

SKRIPSI

PENGARUH SENAM OTAK (*BRAIN GYM*) TERHADAP TINGKAT KONSENTRASI BELAJAR PADA ANAK USIA SEKOLAH (KELAS 5 DAN 6) DI SDN BANGUNSARI 01 KECAMATAN DOLOPO KABUPATEN MADIUN



Oleh :

DEA PUTRI ENDAH NASTITI

NIM:202002012

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN**

2024

SKRIPSI

PENGARUH SENAM OTAK (*BRAIN GYM*) TERHADAP TINGKAT KONSENTRASI BELAJAR PADA ANAK USIA SEKOLAH (KELAS 5 DAN 6) DI SDN BANGUNSARI 01 KECAMATAN DOLOPO KABUPATEN MADIUN

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat mencapai gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)



Oleh :

DEA PUTRI ENDAH NASTITI

NIM:202002012

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN**

2024

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

Nama : Dea Putri Endah Nastiti
NIM : 202002012
Program Studi : Keperawatan
Judul : PENGARUH SENAM OTAK (BRAIN GYM)
TERHADAP TINGKAT KONSENTRASI BELAJAR
PADA ANAK USIA SEKOLAH (KELAS 5 DAN 6)
DI SDN BANGUNSARI 01 KECAMATAN
DOLOPO KABUPATEN MADIUN

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing dan telah dinyatakan layak
mengikuti sidang pada tanggal 26 Juli 2024

Oleh :

Pembimbing I

(Sesaria Betty Mulyati, S.Kep., Ns., M.Kes)

NIDN. 0708078802

Pembimbing II

(Riska Ratnawati, SKM., M.Kes)

NIDN. 0711037803

Mengetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan



(Mega Arianti Putri, S.Kep., Ns., M.Kep)

NIDN. 0701068901

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh:

Nama : Dea Putri Endah Nastiti
NIM : 202002012
Program Studi : Keperawatan
Judul : PENGARUH SENAM OTAK (*BRAIN GYM*)
TERHADAP TINGKAT KONSENTRASI
BELAJAR PADA ANAK USIA SEKOLAH
(KELAS 5 DAN 6) DI SDN BANGUNSARI 01
KECAMATAN DOLOPO KABUPATEN MADIUN

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir (Skripsi) dan
dinyatakan telah memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar sarjana

Keperawatan (S.Kep)

Pada Tanggal: 13 Agustus 2024

Dewan Penguji

Ketua : (Devita Anugrah Anggraini, S.Kep., Ns., M.Kep)
NIDN. 0704129702

Penguji I : (Sesaria Betty Mulyati, S.Kep., Ns., M.Kes)
NIDN. 0708078802

Penguji II : (Riska Ratnawati, SKM., M.Kes)
NIDN. 0711037803

Mengesahkan

Kepala STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun,



Pengetua, SKM., M.Kes (Epid)

NIDN. 0217097601

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dea Putri Endah Nastiti

NIM : 202002012

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan dalam memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan, baik yang sudah maupun belum/tidak dipublikasikan, sumbernya dijelaskan dalam tulisan dan daftar pustaka.

Madiun, 1 Agustus 2024



Dea Putri Endah Nastiti
NIM. 202002012

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Identitas Diri :

Nama : Dea Putri Endah Nastiti
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Tempat, Tanggal lahir : Madiun, 17 Maret 2001
Email : dpntputri@gmail.com

Riwayat Pendidikan :

2007 - 2008 : TK Dharma Wanita Munggut, Kabupaten Madiun
2008 - 2014 : SDN 01 Manisrejo, Kota Madiun
2014 - 2017 : SMPN 11 Madiun
2017 - 2020 : SMAN 05 Madiun
2020 - Sekarang : STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun

Riwayat Pekerjaan : Belum Pernah Bekerja

ABSTRAK

PENGARUH SENAM OTAK (*BRAIN GYM*) TERHADAP TINGKAT KONSENTRASI BELAJAR PADA ANAK USIA SEKOLAH (KELAS 5 DAN 6) DI SDN BANGUNSARI 01 KECAMATAN DOLOPO KABUPATEN MADIUN

