

**PENGARUH *BRAIN GYM* TERHADAP KECEMASAN
ANAK SEKOLAH DASAR DALAM MENGHADAPI
UJIAN AKHIR DI SD NO. 2 MUNGGU**



SKRIPSI

Oleh:

NI KADEK ARI WIDIASTUTI

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2024**

**PENGARUH *BRAIN GYM* TERHADAP KECEMASAN ANAK
SEKOLAH DASAR DALAM MENGHADAPI UJIAN
AKHIR DI SD NO. 2 MUNGGU**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali**

Oleh:

**NI KADEK ARI WIDIASTUTI
NIM. C1120017**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH *BRAIN GYM* TERHADAP KECEMASAN ANAK
SEKOLAH DASAR DALAM MENGHADAPI UJIAN
AKHIR DI SD NO. 2 MUNGGU**

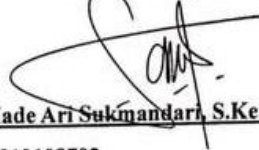
Diajukan Oleh:

**NI KADEK ARI WIDIASTUTI
NIM. C1120017**

Mangupura, 1 Juli 2024


Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Ns. Ni Made Ari Sukmandari, S.Kep., M.Kes
NIDN: 0812108702

Pembimbing II



Ns. I Made Dwie Pradnya Susila, S.Kep., M.Kes
NIDN: 0813068801

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIDN: 0821058603

HALAMAN PENGESAHAN

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI DEPAN
DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU
KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
Tanggal: 24 Juli 2024**

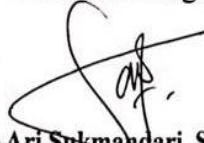
Yang terdiri dari:

Ketua Penguji



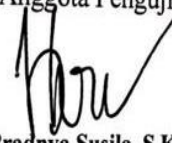
Ns. Ni Komang Mafala Gandari, S.Kep.,MH
NIDN: 0813098803

Sekretaris Penguji



Ns. Ni Made Ari Sukmandari, S.Kep., M.Kes
NIDN: 0812108702

Anggota Penguji



Ns. I Made Dwie Pradnya Susila, S.Kep., M.Kes
NIDN: 0813068801

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan

Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIDN: 0811058603

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Ni Kadek Ari Widiastuti
NIM : C1120017
Jurusan : Sarjana Ilmu Keperawatan
Judul Penelitian : Pengaruh Pengaruh *Brain Gym* Terhadap
Kecemasan Anak Sekolah Dasar dalam Menghadapi
Ujian Akhir di SD No. 2 Munggu.

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, 1 Juli 2024



(Ni Kadek Ari Widiastuti)

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI

PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN

Skripsi, Juni 2024

Ni Kadek Ari Widiastuti

Pengaruh *Brain Gym* Terhadap Kecemasan Anak Sekolah Dasar dalam Menghadapi Ujian Akhir di SD No. 2 Munggu

Xiii + 101 + 7 tabel + 14 gambar + 11 lampiran

ABSTRAK

Kecemasan menghadapi ujian merupakan keadaan yang dialami seseorang ketika berada dalam situasi berbahaya yang dapat mempengaruhi fisik dan psikisnya, dimana reaksi yang ditunjukkan seperti kegugupan, ketakutan, kemarahan, kegelisahan dan perasaan tidak tenang. Gejala tersebut muncul ketika anak menghadapi situasi yang tidak memberikan jawaban yang jelas. Salah satu terapi yang dapat mengatasi kecemasan adalah *brain gym*. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh *brain gym* terhadap kecemasan anak sekolah dasar dalam menghadapi ujian akhir.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan metode *pre eksperimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*, dengan jumlah sampel sebanyak 21 orang anak sekolah dasar, teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner SCAS (*Spence Children's Anxiety Scale*). Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Hasil penelitian didapatkan ada perbedaan kecemasan sebelum diberikan *brain gym*, dimana sebagian besar berada pada kecemasan ringan 10 responden (47,6%) dan sesudah diberikan *brain gym* responden tidak mengalami kecemasan sebanyak 14 responden (66,7%), hasil uji *wilcoxon signed rank test* didapatkan nilai *p-value* 0,001 ($p < 0,05$), dapat disimpulkan ada pengaruh *brain gym* terhadap kecemasan anak sekolah dasar dalam menghadapi ujian akhir di SD No. 2 Munggu. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan pertimbangan dan masukan dalam memberikan pendidikan kesehatan berupa pemberian *brain gym* untuk menurunkan tingkat kecemasan anak sekolah dasar dalam menghadapi ujian akhir.

