

LAPORAN HASIL PENELITIAN KDM  
(KOLABORASI DOSEN DAN MAHASISWA)



JUDUL PENELITIAN

PENGARUH SENAM OTAK DAN TEHNIK RELAKSASI PROGRESIF TERHADAP  
PERUBAHAN TINGKAT STRESS PADA NARAPIDANA  
DI LAPAS NARKOTIKA KLAS III SAMARINDA

TIM PENGUSUL

Ketua : Rusni Masnina, S.Kp, M.PH (NIDN. 1114027401)

Anggota: 1. Eka Ernawati (17111024110322)

2. Merinda Sutriani (17111024110348)

3. Murliana Febrianti (17111024110354)

4. Rosita Purnama Sari (17111024110378)

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR  
2018/2019

**HALAMAN PENGESAHAN**  
**KOLABORASI DOSEN DAN MAHASISWA**

**Judul Kegiatan** : Pengaruh Tindakan Relaksasi Otot Progresif dan Senam Otak Terhadap Tingkat Stres pada Narapidana Laki-Laki diLapas Narkotika Kelas III Samarinda

**Bidang** : 4.02 - Public Health and Health Services

**Jenis** : Penelitian Eksperimental

**Ketua Peneliti**

A. Nama Lengkap : Rusni Masnina, SKp., MPH  
B. NIDN : 1114027401  
C. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli  
D. Program Studi : Keperawatan  
E. Nomor HP : 08115505059  
F. Surel (e-mail) : rm180@umkt.ac.id

**Lama Penelitian Keseluruhan** : 1 Tahun  
**Penelitian Tahun ke** : 1  
**Biaya Penelitian Keseluruhan** : -  
**Biaya Tahun Berjalan** : Rp 9200000

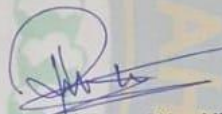
Mengetahui,  
Keprosdi Ilmu Keperawatan



(Ns. Dwi Rahmah Fitriani, M. Kep)  
NIDN 1119097601




Samarinda, 24 Oktober 2019  
Ketua Peneliti,

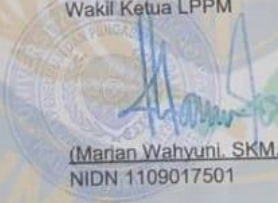


(Rusni Masnina, SKp., MPH)  
NIDN 1114027401

Menyetujui,  
Wakil Ketua LPPM



(Marian Wahyuni, SKM., M.Si)  
NIDN 1109017501



#### A. Identitas Penelitian

1. Judul Penelitian : Pengaruh Tindakan Relaksasi Otot Progresif dan Senam Otak Terhadap Tingkat Stres Pada Narapidana Laki-Laki diLapas Narkotika Kelas III Samarinda

2. Ketua Peneliti :

(a) Nama Lengkap : Rusni Masnina, S.Kp.,MPH

(b) Bidang Keahlian : Keperawatan Dasar dan Promosi Kesehatan

3. Mahasiswa yang Terlibat:

No	Nama	NIM	Prodi/Fak	Diskripsi Tugas
1	Eka Ernawati	17111024110322	Ilmu Keperawatan/FIKES	Membantu mengambil data
2	Merinda Sutriani	17111024110348	Ilmu Keperawatan/FIKES	Membantu ntervensi penelitian dilakukan
3	Murliana Febrianti	17111024110354	Ilmu Keperawatan/FIKES	Membantu mengambil data
4	Rosita Purnama Sari	17111024110378	Ilmu Keperawatan/FIKES	Membantu ntervensi penelitian dilakukan

4. Tema Peneliti : Mengetahui Pengaruh Tindakan Relaksasi Otot Progresif dan Senam Otak Terhadap Tingkat Stres Pada Narapidana Laki-Laki diLapas Narkotika Kelas III Samarinda

