



Pengaruh Senam Otak (*Brain Gym*) Terhadap Konsentrasi pada Anak di SD Negeri Kerten II Surakarta

Nada Nurmalasari¹, Tri Susilowati²

^{1,2}Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia

Email: nadadering371@gmail.com

Abstract

The biggest problem experienced by children during learning is lack of concentration. The survey results showed that 73% of elementary school children felt less concentrated. This can be prevented by increasing movement and thought activities that involve the right and left brain. One of them is the brain gym method. Brain gym is a collection of simple movements that aim to connect or unite the mind and body. The aim of the study was to analyze the effect of brain gym on concentration in children at SD Negeri Kerten II Surakarta. The research method is Quasi Experimental Design with a research design of One Group Pre-test and Post-test Design. The sampling technique is total sampling with a total of 36 samples. The research instrument used the Grid Concentration Test. Univariate and bivariate data analysis. The results showed that the majority before the intervention was in the category of very low concentration after the intervention was in the moderate concentration category. The conclusion of the study is that there is an effect of brain gym on concentration in children at SD Negeri Kerten II Surakarta.

Keywords: Children, Concentration, Brain Gym

Abstrak

Masalah terbesar yang dialami anak selama pembelajaran adalah kurang konsentrasi. Hasil survey didapatkan 73% anak sekolah dasar merasa kurang berkonsentrasi. Hal tersebut dapat dicegah dengan memperbanyak aktivitas gerak dan pemikiran yang melibatkan otak kanan dan kiri. Salah satunya dengan metode senam otak (*brain gym*). *Brain gym* merupakan kumpulan gerakan sederhana yang bertujuan untuk menghubungkan atau menyatukan akal dan tubuh. Tujuan penelitian Menganalisis pengaruh senam otak (*brain gym*) terhadap konsentrasi pada anak di SD Negeri Kerten II Surakarta. Metode penelitian *Quasi Eksperimental Design* dengan rancangan penelitian *One Group Pre-test and Post-test Design*. Teknik pengambilan sampel *total sampling* dengan jumlah 36 sampel. Instrumen penelitian menggunakan *Grid Concentration Test*. Analisa data *univariat* dan *bivariat*. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas sebelum dilakukan intervensi berada pada kategori konsentrasi sangat kurang setelah dilakukan intervensi berada pada kategori konsentrasi sedang. Kesimpulan penelitian terdapat pengaruh senam otak (*brain gym*) terhadap konsentrasi pada anak di SD Negeri Kerten II Surakarta.

Kata Kunci: Anak, Konsentrasi, Senam Otak (*brain gym*)

Penulis Korespondensi:

Nada Nurmalasari | nadadering371@gmail.com

PENDAHULUAN

Masalah terbesar yang dialami anak selama pembelajaran adalah kurang konsentrasi. Hasil survey yang didapatkan 73% anak sekolah dasar merasa kurang berkonsentrasi (UNICEF, (2020). Skala Internasional hasil studi *IEA (International Association for the Evaluation of Education Achievement)* memberikan hasil bahwa konsentrasi dan keterampilan membaca siswa kelas IV SD di Indonesia berada pada tingkat terendah. Rata-rata untuk skor tes membaca untuk siswa SD: 74,55% (Hongkong), 74,0% (Singapura), 61,1% (Thailand), 52,6% (Filipina), 51,7% (Indonesia) (Megawati *et al*, 2017). Berdasarkan BPS (Badan Pusat Statistik) Tahun 2021 mengenai pendidikan di Indonesia, kategori angka mengulang atau di tinggal SD/Sederajat menunjukkan bahwa Jawa Tengah memiliki presentase 4,64% sedikit dibawah presentase Indonesia.

Penurunan konsentrasi pada anak kebanyakan terjadi pada usia 10-13 tahun yang biasanya duduk dikelas IV-VI SD. Dimana pada masa itu timbul beberapa masalah, terutama pada anak kelas V SD yang cenderung mengalami penurunan konsentrasi, hal itu disebabkan oleh meningkatnya tingkat kesukaran pelajaran yang mereka terima berkaitan dengan pelajaran yang akan menjadi materi dalam Ujian Nasional (Naufal, 2016). Salah satu penyebab menurunnya konsentrasi pada anak adalah terlalu lama duduk dengan satu posisi. Anak merasa tegang karena pada saat proses pembelajaran sehingga ketegangan tersebut mengakibatkan kurangnya asupan energi ke otak dapat dilihat ketika anak mudah mengalami kebosanan dan mudah merasa mengantuk ketika guru sedang menerangkan pelajaran (Prasanti, 2015).