Kata kunci : Kecemasan, Anak, Brain Gym

Daftar Pustaka : 57 (2013 - 2023)

BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION
BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM

Undergraduate thesis, June 2024

Ni Kadek Ari Widiastuti

The Influence of Brain Gym on Elementary School Children's Anxiety in Facing Final Exams at Elementary School No. 2 Munggu

xiii + 101 + 7 tables + 14 figures + 11 appendices

ABSTRACT

Exam anxiety is a condition experienced by individuals in stressful situations that can affect their physical and psychological states, leading to reactions such as nervousness, fear, anger, restlessness, and discomfort. These symptoms arise when children encounter situations with unclear outcomes. One therapy that can alleviate anxiety is brain gym. This research aims to determine the effect of brain gym on elementary school children's anxiety when facing final exams.

This study employs a quantitative research approach using a pre-experimental method with a one-group pretest-posttest design. The sample consists of 21 elementary school children selected through purposive sampling. The research instrument utilized was the SCAS (Spence Children's Anxiety Scale) questionnaire. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test.

The results of the research showed a significant difference in anxiety levels before and after being given brain gym exercises. Initially, the majority of respondents experienced mild anxiety, with 10 respondents (47.6%) falling into this category. After the brain gym intervention, 14 respondents (66.7%) did not experience anxiety. The Wilcoxon Signed Rank Test yielded a p-value of 0.001 ($p < 0.05$), indicating that brain gym exercises significantly reduced anxiety among elementary school children facing final exams at SD No. 2 Weeks. It is hoped that these findings can be used to inform and enhance health education strategies, including the implementation of brain gym exercises, to help reduce anxiety levels in elementary school children during final exams.

Keywords: Anxiety, Children, Brain Gym

Bibliography: 57 (2013 - 2023)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur peneliti panjatkan kehadirat Ida Sang Hyang Widhi Wasa atau Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkah Asung Kertha Wara Nugraha-Nyalah peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh *Brain Gym* Terhadap Kecemasan Anak Sekolah Dasar dalam Menghadapi Ujian Akhir di SD No. 2 Munggu” tepat pada waktunya. Dalam proses penyusunan, peneliti banyak mendapat bantuan dari beberapa pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini ijjinkan penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM., selaku Ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan program studi Sarjana Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usaha.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep selaku Ka. Prodi Sarjana Ilmu Keperawatan yang telah memberikan izin dalam melakukan penelitian ini.
3. Ns. Ni Made Ari Sukmandari, S.Kep., M.Kes selaku pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu, memberikan motivasi serta masukan untuk membimbing peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ns. I Made Dwie Pradnya Susila, S.Kep., M.Kes selaku pembimbing II yang telah memberikan motivasi, masukan dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
5. SD No. 2 Munggu yang sudah memberikan izin dan mendukung peneliti dalam melaksanakan penelitian.
6. Teristimewa kepada Ibu dan Ayah yang saya cintai dan saya hormati telah memberikan semangat, motivasi, dan dukungan sehingga peneliti dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

7. Keponakan saya tersayang yang telah memberikan dukungan dan hiburan selama proses penyusunan penelitian ini.
8. Sahabat dan teman-teman *Aritmia Class* yang telah memotivasi penulis untuk semangat dalam berproses
9. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu proses penyusunan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, peneliti menerima segala bentuk kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak. Peneliti berharap semoga skripsi ini bermanfaat dan bisa dikembangkan lagi lebih lanjut serta dapat menambah wawasan pembaca.