5. Objek Penelitian : Pasien

6. Lokasi Penelitian : DiLapas Narkotika Kelas III Samarinda

7. Hasil yang ditargetkan :

a. Menganalisis Pengaruh Tindakan Relaksasi Otot Progresif dan Senam Otak Terhadap Tingkat Stres Pada Narapidana Laki-Laki diLapas Narkotika Kelas III Samarinda.

b. Mengetahui faktor dukungan social dan strategi koping narapidana

8. Institusi Lain Yang Terlibat : lapas Narkotika Kelas III Samarinda

9. Sumber Biaya Selain LPPM UMKT : -

10. Keterangan Lain Yang dianggap Perlu : -

## B. Substansi Penelitian

### **ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Narkotika merupakan suatu zat yang dapat mempengaruhi seseorang terutama susunan syaraf pusat jika masuk ke dalam tubuh. Penyalahgunaannya akan menyebabkan gangguan fisik, psikis dan fungsi sosial. Penyalahgunaan narkotika dan bahan adiktif di Indonesia berdasarkan data BNN ditahun 2015 meningkat dengan persentase pengguna narkoba di Indonesia mencapai 40%. Periode Juni-November 2015 sebesar 1,7 juta jiwa. Di bulan Juni 2015 angka pengguna sebesar 4.2 juta dan di bulan November 2015 sebesar 5,9 juta jiwa. Perlu adanya penanggulangan kejahatan yang berhubungan dengan narkotika salah satunya adalah memberikan sistem pembinaan yang dilakukan di dalam lembaga pemasyarakatan. Kehidupan narapidana dilembaga permasyarakatan harus dipisahkan dari lingkungannya dalam kurun waktu tertentu. Hilangnya kebebasan dan hak-hak yang semakin terbatas serta kehidupan yang membuat mereka harus terpisah dari keluarga dan hidup bersama narapidana lain, hal ini tentunya akan memicu timbulnya stress.

**Tujuan:** Penelitian ini dimaksudkan untuk mengevaluasi efektivitas tindakan relaksasi otot progresif dan senam otak terhadap tingkat stress pada narapidana dilapas narkotika kelas III Samarinda..

**Metode:** Perbandingan efektifitas kedua tindakan dilakukan dengan membandingkan rata-rata perubahan tingkat stres yang terjadi diantaranya menggunakan desain quasi eksperimen non equivalent control group kepada 30 responden

**Hasil:** .ditemukan ada perbedaan kelompok intervensi dan kelompok kontrol berdasarkan hasil uji t independent diperoleh nilai  $p(0.000) < \alpha(0,05)$

Kata kunci : relaksasi progresif, senam otak, dukungan sosial, strategi coping, stress narapidana narkotika

## DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
IDENTITAS PENELITIAN .....	iii
ABSTRAK .....	iv
DAFTAR ISI .....	v
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Tujuan Khusus .....	3
1.3 Urgensi Penelitian .....	3
1.4 Luaran .....	4
BAB II STUDI PUSTAKA .....	5
2.1 Stres .....	5
2.2 Tehnik Relaksasi Otot Progresif dan Senam Otak .....	7
2.2 Narapidana Narkotika.....	7
BAB III METODE PENELITIAN .....	8
3.1 Rancangan Penelitian .....	8
3.2 Sampel Penelitian .....	8
3.3 Prosedur Penelitian .....	8
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	9
BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN .....	12
DAFTAR PUSTAKA .....	13
LAMPIRAN	

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Narkotika merupakan suatu zat yang dapat mempengaruhi seseorang terutama susunan syaraf pusat jika masuk kedalam tubuh. Penyalahgunaannya akan menyebabkan dampak pada fisik, psikis dan dampak sosial.