Penurunan konsentrasi tersebut dapat dicegah dengan memperbanyak aktifitas gerak dan pemikiran yang melibatkan otak bagian kanan dan otak bagian kiri. Dalam hal ini tentunya diperlukan suatu metode yang menyenangkan yang membuat anak rileks dalam belajar. Upaya untuk mengaktifkan semua dimensi otak bisa dilakukan dengan Senam Otak atau *Brain Gym* (Maunaturrohmah, 2017). *Brain gym* merupakan kumpulan gerakan sederhana yang bertujuan menghubungkan atau menyatukan akal dan tubuh. *Brain gym* tidak saja akan memperlancar aliran darah dan oksigen ke otak, tetapi juga gerakan-gerakan yang bisa merangsang kerja otak dan berfungsinya otak secara optimal (Surutan, 2020).

Hasil penelitian Heni (2021) menunjukkan bahwa terdapat peningkatan rata-rata tingkat konsentrasi sesudah dilakukan *brain gym* sebesar 7,01 dengan standar deviasinya adalah 1,291. Analisis bivariat menunjukkan bahwa peningkatan rata-rata sebesar 7,09 dibuktikan dengan *p value* $0,001 < 0,05$. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada juni 2022 dengan guru di SD Negeri Kerten II Surakarta yaitu guru yang mengajar dikelas 4, 5 dan 6 mengungkapkan bahwa masih terdapat anak yang mengalami gangguan konsentrasi pada saat proses pembelajaran ditandai dengan anak yang sering mengantuk, tidak memperhatikan saat kegiatan belajar berlangsung dan sering mengobrol sesama teman sehingga menyebabkan ketidakfokusan pada saat pembelajaran. Salah satu guru juga menyatakan bahwa belum mengenal dan belum pernah dilakukan penelitian mengenai senam otak (*brain gym*) di SD Negeri Kerten II Surakarta sebelumnya.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai “Pengaruh Senam Otak (*Brain Gym*) Terhadap Konsentrasi Pada Anak” di SD Negeri Kerten II Surakarta”.

METODE

Metode penelitian yang digunakan oleh peneliti merupakan jenis penelitian *kuantitatif*. Desain penelitian ini yaitu *Quasi Eksperimental Design* dengan rancangan

penelitian yaitu *One Group Pre-test and Post-test Design*. Populasi dalam penelitian ini yaitu 36 responden yang diambil dari kelas 4 sampai 6. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* sehingga didapatkan sampel sejumlah 36 sampel dengan memperhatikan kriteria *inklusi* yaitu anak dalam kondisi sehat, anak kelas 4 sampai 6 di SD Negeri Kerten II Surakarta dan kriteria *eksklusi* yaitu anak yang menolak menjadi responden dan anak yang tidak berangkat sekolah atau absen saat dilakukan penelitian. Instrumen penelitian menggunakan SOP (Standar Operasional Prosedur) *Brain Gym* dan *Grid Concentration Test* (alat ukur tes konsentrasi yang sudah baku). Teknik pengumpulan data dilakukan dengan pengisian lembar *grid concentration test*. Responden diminta untuk mengisi lembar persetujuan untuk menjadi responden, kemudian peneliti dibantu 2 *enumerator* membagikan lembar *grid concentration test* yang akan dijawab oleh responden. Teknik pengumpulan data ini digunakan untuk mengukur konsentrasi pada anak sebelum diberikan perlakuan berupa metode senam otak (*brain gym*) yang dilaksanakan pada bulan Agustus 2022 di SD Negeri Kerten II Surakarta. Analisa dalam penelitian ini yaitu analisa *univariat* dan analisa *bivariat*. Pengolahan data menggunakan SPSS 2016 dengan analisis *univariat* dan *bivariat* dalam bentuk tabel dan narasi.

