

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih.

Hormat kami,
Prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan


Samfriati Sinarit, S.Kep., Ns., M.A.N.
 Kaprodi

Tembusan:
1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Arsip



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) SANTA ELISABETH MEDAN

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata Kec. Medan Selayang
Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131
E-mail :stikes.elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 17 Februari 2018

Nomor : 248/STIKes/Ners-Penelitian/II/2018

Lamp. : Proposal Penelitian

Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth.:

Sr. Auxilia Sinurat FSE, S.Kep., Ns., MAN

Kaprodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan

di-

Tempat.

Dengan hormat,

Schubungan dengan pelaksanaan penyusunan tugas akhir skripsi adalah salah satu persyaratan dalam menyelesaikan program pendidikan Pada Program Studi Ners Tahap Akademik STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun Akademik 2017/2018 dan sudah selesai melaksanakan ujian proposal, maka dengan ini kami mohon kesediaan Suster untuk memberikan ijin penelitian di Prodi yang Suster pimpin kepada mahasiswa tersebut di bawah ini:

NO	N A M A	NIM	JUDUL PROPOSAL
1	Nora Makdalena Ritonga	032014050	Pengaruh Senam Aerobik <i>Low Impact</i> Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Ners Tahap Akademik Tingkat 1 STIKes Santa Elisabeth Medan.

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Hormat kami,
STIKes Santa Elisabeth Medan



Mestiana Br Karo, S.Kep., Ns., M.Kep.
Ketua

Tembusan:

1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Pertiinggal



STIKes SANTA ELISABETH MEDAN PROGRAM STUDI NERS

Jl. Bunga Terompet No. 115, Kel. Sempakata Kec. Medan Selayang
Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131
E-mail : stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website : www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 24 Februari 2018

Nomor : 026/Ners/STIKes-Penelitian/I/2018

Lamp. :

Hal : Persetujuan Melaksanakan Penelitian

Kepada Yth.:

Ketua STIKes Santa Elisabeth Medan

di-

Tempat.


Dengan hormat,

Sehubungan dengan surat dari Suster tentang Permohonan melaksanakan penelitian bagi Mahasiswa Ners Tingkat IV, maka dengan ini kami dari Prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan menyetujui untuk melaksanakan penelitian di Prodi Ners untuk mahasiswa tersebut dibawah ini:

NO	N A M A	NIM	JUDUL PROPOSAL
1	Nelva Putri Yolanda Silitonga	032014048	Hubungan Kecerdasan Spiritual Dengan Tingkat Stress Ners Dalam Menghadapi Ujian Skripsi Tahun 2018 di STIKes Santa Elisabeth Medan.
2	Christine Sihombing	032014008	Pengaruh Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)</i> Terhadap Penurunan Intensitas Merokok Mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan.
3	Nora Magdalena Ritonga	032014050	Pengaruh Senam Aerobik <i>Low Impact</i> Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Ners Tahap Akademik Tingkat I STIKes Santa Elisabeth Medan.
4	Josua Davin Hutagalung	032014037	Pengaruh Pemberian Materi EKG Dengan <i>Jigsaw Method</i> Terhadap Pengetahuan Dalam Melakukan <i>Interpretasi</i> EKG Pada Mahasiswa Tingkat III Prodi Ners di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2018.
5	Anna Julia Asria Waruwu	032014007	Hubungan Manajemen <i>Disaster</i> Dengan Kesiapsiagaan Mahasiswa Ners Tingkat III Dalam Tanggap Bencana STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2018.

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih.

Hormat kami,
Prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan


Samfriati Simurat, S.Kep., Ns., MAN.
Khpodi

Tembusan:

1. Mahasiswa yang bersangkutan



STIKes SANTA ELISABETH MEDAN PROGRAM STUDI NERS

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata Kec. Medan Selayang
Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131
E-mail : stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website : www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 17 Mei 2018

Nomor : 088/Ners/STIKes-Penelitian/V/2018

Lamp. :

Hal : Selesai Melaksanakan Penelitian

Kepada Yth.:
Ketua STIKes Santa Elisabeth Medan
di-
Tempat.


Dengan hormat,

Sehubungan dengan surat dari Suster tentang Permohonan melaksanakan penelitian bagi Mahasiswa Ners Tingkat IV, maka dengan ini kami dari Prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan menyatakan bahwa nama mahasiswa tersebut di bawah ini telah selesai melaksanakan penelitian di Prodi Ners yaitu:

NO	NAMA	NIM	JUDUL PROPOSAL
1	Nora Makdalena Ritonga	032014050	Pengaruh Senam Aerobik <i>Low Impact</i> Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Ners Tingkat I di STIKes Santa Elisabeth Medan.

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih.

Hormat kami,
Prodi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan


Sarifuddin S. Kep., Ns., MAN.
Kaprodi

Tembusan:

1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Arsip.



STIKes SANTA ELISABETH MEDAN KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang

Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 08 Maret 2018

Nomor : 007c/KEPK/PE-DT/III/2018
Lampiran : -
Hal : Hasil Review Etik Penelitian Kesehatan

HASIL REVIEW ETIK PENELITIAN KESEHATAN

Judul Penelitian : Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Ners Tahap Akademik di STIKes Santa Elisabeth Medan

Peneliti : Nora Makdalena Ritonga

Reviewer : Pomarida Simbolon, S.KM., M.Kes.; R. Oktaviance Simorangkir, S.ST., M.Kes.

Keputusan Etik : **Exempted** ☒ Expedited ☐ Full board ☐ Continue ☐

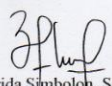
Masukan Perbaikan:


Berdasarkan hasil telaah etik penelitian kesehatan. Reviewer menyatakan bahwa proposal berjudul seperti di atas dengan rekomendasi:


1. Disetujui sesuai usulan yang diserahkan
2. Disetujui kondisional; membutuhkan perubahan dan / atau klarifikasi
3. Tidak disetujui; membutuhkan informasi tambahan dan / atau menulis ulang
4. Ditolak

✓

Diperiksa oleh Reviewer,


(Pomarida Simbolon, S.KM., M.Kes.)


(R. Oktaviance Simorangkir, S.ST., M.Kes.)

Komisi Etik Penelitian Kesehatan
STIKes Santa Elisabeth Medan

Rani G. H. Silalahi, M.Kes.