The United Nations Office on Drugs and Crime (UNODC) melaporkan bahwa pada 2013, sekitar 246 juta orang di dunia atau 1 dari 20 orang berusia 15 hingga 64 tahun menggunakan narkoba.<sup>1</sup> Berdasarkan data Badan Narkotika Nasional (BNN) ditahun 2015, kenaikan persentase pengguna narkoba di Indonesia mencapai 40%. Periode Juni hingga November 2015 sebesar 1,7 juta jiwa. Di bulan Juni 2015 angka pengguna sebesar 4.2 juta dan di bulan November 2015 sebesar 5,9 juta.<sup>2</sup> Diprovinsi Kalimantan Timur berdasarkan data Polres Kota Samarinda jumlah kasus terbanyak terjadi pada tahun 2016, yaitu sebanyak 509 kasus.<sup>3</sup>

Upaya penanggulangan penyalahgunaan yang berhubungan dengan narkotika salah satunya adalah memberikan sistem pembinaan yang dilakukan didalam lembaga pemasyarakatan. Kehidupan narapidana dilembaga permasyarakatan harus dipisahkan dari lingkungannya dalam kurun waktu tertentu. Hilangnya kebebasan dan hak-hak yang semakin terbatas serta kehidupan yang membuat mereka harus terpisah dari keluarga dan hidup bersama narapidana lain, hal ini tentunya akan memicu timbulnya stress. Cohen dan Taylor menyebut kehidupan dilapas atau penjara sebagai keruntuhan hidup menyeluruh dan hukuman penjara menempati urutan keempat dalam skala urutan pengalaman hidup yang menimbulkan stress.<sup>4</sup>

Kondisi psikologis yang dialami narapidana kasus narkotika dalam penelitian Hairina dan Komalasari dilapas Narkotika Klas II Martapura pada aspek kognitif berkaitan dengan kemampuan persepsinya, yaitu daya tangkap dan sering kehilangan konsentrasi, pada aspek afektif yaitu kesedihan yang mendalam, kecurigaan dan kewaspadaan yang berlebihan, tertekan dan cemas,

aspek sosial menunjukkan perilaku cenderung menarik diri dari pergaulan antar sesama narapidana, sering duduk termenung dan menjadi penyendiri atau menutup, dan aspek Psikomotorik dilihat dari tingkah laku maladaptif, dapat termanifestasikan dalam bentuk perilaku sulit tidur, tidak bersemangat dan kehilangan minat, bahkan keinginan untuk melukai sampai keinginan untuk mengakhiri hidup.<sup>4</sup>

Berdasarkan hasil survey awal dilapas narkotika kelas III Samarinda jumlah narapidana dewasa muda adalah 549 orang. Wawancara dan observasi yang dilakukan kepada 12 narapidana menggunakan instrumen *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) didapatkan 3 orang narapidana masuk kategori stress ringan (skor rata – rata 15,6), kemudian 6 orang masuk kategori sedang (skor rata – rata 21,3) dan 3 orang masuk kategori berat (skor rata- rata 29).

Menurut National Safety Council manajemen stress adalah upaya yang rasional, terarah dan upaya yang dapat dilakukan yaitu upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif. Cara-cara mengatasi stres diantaranya, yaitu:teknik relaksasi otot progresif, teknik pernapasan, senam otak, terapi musik, terapi humor, terapi dzikir.<sup>5</sup> Penelitian terdahulu telah melaporkan efektivitas dari pemberian tindakan relaksasi otot progresif dan senam otak terhadap perubahan tingkat stress. Tindakan relaksasi otot progresif digunakan untuk melawan rasa cemas, stres, atau tegang.<sup>6</sup> Dengan menegangkan dan melemaskan beberapa kelompok otot, membedakan sensasi tegang dan rileks, seseorang bisa menghilangkan kontraksi otot dan mengalami rasa rileks. Cara lain mengurangi stress dapat diatasi dengan olahraga senam otak.<sup>7</sup> Gerakan – gerakan senam otak dapat mengaktifkan neocortex dan saraf parasimpatik menghambat peningkatan hormone adrenalin sehingga meredakan ketegangan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti ingin mempelajari kemampuan narapidana dilapas narkotika kelas III Samarinda mengadakan adaptasi atau penyesuaian diri dari aspek dukungan sosial dan strategi koping untuk menanggulangi stress, serta mengevaluasi efektivitas tindakan relaksasi progresif dan senam otak terhadap tingkat stress pada narapidana dilapas narkotika kelas III Samarinda.