HASIL

Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas Di SD Negeri Kerten II Surakarta

Kelas	F	%
Kelas 4	9	25,0
Kelas 5	11	30,6
Kelas 6	16	44,4
Jumlah	36	100

Berdasarkan tabel 4.1 mayoritas responden berada di kelas 6 yaitu sebanyak 16 responden (44,4%), sedangkan responden paling sedikit berada di kelas 4 yaitu sebanyak 9 responden (25,0%).

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Skor Konsentrasi Anak Sebelum Dilakukan Senam Otak (*brain gym*) Pada Anak di SD Negeri Kerten II Surakarta

Variabel	f	%
Konsentrasi sangat baik	0	0,0
Konsentrasi baik	0	0,0
Konsentrasi sedang	0	0,0
Konsentrasi kurang	12	33,3
Konsentrasi sangat kurang	24	66,7
Total	36	100

Bedasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa mayoritas responden sebelum dilakukan intervensi *brain gym* berada pada kategori konsentrasi sangat kurang sebanyak 24 responden (66,7%).

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Skor Konsentrasi Anak Setelah Dilakukan Senam Otak (*brain gym*) Pada Anak di SD Negeri Kerten II Surakarta

Variabel	f	%
Konsentrasi sangat baik	0	0,0
Konsentrasi baik	17	47,2
Konsentrasi sedang	19	52,8
Konsentrasi kurang	0	0,0
Konsentrasi sangat kurang	0	0,0
Total	36	100

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa mayoritas responden setelah dilakukan intervensi *brain gym* berada pada kategori konsentrasi sedang sebanyak 19 responden (52,8%).

Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	<i>Pvalue</i>
Skor Konsentrasi <i>Pre-test</i>	0,048
Skor Konsentrasi <i>Post-test</i>	0,002

Berdasarkan tabel 4.4 hasil uji normalitas data diketahui skor konsentrasi anak sebelum dan setelah perlakuan senam otak (*brain gym*) mempunyai *Pvalue* < 0,05 sehingga data dinyatakan tidak berdistribusi normal dan teknik analisis yang akan digunakan yaitu menggunakan uji *Wilcoxon*.

Tabel 4.5 Hasil Uji *Wilcoxon* Perbedaan Tingkat Konsentrasi Anak Sebelum dan Setelah Dilakukan Senam Otak (*brain gym*) Pada Anak SD di Negeri Kerten II Surakarta

Variabel	<i>N</i>	Median (min-max)		<i>p value</i>
		<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	
Konsentrasi	<i>N= 36</i>	5(1-9)	15(11-17)	0,000

Berdasarkan tabel 4.5 hasil uji *Wilcoxon* didapatkan nilai *Pvalue* (0,000) < 0,05, hal ini menunjukkan terdapat perbedaan tingkat skor konsentrasi anak sebelum dan setelah dilakukan intervensi senam otak (*brain gym*). Artinya *H₀* ditolak dan *H_a* diterima yang berarti ada pengaruh signifikan senam otak (*brain gym*) dalam meningkatkan konsentrasi anak di SD Negeri Kerten II Surakarta.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SD Negeri Kerten II Surakarta diketahui bahwa sebelum mendapatkan intervensi senam otak (*brain gym*) tingkat konsentrasi anak skor median konsentrasinya adalah 5 dan berada pada kategori konsentrasi sangat kurang, setelah mendapatkan intervensi senam otak (*brain gym*) konsentrasi anak mengalami peningkatan dengan skor median konsentrasinya adalah 15 dan berada pada kategori konsentrasi sedang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil yang dilakukan saat penelitian, rata-rata anak di SD Negeri Kerten II Surakarta hanya bisa menghubungkan tabel pada *gird concentration test* sebanyak 5 – 9 kali. Perhatian anak teralihkan oleh sesuatu yang membuat konsentrasinya menjadi menurun. Berdasarkan hasil wawancara kepada guru yang mengajar di kelas 4, 5 dan 6 mengungkapkan bahwa memang konsentrasi anak di kelas 4, 5 dan 6 ini mengalami penurunan. Mereka beranggapan bahwa menurunnya konsentrasi ini dikarenakan tidak fokusnya anak ke hal-hal seperti pelajaran. Anak yang memiliki konsentrasi kurang cenderung diam dan melamun saat dikelas.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Naufal (2016) berdasarkan hasil analisis penelitian yang dilakukan kepada 22 responden yang mengalami masalah pada konsentrasi, ditemukan peningkatan konsentrasi setelah diberikan perlakuan senam otak (*brain gym*). Hasil penelitian pada kelompok perlakuan didapatkan nilai mean 10,55 yang artinya terdapat peningkatan konsentrasi pada anak.