Mangupura, 1 Juli 2024

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	X
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan.....	Error! Bookmark not defined.
1. Tujuan Umum.....	Error! Bookmark not defined.
2. Tujuan Khusus.....	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1. Bagi Pelayanan Keperawatan	Error! Bookmark not defined.
2. Bagi Masyarakat.....	Error! Bookmark not defined.
3. Bagi Institusi Pendidikan	Error! Bookmark not defined.
4. Bagi Pengembangan Ilmu Keperawatan	Error! Bookmark not defined.
E. Keaslian Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
A. Konsep Perkembangan Psikologis Anak Usia Sekolah.....	Error! Bookmark not defined.
B. Kecemasan Pada Anak	Error! Bookmark not defined.
1. Definisi Kecemasan Pada Anak	Error! Bookmark not defined.
2. Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan	Error! Bookmark not defined.
3. Tanda dan Gejala Kecemasan.....	Error! Bookmark not defined.
4. Tingkatan Kecemasan.....	Error! Bookmark not defined.
5. Dampak kecemasan	Error! Bookmark not defined.
6. Penatalaksanaan Kecemasan	Error! Bookmark not defined.
7. Alat Ukur Kecemasan.....	Error! Bookmark not defined.
C. Senam <i>Brain Gym</i>	Error! Bookmark not defined.
1. Definisi <i>Brain Gym</i>	Error! Bookmark not defined.
2. Manfaat <i>Brain Gym</i>	Error! Bookmark not defined.
3. Gerakan <i>Brain Gym</i>	Error! Bookmark not defined.

D. Pengaruh Brain Gym Terhadap Kecemasan Anak Sekolah Dasar dalam Menghadapi Ujian Akhir **Error! Bookmark not defined.**

E. Kerangka Teori **Error! Bookmark not defined.**

BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI

OPERASIONAL **Error! Bookmark not defined.**

A. Kerangka Konsep **Error! Bookmark not defined.**

B. Hipotesis **Error! Bookmark not defined.**

C. Definisi Operasional **Error! Bookmark not defined.**

BAB IV METODE PENELITIAN **Error! Bookmark not defined.**

A. Rancangan Penelitian **Error! Bookmark not defined.**

B. Populasi dan Sampel **Error! Bookmark not defined.**

C. Tempat Penelitian **Error! Bookmark not defined.**

D. Waktu Penelitian **Error! Bookmark not defined.**

E. Etika Penelitian **Error! Bookmark not defined.**

F. Alat Pengumpulan Data **Error! Bookmark not defined.**

1. Instrumen penelitian **Error! Bookmark not defined.**

2. Validitas dan Reliabilitas **Error! Bookmark not defined.**

G. Prosedur Pengumpulan Data **Error! Bookmark not defined.**

1. Prosedur administrative **Error! Bookmark not defined.**

2. Prosedur teknis **Error! Bookmark not defined.**

H. Pengolahan Data **Error! Bookmark not defined.**

I. ReAnalisis Data **Error! Bookmark not defined.**

BAB V HASIL PENELITIAN **Error! Bookmark not defined.**

A. Tempat dan Waktu Penelitian **Error! Bookmark not defined.**

B. Analisa Univariat **Error! Bookmark not defined.**

C. Analisis Bivariat **Error! Bookmark not defined.**

BAB VI PEMBAHASAN **Error! Bookmark not defined.**

A. Interpretasi Penelitian **Error! Bookmark not defined.**

B. Keterbatasan Penelitian **Error! Bookmark not defined.**

C. Implikasi terhadap pelayanan, pendidikan, dan penelitian.. **Error! Bookmark not defined.**

BAB VII PENUTUP **Error! Bookmark not defined.**

A. Kesimpulan **Error! Bookmark not defined.**

B. Saran **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR PUSTAKA

Lampiran

DAFTAR TABEL

- Tabel 3. 1 Definisi operasional pengaruh *brain gym* terhadap kecemasan anak sekolah dasar dalam menghadapi ujian akhir di SD No. 2 Munggu.
..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 5. 1 Distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin di SD No. 2 Munggu..
..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 5. 2 Distribusi frekuensi berdasarkan usia di SD No. 2 Munggu..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 5. 3 Distribusi frekuensi berdasarkan riwayat penggunaan obat kecemasan di SD No. 2 Munggu **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 5. 4 Distribusi frekuensi kecemasan anak sekolah dasar dalam menghadapi ujian akhir sebelum diberikan *brain gym* **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 5. 5 Distribusi frekuensi kecemasan anak sekolah dasar dalam menghadapi ujian akhir setelah diberikan *brain gym* **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 5. 6 Distribusi frekuensi pengaruh *brain gym* terhadap kecemasan anak sekolah dasar dalam menghadapi ujian akhir di SD No. 2 Munggu
..... **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR GAMBAR