## **1.2 Tujuan penelitian**

- 1.2.1 Mengidentifikasi Karakteristik Responden meliputi Usia, Jenis Kelamin, Status Perkawinan dan lama Masa Tahanan pada Narapidana dilapas Narkotika Klas III Samarinda
- 1.2.2. Mengidentifikasi dukungan sosial dan strategi koping stress pada Narapidana dilapas Narkotika Klas III Samarinda
- 1.2.3 Mengevaluasi efektivitas tindakan relaksasi otot progresif dan senam otak terhadap tingkat stress pada Narapidana dilapas Narkotika Klas III Samarinda

## **1.3 Urgensi**

- 1.3.1 Stress adalah setiap keadaan atau peristiwa yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang sehingga orang itu terpaksa mengadakan adaptasi atau penyesuaian diri untuk menanggulangnya. <sup>8</sup>
- 1.3.2 Stress yang dialami beberapa narapidana dilapas narkotika Klas III Samarinda berdasarkan kuisioner DASS masuk kategori berat sehingga orang itu terpaksa mengadakan adaptasi atau penyesuaian diri untuk menanggulangnya.<sup>5</sup>
- 1.3.3 Hasil penelitian pada narapidana wanita di lapas Klas IIA Wanita Tanjung Gusta Medan memiliki stres dalam ketegori sedang sebanyak 43 orang (55,1%) dan sebanyak 62 orang (79,5%) responden menggunakan koping yang berfokus pada.<sup>9</sup>
- 1.3.4 Hasil Penelitian Putri, Erwina dan Adha pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Muaro Padang dengan Hasil penelitian menunjukkan bahwa 48.5% narapidana mengalami kecemasan ringan, dan 52.3% narapidana mendapatkan dukungan sosial yang tinggi<sup>10</sup>
- 1.3.5 Hasil penelitian Ilmi, Dewi, & Rasni tentang Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Narapidana Wanita Kelas IIA Jember menyatakan bahwa bahwa terdapat perbedaan tingkat stress yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan intervensi relaksasi otot progresif. <sup>11</sup>



1.3.6. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dikir, Badi'ah Fitriana menyatakan bahwa terdapat perbedaan tingkat stress yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan intervensi senam otak terhadap Tingkat Stres pada Anak Usia Sekolah Kelas V di SD Negeri Pokoh 1 Wedomartani Ngemplak Sleman Yogyakarta.<sup>12</sup>

#### **1.4 Luaran**

1.4.1. Seminar hasil penelitian

1.4.2. Jurnal Nasional

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Stres**

Stres adalah keadaan atau peristiwa yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang sehingga seseorang terpaksa melakukan adaptasi atau penyesuaian diri untuk menanggulangnya. Stres muncul ketika individu dan lingkungan bertransaksi, baik nyata atau tidak nyata, antara tuntutan situasi dan sumber-sumber yang dimiliki individu menyangkut kondisi biologis, psikologis, atau psikososial. Secara umum, stres terjadi jika individu dihadapkan dengan peristiwa yang mereka rasakan sebagai ancaman kesehatan fisik atau psikologis.<sup>13</sup> Keadaan atau peristiwa yang menyebabkan stres disebut stresor dan reaksi individu terhadap peristiwa yang menyebabkan stres disebut respon stres.