Hasil penelitian lain juga mendapatkan hasil bahwa latihan senam otak secara teratur dapat meningkatkan tingkat konsentrasi belajar pada anak sehingga dapat meningkatkan nilai akademik (Yanti, 2018).

Terdapat dua faktor yang mendukung konsentrasi anak diantaranya adalah faktor internal berupa jasmaniah seperti kondisi kesehatan anak, kebutuhan gizi, kebutuhan istirahat dan lain-lain, yang kedua adalah berupa rohaniah seperti kondisi emosional, stress dan kepercayaan diri seorang anak. Faktor yang kedua adalah faktor eksternal berupa kondisi lingkungan tempat belajar anak yang tidak kondusif (Firda, 2019). Peneliti menemukan anak yang memiliki konsentrasi sangat kurang dengan ciri-ciri anak tersebut tidak aktif seperti anak yang lainnya. Anak dengan kondisi fisik yang kurang sehat dapat mempengaruhi konsentrasi karena pada anak yang kurang sehat biasanya merasa kurang fit sehingga berpengaruh pada konsentrasinya. Menurut penelitian Isnawati (2020) Penurunan konsentrasi pada anak biasanya ditandai dengan menurunnya pusat perhatian anak terhadap situasi belajar, gejala lain yang muncul adalah perhatian serta pikiran anak mudah sekali teralihkan dengan hal-hal yang tidak berkaitan dengan pembelajaran seperti lingkungan belajar yang kurang kondusif, mengobrol dengan teman, kondisi kesehatan, perasaan jenuh atau bosan dan mudah merasa mengantuk ketika guru sedang menerangkan pelajaran. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Rahman (2018) penurunan konsentrasi dipacu oleh rasa malas untuk belajar karena tidak bisa menerima materi pelajaran yang disampaikan oleh guru dan seringkali beranggapan bahwa materi pelajaran tersebut sulit untuk dimengerti.

Gerakan-gerakan dalam senam otak (*brain gym*) memiliki manfaat seperti menyeimbangkan otak, baik otak kanan maupun otak kiri, sehingga logika dan kreativitas anak menjadi seimbang, dapat membangun semangat dalam belajar berkonsentrasi, serta berpengaruh positif terhadap peningkatan perkembangan motorik, dan pengalihan emosi anak (Aprilasari, 2017). Senam otak (*brain gym*) dapat memungkinkan belajar dan bekerja tanpa stress, dapat dipakai dalam waktu singkat, tidak memerlukan bahan atau tempat khusus, dan dapat dipakai dalam semua situasi termasuk saat belajar atau bekerja (Rizki, 2021). Gerakan dari senam otak (*brain gym*) yang ringan melalui olah tangan dan kaki dapat memberikan rangsangan atau stimulus pada otak sehingga dapat meningkatkan kemampuan kognitif anak yang melibatkan beberapa titik penting dan berkaitan langsung dengan saraf di otak. *Lobus frontal* merupakan tempat sel otak yang distimulasi untuk mengeluarkan *neurotransmitter*, khususnya dopamin yang berkaitan dengan pemusatan perhatian atau konsentrasi sehingga dapat menstimulasi kerja otak dan meningkatkan aliran darah serta memperlancar oksigen ke otak sehingga kedua belahan otak bekerja secara bersamaan dan harmonis serta dapat memproduksi faktor-faktor pertumbuhan untuk saraf yang dapat memacu konsentrasi yang maksimal (Hasnawati, 2018).