- Gambar 2. 12 Kerangka teori penelitian pengaruh brain gym terhadap kecemasan anak sekolah dasar dalam menghadapi ujian akhir..... **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 3.1 Kerangka konsep pengaruh *brain gym* terhadap kecemasan anak sekolah dasar dalam menghadapi ujian akhir di SD No. 2 Minggu.....**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 4. 1 Rancangan penelitian *one group pretest posttest*.. **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Studi Pendahuluan	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2 Balasan Surat Studi Pendahuluan.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4 Balasan Surat Izin Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5 Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6 Surat Pengantar Kuesioner	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7 Lembar Permohonan menjadi Responden.....	Error! Bookmark not defined.
defined.	
Lampiran 8 Lembar Persetujuan Orang Tua/Wali Siswa.....	Error! Bookmark not defined.
defined.	
Lampiran 9 Persetujuan Menjadi Responden	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 10 Jadwal Kegiatan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 11 Uji Etik Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 12 Hasil Uji Spss	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 13 Lembar Bimbingan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, R., Fitriani, R., Ramdani, Z., & Hardian, E. M. (2022). Pengaruh Permainan Monopoli Card Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Golden Age, Universitas Hamzanwadi*, 6(1), 313–321.
<https://doi.org/https://doi.org/10.29408/goldenage.v6i01.5723>
- Alifah, A., Erniyanti, A., Dini, N., Syfa, W., & Dwi, Y. (2023). Kecemasan Menjelang Ujian di Masa Peralihan Pandemi ke Endemi COVID-19 Pada Siswa SMA Kelas 12. *Parade Riset Mahasiswa*, 1(1), 95-106.
<https://ejurnal.ubharajaya.ac.id/index.php/PRI/article/view/2276/1318>
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel. *Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, 14(1), 15–31.
<https://journal.unismuh.ac.id/index.php/pilar/article/view/10624>
- Arbianingsih, Huriati, Hidayah, N., Musnayni, S., Afifah, N., & Amal, A. A. (2021). *Brain Gym Effectively Reduces Anxiety in School-And Preschool-Aged Children in Hospitals. Jurnal Keperawatan Indonesia*, 24(3), 140–148.
<https://doi.org/10.7454/JKI.V24I3.1013>
- Aristawati, A. R., Pratitis, N., & Ananta, A. (2020). Kecemasan Akademik Mahasiswa Menjelang Ujian Ditinjau dari Jenis Kelamin. In *Universitas* 1(01), 37-42.
<https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/sukma/article/download/3637/2856>
- Assyifa, F., Fadilah, S., Wasilah, S., Fitria, Y., & Muthmainah, N. (2023). Hubungan Jenis Kelamin dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa PSKPS FK ULM Tingkat Akhir dalam Pengerjaan Tugas Akhir.
<https://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/hms/article/download/9980/5680>
- Ayuwatini, S., P.H, L., & Ardiyanti, Y. (2017). Hubungan Karakteristik Dengan Tingkat Ansietas pada Siswa-siswi SMA. In *Jurnal Perawat Indonesia*, 1(2), 24-28.
<https://journal.ppnijateng.org/index.php/jpi/article/download/46/40/121>
- Bachri, S., Cholid, Z., & Rochim, A. (2017). Perbedaan Tingkat Kecemasan Pasien Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan dan Pengalaman Pencabutan Gigi di RSGM FKG Universitas Jember. *Pustaka Kesehatan*, 5(1), 138–144.
<https://doi.org/https://doi.org/10.22146/jkr.35438>
- Casmi, Anggraeni, R., & Santoso, D. Y. A. (2017). Level Kecemasan Siswa Menjelang Ujian Nasional. *Jurnal Keperawatan*, 5(1), 60–67.