Setiap individu mempunyai persepsi dan rentang respon yang berbeda terhadap stres. Persepsi dalam diri individu berdasarkan pada keyakinan, pengalaman, dan pola hidup, struktur dan fungsi keluarga, mekanisme koping, serta faktor lingkungan<sup>14</sup> Respon koping individu sering terjadi secara spontan, yang mana, individu melakukan apapun secara alami pada diri mereka dan apa yang telah dikerjakan sebelumnya

Stres apabila tidak ditangani dan dikelola dengan baik, maka akan memberikan efek jangka lama, berdampak pada timbulnya penyakit, gangguan somatik, gangguan kesehatan, dan gangguan fungsi sosial. Seringkali usaha individu itu sendiri tidak berhasil untuk menurunkan stress, perlu adanya bantuan dan dukungan dari orang lain. Dikemukakan bahwa dukungan sosial tidak hanya mengacu terhadap tindakan yang dilakukan orang lain tetapi mengacu pada persepsi seseorang bahwa kenyamanan, kepedulian dan bantuan yang tersedia dapat dirasakan dukungannya. Dukungan sosial akan di persepsi positif apabila individu merasakan manfaat dukungan yang diterimanya. Sebaliknya ketika individu mempersepsi secara negative, dukungan yang di

terimanya dirasa tidak bermanfaat dan tidak berarti sehingga individu merasa bahwa dirinya tidak dicintai, tidak dihargai, dan tidak di perhatikan<sup>15</sup>

## **2.2 Tehnik Relaksasi Otot Progresif dan Senam Otak**

Manajemen stress adalah suatu program untuk melakukan pengontrolan atau pengaturan stres dimana bertujuan untuk mengenal penyebab stress dan mengetahui teknik-teknik mengelola stres, sehingga orang lebih baik dalam menguasai stress dalam kehidupan daripada dihipit oleh stress itu sendiri.<sup>16</sup> Karena individu dengan jelas kesulitan mengatur stres dengan dirinya sendiri, sehingga ahli psikologi kesehatan mengembangkan teknik yang disebut manajemen stres yang dapat diajarkan.<sup>17</sup>

Manajemen stres meliputi 3 tahap , yaitu:

- a. Tahap pertama, partisipan mempelajari apakah stres itu dan bagaimana mengidentifikasi stresor dalam kehidupan mereka sendiri.
- b. Tahap kedua, mereka memperoleh dan mempraktekan ketrampilan untuk mengatasi (koping) stres
- c. Tahap terakhir, partisipan mempraktekan teknik manajemen stres mereka yang ditargetkan situasi penuh stres mereka dan memonitor efektivitas teknik itu.

Tehnik manajemen stress dengan strategi latihan fisik berupa tekanan fisiologis dari stres adalah dengan menenangkan diri dan mengurangi rangsangan fisik tubuh melalui meditasi atau relaksasi. Relaksasi otot progresif dan senam otak merupakan cara yang paling cepat. Tehnik relaksasi otot progresif adalah belajar teknik yang tidak memerlukan imajinasi dilakukan dengan cara perengangan otot yang efektif untuk mengurangi stress secara bergantian menekan dan membuat otot-otot menjadi santai, juga menurunkan tekanan darah dan hormon stres. Sdangkan senam otak adalah serangkaian latihan menggerakkan tubuh secara sederhana agar meningkatkan cara kerja otak secara optimal dalam kehidupan sehari-hari. Senam otak adalah gerakan sederhana yang dapat meringankan otak kanan dan otak kiri dan dapat dilakukan untuk semua kalangan usia. Senam otak berfungsi untuk dimensi

lateralis dan pemfokusan dengan menurunkan tingkat stres, meningkatkan daya ingat dan menjernihkan pikiran

### **2.3 Narapidana Narkotika**

Narapidana adalah seseorang yang menjalani pidana dan harus ditempatkan didalam Lembaga permasyarakatan. Narapidana kasus narkotika berarti seseorang yang dijatuhi hukuman pidana oleh pengadilan disebabkan karena menyalahgunakan narkoba, sehingga harus dipisahkan dari lingkungannya dalam kurun waktu tertentu dan akan kembali ke lingkungannya setelah masa pidana selesai.<sup>4</sup>