Menurut asumsi peneliti konsentrasi merupakan keadaan pikiran atau asosiasi terkondisi yang diaktifkan oleh sensasi di dalam tubuh. Untuk mengaktifkan sensasi dalam tubuh perlu keadaan yang rileks dan suasana yang menyenangkan dengan melakukan gerakan gerakan seperti senam otak (*brain gym*), karena jika dalam keadaan yang tidak nyaman dan merasa tegang seseorang tidak dapat mempergunakan fungsi otaknya dengan maksimal.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa mayoritas konsentrasi anak di SD Negeri Kerten II Surakarta sebelum diberikan intervensi senam otak (*brain gym*) berada pada tingkat kategori sangat kurang. Setelah dilakukan intervensi senam otak (*brain gym*) mayoritas konsentrasi anak di SD Negeri Kerten II Surakarta berada pada tingkat kategori sedang. Berdasarkan kesimpulan yang

ada terdapat pengaruh senam otak (*brain gym*) terhadap konsentrasi pada anak di SD Negeri Kerten II Surakarta. Dari hasil penelitian yang diperoleh, diharapkan anak dapat melakukan secara mandiri senam otak (*brain gym*) dirumah maupun disekolah, guru dapat menerapkan senam otak (*brain gym*) disekolah, diharapkan dapat dilakukan penelitian lebih lanjut berbagai jenis model latihan untuk meningkatkan konsentrasi anak maupun disemua kalangan umum.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terimakasih kepada Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta beserta dosen pembimbing, kepala sekolah dan para guru di SD Negeri Kerten II Surakarta yang telah memberikan dukungan sehingga penelitian ini bisa terlaksana dengan baik serta responden yang telah membantu dan meluangkan waktu sehingga penelitian ini dapat terselesaikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilasari, M. S. (2017). Penerapan Aktivitas Brain Gym untuk Meningkatkan Perkembangan Anak Usia 4-6 Tahun di TK Marsudi Putro Yogyakarta [Universitas Jenderal Achmad Yani]. <http://repository.unjaya.ac.id/id/eprint/2110>
- Firda, Arlian. "Analisis kesulitan belajar siswa SMA pada materi kultur jaringan tumbuhan." *Bio-Lectura: Jurnal Pendidikan Biologi* 6.1 (2019): 73-77.
- Hasnawati S, H. S. (2018). *Efektivitas Senam Otak Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Pada Pembelajaran Materi Sistem Saraf Kelas XI MAN 1 Polman* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar).
- Heni, H., & Nurlika, U. (2021). Tingkat Konsentrasi Belajar Anak pada Siswa Kelas IV SD melalui Brain Gym (Senam Otak). *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 222-232
- Isnawati, R., & Psi, S. (2020). *CARA KREATIF DALAM PROSES BELAJAR (Konsentrasi Belajar pada Anak Gejala Gangguan Pemusatan Perhatian (ADD))*. Jakad Media Publishing.
- Megawati, W., Ike, H., & Maunaturrohman, A. (2017). Pengaruh senam otak (brain gym) terhadap tingkat konsentrasi belajar siswa kelas iv sdn wonoayu kecamatan pilangkenceng kabupaten madiun jawa timur. *Jurnal Keperawatan*, 13(1).
- Naufal, A. D. F. (2016). *Pengaruh Brain Gym terhadap Konsentrasi Belajar pada Siswa Kelas V SD di SDN 2 Sempusari Jember* (Doctoral dissertation).
- Prasanti, F. D. (2015). Pengaruh brain gym terhadap konsentrasi belajar pada siswa kelas VIII SMP Negeri 16 Surakarta tahun ajaran 2014/2015.
- Rahman, A. (2018). Peran pembelajaran bahasa dan sastra Indonesia dalam pembentukan karakter peserta didik. *Jurnal Edukasi Kultura: Jurnal Bahasa, Sastra dan Budaya*, 5(1).
- Rizki Puspitaning Tyas, R. (2021). *PENGARUH BRAIN GYM TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA DALAM MENYELESAIKAN TUGAS AKHIR*

DI MASA PANDEMI (Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta).

Suratun, S., & Tirtayanti, S. (2020). Pengaruh Brain Gym terhadap Konsentrasi Belajar. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1).

UNICEF. (2020). Pesan dan Kegiatan Utama Pencegahan dan Pengendalian COVID-19 di Sekolah. UNICEF. Available at: lbender@unicef.org.

Yanti, N., & Bahri, S. (2018). Penggunaan Senam Otak dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa SD Negeri Ateuk Aceh Besar. *JURNAL SULO: Jurnal Bimbingan Konseling FKIP Unsyiah*, 3(1).