- Chotimah, N., Ekacahyaningtyas, M., & Endang, Z. S. (2021). *Pengaruh Brain Gym Terhadap Tingkat Stres Anak Saat Pembelajaran Online*. Surakarta: Universitas Kusuma Husada.
<http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/2113/>
- Dennison, P. E. (2013). *Brain Gym and Me* (pp. 327–337). Jakarta: PT Grasindo.
- Dhonna Anggreni. (2022). *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Mojokerto: STIKES Majapahit.
- Fadlin, I. (2021). Perkembangan Psikologis Anak Usia Pendidikan Dasar Perkembangan Psikologis Anak Usia Pendidikan Dasar; Emosional, Kognitif, dan Psikomotor. *Jurnal Al-Fikrah*, 10(2), 180–192.
<https://doi.org/https://doi.org/10.54621/jiaf.v10i2.161>
- Fatmawati, D. F., Nuryani, R., & Lindasari, S. W. (2023). Kecemasan Siswa Sekolah Dasar Menghadapi Assesment Nasional Berbasis Komputer. *Jurnal Keperawatan*, 15(3), 1391–1398.
- Fida, L., & Solehah, N. (2016). Faktor-faktor Penyebab Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Nasional. In *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 25(16), 16-32.
www.poskota.co.id
- Findling, R. L., Robb, A., & Bose, A. (2013). Escitalopram in the treatment of adolescent depression: A randomized, double-blind, placebo-controlled extension trial. *Journal of Child and Adolescent Psychopharmacology*, 23(7), 468–480. <https://doi.org/10.1089/cap.2012.0023>
- Fitriyanti, R., Sriprahastuti, B., & Cicih, L. H. M. (2021). Intervensi Permainan Monopoli dan Diskusi Gizi Seimbang Untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Siswa Sekolah Dasar di Kabupaten Bogor. *Journal of Nutrition College*, 10(3), 197–206. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/>
- Hartinah, D., Suwanto, T., & Julia Rahmawati, H. (2023). Pengaruh Brain Gym Terhadap Fungsi Kognitif Lansia. *Indonesia Jurnal Perawat*, 8(1), 1-6.
<https://ejr.umku.ac.id/index.php/ijp/article/download/1967/1105>
- Heryana, A. (2020). *Etika Penelitian* (pp. 1–2). Jakarta: Universitas Esa Unggul.
- Ireel, A. M., Elita, Y., Mishbahuddin, A., Bimbingan, P., Konseling, D., Keguruan, F., & Pendidikan, I. (2018). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa Kelas VII SMP N 22 Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 1(2), 1–10.
<https://doi.org/https://doi.org/10.33369/consilia.1.2.1-10>

- Istati, M. (2016). Perkembangan Psikologi Anak di Kelas IV SDN Kebun Bunga 6 Banjarmasin. *Tarbiyah Islamiyah*, 6(2), 110–116.
<https://doi.org/https://doi.org/10.18592/jtipai.v6i2.1815>
- Johnson, J. (2022). *Medication Thats Cause Anxiety*. Amerika: Hims and Hers Health.
- Lin, Y., & Gao, W. (2023). The Effects of Physical Exercise on Anxiety Symptoms of College Students: A Meta-analysis. *PubMed Central*, 1–9, 1-5.
- Kusuma, A. H., & Anggraeni, A. D. (2023). Efektivitas Brain Gym Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 14(2),446–452.
<https://doi.org/https://doi.org/10.26751/jikk.v14i2.1838>
- Lonto, J. S., Umboh, A., Babakal, A., Studi, P., Keperawatan, I., & Kedokteran, F. (2019). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Perilaku Jajan Anak Usia Sekolah (9 12 Tahun) di SD GMIM Sendangan Sonder. *Jurnal Keperawatan*, 7(1), 1-7.
<https://doi.org/10.35790/jkp.v7i1.24338>
- Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). *Metedelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Medra, Y., Ikawati, Z., & Kristanto, C. S. (2021). Faktor yang Mempengaruhi Respon Terapi Gangguan Ansietas dengan Alprazolam. *Majalah Farmaseutik*, 18(04), 398–405.
- Mukholil. (2018). Kecemasan Dalam Proses Belajar. *Jurnal Eksponen*, 8(1), 18-36.
<https://doi.org/https://doi.org/10.47637/eksponen.v8i1.135>
- Munjidah, A., Purwanti, N., Masruroh, N., Novianti, H., Fauziah Rochmah, A. (2022). The Effect Of Brain Gym Towards Changes Of Stress Levels In Grade Vi Children During Distance Learning. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat*, 11(3), 263–268.
<https://doi.org/10.31596/jcu.v11i3.1212>
- Nurfitri, & Mulyadi, N. D. (2018). Analisis Tingkat Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian AkhirSemester pada Mata Pelajaran IPA Kelas VIII Mts. Raudiatui Firdaus. *Jurnal Bioeducation*, 1(1), 1–7.
- Nuryadi, Astuti, T. D., Utami, E. S., & Budiantara, M. (2017). *Dasar-Dasar Statistik Dalam Penelitian*. Yogyakarta: Sibuku Media.
- Oktamarina, L., Kurniati, F., Sholekhah, M., Nurjanah, S., Wahyuni Oktaria, S., & Apriyani, T. (2022). *Gangguan Kecemasan (Axiety Disorder) Pada Anak Usia Dini*. *Jurnal Multidisipliner Bharasumba*, 1(1), 116-131.
<https://azramediaindonesia.azramediaindonesia.com/index.php/bharasumba/article/download/192/168>

