

PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN

STIKES PAYUNG NEGERI PEKANBARU

Karya Tulis Ilmiah, Juli 2022

Elvi Kurnia Agusti Putri

Efektivitas Berkebun Untuk Mengatasi Stress Akademik Mahasiswa Prodi D-III Keperawatan STIKes Payung Negeri Pekanbaru

Xi + 33 Halaman + 6 Tabel + 4 Lampiran

ABSTRAK

Pendahuluan: Stress akademik merupakan stress yang terjadi akibat tuntutan pada pelajar untuk menunjukkan prestasi dalam situasi kompetisi akademik yang tinggi sehingga seorang pelajar akan memiliki beban dan tuntutan yang tinggi. Berbagai cara yang dapat dilakukan oleh mahasiswa untuk mengatasi stres diantaranya, olahraga teratur dan tidur yang cukup, menerapkan diet sehat, selalu bergikir positif, mendekatkan diri dengan keluarga dan Tuhan, serta melakukan berbagai jenis relaksasi seperti berenang, menggambar, menari dan berkebun. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas berkebun untuk mengatasi stress akademik mahasiswa. Penelitian ini bersifat kuantitatif yang dilakukan di kampus I STIKes Payung Negeri Pekanbaru pada bulan Juni 2022. Jumlah responden 25 orang mahasiswa D III Keperawatan tingkat 2. **Metode:** Jenis penelitian berupa *quasi-experiment* dengan desain *pre-post test* dan instrument penelitian berupa kuesioner. Analisa yang digunakan adalah distribusi frekuensi dan uji paired sampel *t-test* untuk melihat ada pengaruh tingkat stress akademik mahasiswa sebelum dan sesudah dilakukan aktivitas berkebun. **Hasil penelitian** ini menyimpulkan bahwa ada efektivitas berkebun terhadap penurunan tingkat stress akademik mahasiswa ($p < 0.000$ yang artinya $p < 0.05$). **Rekomendasi:** penelitian ini merekomendasikan Prodi D III Keperawatan mengaktifkan kegiatan berkebun sebagai sarana aktivitas yang dapat menurunkan tingkat stress mahasiswa.

Kata kunci: Stress Akademik, Mahasiswa, Aktivitas Berkebun.

Daftar Pustaka: 23 (2010-2021)

DIII NURSING STUDY PROGRAM

STIKES PAYUNG NEGERI PEKANBARU

Scientific Writing, July 2022

Elvi Kurnia Agusti Putri

Effectiveness of Gardening to Overcome Student Academic Stress

Xi + 33 Pages + 6 Tables + 4 Attachments

ABSTRACT

Introduction: Academic stress is stress that occurs due to demands on students to show achievement in situations of high academic competition so that a student will have high burdens and demands. Various ways that students can do to deal with stress include regular exercise and adequate sleep, adopting a healthy diet, always thinking positively, getting closer to family and God, and doing various types of relaxation such as swimming, drawing, dancing and gardening. The purpose of this study was to determine the effectiveness of gardening to overcome student academic stress. This research is quantitative in nature which was conducted at Campus I of STIKes Payung Negeri Pekanbaru in June 2022. The number of respondents was 25 students of D III Nursing level 2. **Methods:** The type of research was quasi-experimental with pre-post test design and research instrument in the form of questionnaires. The analysis used is the frequency distribution and paired sample t-test to see if there is an influence on students' academic stress levels before and after gardening activities. The results of this study concluded that there was an effectiveness of gardening on reducing students' academic stress levels ($p < 0.000$ which means $p < 0.05$). **Recommendation:** This study recommends the D III Nursing Study Program to activate gardening activities as a means of activity that can reduce student stress levels.

Keywords: Academic Stress, Students, Gardening Activities.

Bibliography: 23 (2010-2021)