Dea Putri Endah Nastiti

Keberhasilan dan kemampuan siswa dalam proses pembelajaran tidak hanya bergantung pada peran guru, namun juga dipengaruhi oleh kemampuan siswa dalam memusatkan perhatian pada proses belajar untuk dapat berkonsentrasi dengan baik yang dimana konsentrasi sangat terkait dengan aktivitas otak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam otak (*brain gym*) terhadap tingkat konsentrasi belajar siswa kelas 5 dan 6 di SDN Bangunsari 1 Kecamatan Dolopo Kabupaten Madiun. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Quasi Experiment* dengan pendekatan *Two Group Desain Pretest-Posttest, Non-Equivalent Control Group Design*. Dengan Sampel sebanyak 36 siswa yang dibagi menjadi 18 siswa kelompok intervensi dan 18 siswa kelompok kontrol. Instrumen penelitian kuesioner *Army Alpha Intelligence Test*. Hasil uji bivariat menunjukkan tingkat konsentrasi sebelum dilakukan intervensi senam otak pada kelompok intervensi sebagian besar berada pada tingkat konsentrasi rendah dan pada kelompok kontrol berada pada tingkat konsentrasi sedang. Setelah dilakukan intervensi pada kelompok intervensi mengalami peningkatan nilai rata-rata *Pre-Test* 4.44 menjadi *Post-Test* 8.89 sehingga berada pada tingkat konsentrasi tinggi sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar tidak menunjukkan perbedaan terhadap tingkat konsentrasi pada siswa yaitu tetap berada pada tingkat konsentrasi sedang dengan penurunan nilai (*mean*) *Pre-Test* 5.83 menjadi *Post-Test* 5.67. Data dianalisis menggunakan uji non parametric test dengan hasil *Uji Maan-Whietnney* $P = .000 < 0.05$ sehingga H_1 diterima dan H_0 ditolak. Peningkatan konsentrasi terjadi karena pemberian senam otak yang dapat menstimulasi otak melalui latihan kognitif, sensorik, atau motorik sehingga dapat meningkatkan suplai oksigen dalam otak dengan teratur sehingga dapat meningkatkan produksi neurotransmitter seperti dopamin dan serotonin untuk mendukung fungsi kognitif yang optimal.

Kata kunci : senam otak, konsentrasi, siswa, sekolah dasar

ABSTRACT

**THE INFLUENCE OF BRAIN GYM ON THE LEVEL OF LEARNING
CONCENTRATION IN ELEMENTARY SCHOOL CHILDREN (GRADE 5 AND 6)
AT STATE ELEMENTARY SCHOOL BANGUNSARI 01, DOLOPO DISTRICT,
MADIUN REGENCY**

Dea Putri Endah Nastiti

Success and ability of students in the learning process do not only depend on the teacher's role but are also influenced by the students' ability to focus on the learning process to concentrate well. Concentration is closely related to brain activity. This research aims to find out the effect of brain gym on the concentration levels of students in grades 5 and 6 at SDN Bangunsari 1, Dolopo District, Madiun Regency. This study uses a Quasi-Experimental design with a Two Group Pretest-Posttest Design, Non-Equivalent Control Group Design. The sample consists of 36 students, divided into 18 students in the intervention group and 18 students in the control group. The research instrument is the Army Alpha Intelligence Test questionnaire. The results of the bivariate test show that the concentration level before the brain gym intervention in the intervention group was mostly at a low concentration level, while the control group was at a moderate concentration level. After the intervention, the intervention group showed an increase in the average Pre-Test score from 4.44 to 8.89, reaching a high concentration level, while the control group mostly did not show a difference in concentration levels, remaining at a moderate level with a decrease in the mean Pre-Test score from 5.83 to 5.67. Data were analyzed using a non-parametric test, with the Mann-Whitney test result showing $P = .000 < 0.05$, so H_1 is accepted and H_0 is rejected. The increase in concentration occurs because the brain gym exercises stimulate the brain through cognitive, sensory, or motor activities, which can regularly increase oxygen supply to the brain, thereby enhancing the production of neurotransmitters such as dopamine and serotonin to support optimal cognitive function.

Keywords: Brain Gym, concentration, students, elementary school