- Pamungkas, J. A., & Samsara, A. (2018). *Mengenal Kecemasan dan Serangan Panik* (pp. 6–11). Jakarta: Mind.
- Pazhooman, S., Saber Ofoghi, R., Asghari, T., Abdollahi, E., Shokrgozarah, & Khestamasjedi, M. (2019). The Relationship between Gender, Age, Anxiety, Depression, and Academic Achievement among Teenagers. *Pubmed Central*, 8(3), 799–804.
- Prabowo, Y. S., & Khusnal, E. (2015). Pengaruh Senam Otak Terhadap Tingkat Kecemasan Sosial pada Anak Usia Sekolah Kelas 1 di SD Negeri Tuguran Gamping Sleman Yogya- karta. *Jurnal AIPKEMA*.
- Pramesti, T. A., Sastrawan, K. B., & Wardhana, Z. F. (2018). Pengaruh Brain Gym Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak Sekolah di SD Negeri 1 Tonja Denpasar. *Bali Health Journal*, 2(1), 12–22.
<http://ejournal.iikmpbali.ac.id/index.php/BHJ>
- Pramita, I., & Diaris, N. M. (2020). Stimulsi Brain Gym Kepada Siswa PAUD Di Sang Tunas School Denpasar. *Jurnal Widya Laksana*, 9(1), 39–44.
<https://doi.org/https://doi.org/10.23887/jwl.v9i1.18295>
- Purnama, A. A. (2020). Efektivitas Teknik Self-Instruction untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian pada Siswa. *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 3(1), 95-110.
<http://syekhnurjati.ac.id/jurnal/index.php/prophetic>
- Purwanto, S., Widayawati, & Nuryati, R. (2017). Manfaat Senam Otak (Brain Gym) Dalam Mengatasi Kecemasan dan Stres Pada Anak Sekolah. *Jurnal Kesehatan*, 2(1), 81–90.
- Putra, K. A. W. S., Primatanti, P. A., & Astini, D. A. A. S. (2024). Hubungan Antara Kecanduan Media Sosial dengan Kecemasan pada Siswa SMA Negeri 4 Denpasar. *Aesculapius Medical Jurnal*, 4(2), 228–233.
- Putri, A., & Rahayu, M. N. M. (2022). Hubungan Dukungan Sosial Orangtua dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Masuk Universitas pada Siswa Sekolah Menengah Atas Tingkat Akhir dalam Situasi Covid 19. *Bulletin of Counseling and Psychot herapy*, 4(2), 365–372.
<https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.266>
- Rambe, R. N., Sari, A., Aulia, D., Panjaitan, F., Dalimunthe, A., Umami, L., & Ritonga, W. R. (2023a). Analisis Faktor Kecemasan dalam Keterampilan Menyimak terhadap Proses Belajar Anak Kelas VI tingkat Sekolah Dasar saat Menghadapi Ujian Akhir Sekolah. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 4(1), 171–178.
<https://ummaspul.ejournal.id/MGR/article/view/6154/2886>