Ketika harus tinggal di Lembaga Pemasyarakatan, ruang gerak narapidana dibatasi dan mereka terisolasi dari masyarakat. Keadaan terbatas dan terisolasi dapat menjadi stressor yang menyebabkan stres pada narapidana. Bahkan menjadi narapidana itu sendiri merupakan stresor yang berat dalam kehidupan pelakunya. Perasaan sedih pada narapidana setelah menerima hukuman serta berbagai hal lainnya seperti rasa bersalah, hilangnya kebebasan, perasaan malu, sanksi ekonomi dan sosial serta kehidupan dalam penjara yang penuh dengan tekanan psikologis dapat memperburuk dan mengintensifkan stressor sebelumnya

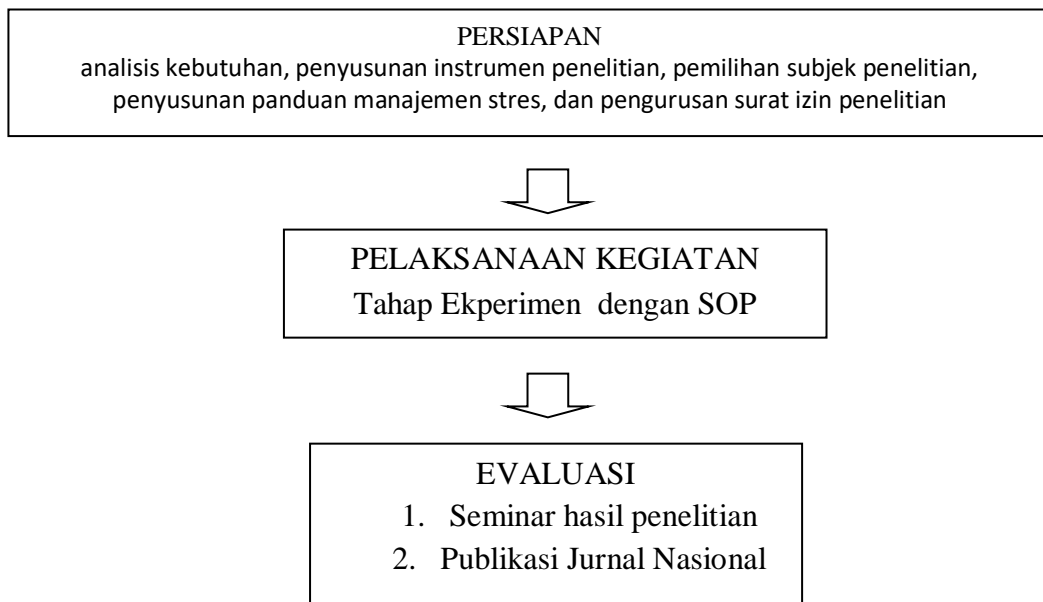
### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian yang digunakan adalah *quasy eksperiment* dengan menggunakan rancangan *non equivalent control group*. Subjek dalam penelitian ini adalah 30 narapidana laki laki dengan usia dewasa awal (20-30 tahun) di Lembaga Pemasyarakatan Kelas III Samarinda. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini duntuk memperoleh data Stres narapidana menggunakan DASS.

Prosedur penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini dengan cara sebelum diberikan intervensi baik pada responden yang melakukan tehnik relaksasi otot progresif maupun responden yang melakukan senam otak, variable stress responden diukur terlebih dahulu (pretest), setelah itu dilakukan treatmen selama 15 menit, kemudian kembali diukur (posttest). Perbandingan efektifitas kedua tindakan dilakukan dengan membandingkan rata-rata perubahan tingkat stress yang terjadi diantaranya.

Adapun tahap penelitiannya adalah sebagai berikut:



**BAB IV**  
**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**BAB V**  
**KESIMPULAN DAN SARAN**

**SILAHKAN KUNJUNGI PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS**  
**MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR**