- Ridhahani. (2020). *Metodelogi Penelitian Dasar*. Banjarmasin: Pascasaejana Universitas Islam Negeri Antasari.
- Rusdin. (2018). Senam Vitalisasi Otak Terhadap Tingkat Kecemasan Pemain Sepak Bola PS Tamsis Bima Sebelum Bertanding. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(2), 68–72. <http://ejournal.tsb.ac.id/index.php/jpo/article/download/244/187>
- Sa Diyah, N. B., Wahyu Ningrum, E., & Haniyah, S. (2022). Pengaruh Brain Gym Terhadap Kecemasan dan Kognitif Menopause. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 2(4), 2027–2032. <https://doi.org/https://doi.org/10.53625/jirk.v2i4.3486>
- Safarina, L., Imelsia, R., & Afrizal, R. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi UKK Pada Anak Usia Sekolah Kelas V Di SDN Baros Mandiri 5 Kota Cimahi. *Jurnal Kesehatan Kartika*, 14(3), 1-8. <http://ejournal.stikesjayc.id/index.php/litkartika/article/download/115/110>
- Saputro, H., Fazrin, I., Surya, S., & Kediri, M. H. (2017). Penurunan Tingkat Kecemasan Anak Akibat Hospitalisasi dengan Penerapan Terapi Bermain. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 3(1), 9–12. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI>
- Sarifah, Arbianingsih, & Huriati. (2016). Pengaruh Senam Otak Terhadap Kecemasan Pada Anak Usia Sekolah yang Mengalami Hospitalisasi. *Journal of Islamic Nursing*, 1(1), 1-13. <https://doi.org/https://doi.org/10.24252/join.v1i1.1993>
- Septiarto, E., Nuraeni, A., & Supriyono, M. (2014). Pengaruh Senam Otak (Brain Gym) Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Siswi Kelas IV Menghadapi Ujian Akhir Sekolah di SD Negeri Karangjati 01. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 1(10), 614–624.
- Sinaga, D. (2014). *Buku Ajar Statistik Dasar* (pp. 4–5). Jakarta Timur: Uki Press Pusat Penerbit dan Percetakan.
- Siroya, V. V., Naqvi, W. M., & Phansopkar, P. (2021). *Brain gym exercises: an approach in improving the psychological perception in graduate students*. *Journal of Medical Pharmaceutical and Allied Sciences*, 10(5), 3636–3639. <https://doi.org/10.22270/JMPAS.V10I5.1338>
- Smiett, B. (2018). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Grasindo.
- Spence, S., Baret, P., & Turner, C. (2003). *Psychometric properties of the Spence Children's Anxiety Scale with young adolescents*. *Journal of Anxiety Disorders*, 17(6), 05–25.

- Sri Sartini, Amirullah, & Aszrul AB. (2021). *Effects of Brain Gymnastics on Decreased Stress Levels in College Students. Comprehensive Health Care, 5(2), 56–65.*
<https://doi.org/10.37362/jch.v5i2.594>
- Stikes Bina Usaha Bali. (2019). *Buku Panduan Penyusunan Protokol Etik Penelitian Kesehatan.*
- Sukmandari, N. M. A., Wulandari, M. R., & Dewi, D. P. R. (2021). Study Eksperimental : Distraksi Rompi Bermotif Kartun Terhadap Perilaku Kecemasan Anak di Denpasar. *Dunia Keperawatan : Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan, 9(1), 130–136.*
<https://doi.org/10.20527/dk.v9i1.8368>
- Sulistiadi, A., Mirayani, R., & Imelda, D. (2020). Children's Songs and Brain Gyms Accompanied by Karawitan Music to Increase the Effectiveness of Early Childhood Learning. In *International Journal of Innovative Science and Research Technology, 5(1), 1158-1167.* www.ijisrt.com
- Suma P., C., & Raman, M. (2023). *Anxiety.* Treasure Island: StatPearls.
- Syarkawi, A. (2019). *Teknik Relaksasi untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian.* Sumatera Utara: Universitas Islam Negeri
- Tyas, R. P. (2021). *Pengaruh Brain Gym Terhadap Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir di Masa Pandemi.* Surakarta: Universitas Kusuma Husada
- Ulfa, R. (2021). Variabel Penelitian Dalam Penelitian Pendidikan. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan, 2(5), 342–351.*
<https://jurnal.stitbb.ac.id/index.php/al-fathonah/article/view/44>
- Winahyu, K. M. (2022). Cyberbullying dan Kecemasan Remaja: Sebuah Studi Deskriptif. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia, 6(1), 80-89.*
<http://dx.doi.org/10.31000/jiki.v6i1.6939>
- Yahya, U., Jurusan, D., Di, T., & Kerinci, S. (2015). Konsep Pendidikan Anak Usia Sekolah Dasar (6-12) Tahun Di Lingkungan Keluarga Menurut Pendidikan Islam. In *Jurnal Islamika, 15(2), 227-244.*
<https://doi.org/10.32939/islamika.v15i2.50>
- Yusup, F. (2018). Uji Validitas dan Reabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Ilmu Pendidikan, 7(1), 17–237.*
- Zulaini. (2016). Manfaat Senam Otak. *Jurnal Ilmu Keolahragaan, 15(2), 62-70.*
<https://doi.org/10.24114/jik.v15i2.6140>