## DAFTAR PUSTAKA

1. Ghozali, Ahmad Azuhairi A, Nor Afiah Mohd Zulkefli, Faisal Ibrahim, *The effect of an electronic module about drug abuse prevention on teachers' beliefs in Indonesia* *F1000Research* 8 | vol: | issue : | 2019
2. Data BNN menunjukkan peningkatan besar pengguna narkoba pasca eksekusi mati pengedar,” 2016, <http://www.batok.co/2016/04/19/data-bnn-menunjukkan-peningkatan-besar-pengguna-narkoba-pascaeksekusi-mati-pengedar>.
3. Polres Kota Samarinda, Kalimantan Timur, Data Jumlah Kasus Narkoba 2012-2016
4. Yulia Hairina dan Shanty Komalasari, *Kondisi Psikologis Narapidana Narkotika Di Lembaga Permasyarakatan Narkotika Klas II Karang Intan Martapura, Kalimantan Selatan*, *Jurnal Studia Insania*, Mei 2017, hal 94-104 Vol. 5, No. 1 ISSN 2355-1011, e-ISSN 2549-3019 DOI: <http://dx.doi.org/10.18592/jsi.v5i1.1353>
5. Safaria, T., & Saputra, N. E. *Manajemen Emosi*. Jakarta: PT. Bumi Aksara. 2012.
6. Yanuarita, *Memaksimalkan Otak melalui Senam Otak*. Yogyakarta: Teran ova Books. 2012
7. Soewondo, S., Menaldi, A, & Hanum, L. *Stres, Manajemen Stres, dan Relaksasi Progresif*. Depok: Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi. 2016
8. Hawari, H. *Dmanajemen stress cemas dan depresi*. jakarta: balai penerbit FKUI. 2011
9. Sri Agustika Marbun. *Stres dan Koping Narapidana Wanita di Lembaga Pemasyarakatan Klas IIAWanita Tanjung Gusta Medan*. 2015
10. Putri, Erwina dan Adha. *Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat Kecemasan Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Klas IIA Muaro Padang*. 2014

11. Ilmi, Z. M., Dewi, E. I., & Rasni, H. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres.2017. *e-Jurnal Pustaka Kesehatan*, vol.5 no.3, 497-503.
12. Dikir, Y., Badi'ah, A., & Fitriana, L. B. Senam Otak (Brain Gym) Berpengaruh terhadap Tingkat Stres pada Anak Usia Sekolah. 2016.
13. Manktelow, James. *Mengendalikan Stres*. Jakarta: Erlangga 2007.
14. Lazarus, R.S., & Folkman, S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer. 1984.
15. Taylor, Shelley. *Health Psychology: International Edition*. New York: McGrawHill.2003.
16. Schafer, Walt. *Stress Management For Wellness: Fourth Edition*. United States of America: Wadsworth 2000.
17. Segarahay Rizky Dianita. *Pengaruh Manajemen Stres Terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Narapidana di LPW Malang*. 2012
18. Hartini, N., & Lestari, N. F. (2014). Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Frekuensi Kekambuhan pada Wanita Penderita Asma Usia Dewasa Awal yang Telah Menikah. *Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental Vol. 2 No. 1*.
19. Amstrong, J. L., Ronzitti, S., Hoff, R. A., & Potenza, M. N. (2018). Gender moderates the relationship between stressful life events and. *Journal of Psychiatric Research*, 34-41.
20. Nurdin. (2015). Pengaruh Senam Otak Terhadap Stres Pada Santri Madrasah Mu'alimin Yogyakarta. *Naskah Publikasi*.
21. Nanuela, N. (2010). *Keajaiban Otak Tengah*. Yogyakarta: Mediahati Pustaka.



## Lampiran Biodata Tim Pengusul

### 1. Ketua Peneliti

#### B. Identitas Diri

1.	Nama lengkap (dengan gelar)	Rusni Masnina, S.Kp., MPH
2.	Jenis kelamin	Perempuan
3.	Jabatan fungsional	AA
4.	NIP/NIK/identitas lain	6472065402740003
5.	NIDN	1114027401
6.	Tempat dan tanggal lahir	Banjarmasin, 14 Pebruari 1974
7.	E-mail	<a href="mailto:rm180@umkt.ac.id">rm180@umkt.ac.id</a> atau <a href="mailto:manisninet@yahoo.com">manisninet@yahoo.com</a>
8.	Nomor telepon/HP	08115505059
9.	Alamat kantor	Jl. Ir. Juanda No. 15 Samarinda
10.	Nomor telepon/fax	0541-748511/0541-748511

#### C. Riwayat Pendidikan

	S1	S2
Nama Perguruan Tinggi dan lokasi	Universitas Indonesia	Universitas Gajah Mada
Gelar	S. Kp	MPH
Tahun masuk-lulus	1998-2001	2013-2015
Bidang studi	Ilmu Keperawatan	Ilmu Kesehatan Masyarakat

#### D. Pengalaman Profesional

Nama institusi	UMKT
Jabatan	Sekretaris Program Studi Sarjana
Periode kerja	2017-sekarang

#### E. Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (jutaRp)
1.	2015	Peran Strategi promkes Dalam Penanggulangan Merokok Pada remaja SMK Muhammadiyah Samarinda (Jurnal Ilmu Kesehatan Vol 3No 2. Desember 2015) <a href="http://ojs.stikesmuda.ac.id/index.php">http://ojs.stikesmuda.ac.id/index.php</a>	LPPM	3.000.000
2	2016	Pengaruh Teman Sebaya Terhadap Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswa STIKES Muhammadiyah Samarinda (JIK Vol 4 No 2 Desember 2016)	LPPM	3.000.000
3	2017	Studi Analisis Tentang Resiliensi terkait Harga Diri dan Sosial	LPPM	3.000.000

		Kognitif Pada Remaja Panti Asuhan Anak Harapan Samarinda (JIK Vol 5 No 2 Desember 2017)		
4	2018	Efektivitas Teh Bawang Dayak untuk Menurunkan Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 (Publish STRada Jurnal. 2018) <b>Copyright</b> © 2018 STIKes Surya Mitra Husada		

**F. Publikasi artikel 5 tahun terakhir**

Nama penulis	
Judul artikel	
Nama berkala	
Volume dan no halaman	
Status akreditasi	

Samarinda, 24 Oktober 2019  
Rusni Masnina, S.Kp., MPH  
NIDN. 1114027401

## 2. Anggota Peneliti

1.	Nama Lengkap	Merinda Sutriani
2.	Jenis Kelamin	Perempuan
3.	NIM	17111024110348
4.	Tempat dan Tanggal Lahir	Samarinda, 29 November 1996
5.	E-mail	<a href="mailto:sutrianimerinda99@gmail.com">sutrianimerinda99@gmail.com</a>
6.	Nomor Telepon/HP	085252005682
7.	Alamat	Jl. Ks. Tubun Dalam Gg. Wiratirta rt 17

1.	Nama Lengkap	Murliana Febrianti
2.	Jenis Kelamin	Perempuan
3.	NIM	17111024110354
4.	Tempat dan Tanggal Lahir	Tenggarong, 17 februari 1998
5.	E-mail	pebisuppanad@gmail.com
6.	Nomor Telepon/HP	082150268742
7.	Alamat	Jl. H. masdamsi rt 02 loa kulu

1.	Nama Lengkap	Rosita Purnama Sari
2.	Jenis Kelamin	Perempuan
3.	NIM	17111024110378
4.	Tempat dan Tanggal Lahir	Samarinda, 13 November 1997
5.	E-mail	<a href="mailto:rositapurnamasari13@gmail.com">rositapurnamasari13@gmail.com</a>
6.	Nomor Telepon/HP	082121265712
7.	Alamat	Jl sultan sulaiman Gg hj salman no 67

1.	Nama Lengkap	Eka Ernawati
2.	Jenis Kelamin	Perempuan
3.	NIM	17111024110322
4.	Tempat dan Tanggal Lahir	Samarinda, 03 Maret 1997
5.	E-mail	<a href="mailto:ekaernawati0303@gmail.com">ekaernawati0303@gmail.com</a>
6.	Nomor Telepon/HP	081251874205
7.	Alamat	Jl sokley rt 08 kel gunung setelng, penajam paser utara