

**LITERATURE REVIEW: PENGARUH BRAIN GYM TERHADAP TINGKAT
KONSENTRASI BELAJAR PADA SISWA SEKOLAH DASAR**Ainnurrahmah Kamila¹, Rika Harini^{2*}, Ponirah³¹⁻³Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bani Saleh

Email Korespondensi: rika_suri@yahoo.com

Disubmit: 30 Januari 2022

Diterima: 31 Januari 2022

Diterbitkan: 02 Maret 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i3.6004>**ABSTRACT**

Learning is a process that students do to get change. Concentration is needed in the student learning process. The concentration ability of students can increase with the course of age and the ability to sort out the material. One way to increase concentration in students is to do a brain gym. Brain gym is an exercise method: that uses kinesis training with the whole brain through the renewal of closed movement patterns. Objective: The purpose of this literature review is to find out about the description of the influence of the brain gym on the level of learning concentration in elementary school students. The method used is a literature review looking for articles from the internet with a range of 2010-2020 based on keywords set by google scholars. Results: Based on a literature review of 11 articles, 7 articles were found that met the established criteria. Results of the 7 articles explain that the brain gym can affect the level of student learning concentration as seen from the p value = 0.00 to 0.008 which means the p value < = 0.05 for students. There is an effect of brain gym on the level of learning concentration in elementary school students. Suggestion: It is hoped that further researchers can apply brain gym directly to elementary school students

Keywords: Elementary School Students, Brain Gym, Study Concentration

ABSTRAK

Belajar adalah suatu proses yang dilakukan oleh siswa untuk melakukan suatu perubahan. Konsentrasi sangat dibutuhkan dalam proses belajar siswa. Kemampuan konsentrasi siswa dapat meningkat seiring bertambahnya usia dan kemampuan memilah materi. Meningkatkan konsentrasi pada siswa adalah dengan melakukan senam otak. Senam otak adalah metode latihan yang menggunakan latihan kinesis dengan seluruh otak melalui pembaharuan pola gerakan tertutup. Tujuan dari literature review ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam otak terhadap tingkat konsentrasi belajar di sekolah dasar. Metode Penelitian yang digunakan adalah literature review dengan mencari artikel dari jaringan pada rentang 2010-2020 berdasarkan kata kunci yang ditetapkan oleh Google Scholar. Berdasarkan ulasan dari tinjauan pustaka dari 11 artikel ditemukan 7 artikel yang memenuhi kriteria yang ditetapkan. dari 7 artikel menjelaskan bahwa senam otak dapat mempengaruhi tingkat konsentrasi belajar siswa dilihat dari nilai p value = 0,00 sampai dengan 0,002 yang berarti nilai p value < = 0,05 pada siswa. Ada pengaruh senam otak terhadap tingkat konsentrasi belajar pada siswa sekolah dasar diharapkan bagi peneliti

selanjutnya dapat menerapkan senam otak secara langsung pada siswa sekolah dasar.

Kata Kunci: Siswa Sekolah Dasar, Brain Gym, Konsentrasi Belajar

PENDAHULUAN

Belajar merupakan suatu proses yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, dapat didapatkan dari pengalaman individu, interaksi dengan lingkungan, dan proses pembelajaran itu sendiri. Keberhasilan suatu proses belajar dipengaruhi oleh kemampuan individu untuk memusatkan perhatian terhadap objek yang sedang dipelajarinya. Konsentrasi merupakan aspek yang penting dalam belajar, maka peristiwa belajar itu sesungguhnya tidak ada atau tidak dapat berlangsung dengan baik tanpa adanya konsentrasi (Dairo & Dewi, 2019).

Konsentrasi sangat dibutuhkan dalam membantu belajar anak, dikarenakan rentang konsentrasi anak sudah lebih panjang kemampuan ini bertambah dengan jalannya usia dan semakin mampumemilah materi yang harus diperhatikan dan materi mana yang harus diabaikan. Kemampuan memusatkan perhatian suatu aktivitas juga meningkat. Rentang konsentrasi untuk usia sekolah biasanya sekitar 30-45 menit. Hal tersebut dikarenakan mereka memiliki rasa kompetisi yang tinggi dan ingin tahu yang besar (Hilmansyah, 2012). Tetapi terkadang masih ada anak-anak yang mudah sekali teralih dengan pembelajaran, seperti mengobrol dengan teman, melamun, bercanda, dan tidak memperhatikan guru. Masalah ini menyebabkan hilangnya konsentrasi dan berdampak pada prestasi belajar yang tidak optimal (Megawati, Ike, & Maunaturrohman,

2017). Berdasarkan laporan PIRLS tahun 2011, kemampuan tertinggi membaca siswa kelas 4 adalah siswa Singapura dengan kategori level sempurna mencapai 24%. Urutan berikutnya dengan capaian antara 15-19% mampu menjawab pada level sempurna yaitu Rusia, Irlandia Utara, Finlandia, Inggris, Hongkong dan Irlandia. Di level sedang dengan presentase 70% dicapai oleh siswa Prancis, Austria, Spanyol, Belgia, dan Norwegia. Acuan penilaian siswa yaitu median level sempurna 8%, tinggi 44%, sedang 80%, dan lemah 9%. Sementara itu, siswa Indonesia mampu menjawab butir soal level sempurna (0,1%), mampu menjawab butir soal level tinggi 4%, mampu menjawab butir soal level sedang 28%, dan mampu menjawab butir soal level lemah 66%. Artinya, siswa Indonesia berada di bawah presentase median yang dicapai oleh siswa internasional di level sempurna, tinggi, dan sedang kemudian berada di atas median siswa internasional di level lemah, untuk itu di butuhkan intervensi agar dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa salah satunya dengan metode *brain gym* (Suryaman, 2015).

Brain gym atau senam otak ditemukan oleh dr Paul Dennison dari lembaga *Educational Kinesiology*, Dennison mengungkapkan *brain gym* merupakan metode latihan yang menggunakan pelatihan kinesis dengan seluruh otak melalui pembaharuan pola gerakan tertutup (Pramesti, Sastrawan, & Wardhana, 2018). Hal tersebut dapat meningkatkan kemampuan belajar dan pemusatan

perhatian atau konsentrasi anak. Sebuah intervensi berupa olahraga gerak dengan berdasarkan *brain gym*. Gerakan - gerakan ini mampu meningkatkan supply O₂ siswa, daya ingat, daya fokus, dan menurunkan ketegangan, sehingga pada akhirnya konsentrasi dari siswa menjadi meningkat dalam mengikuti proses pembelajaran (Pramesti et al., 2018).

Berbagai penelitian telah dilakukan untuk melihat pengaruh *brain gym* terhadap tingkat konsentrasi belajar pada siswa sekolah dasar yaitu antara lain penelitian yang dilakukan oleh (Pramesti et al., 2018) pada siswa kelas IV di SD Negeri 1 Tonja Denpasar Utara didapatkan hasil penelitian sebesar $7,45 \pm 1,791$ pada kelompok intervensi dan $3,20 \pm 1,701$ pada kelompok kontrol dengan nilai $p\text{value} = 0,008 < \alpha 0,05$. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Megawati et al., 2017) pada siswa kelas IV di SD Negeri Wonoayu Kecamatan Pilangkenceng Kabupaten Madiun Jawa Timur di dapatkan perolehan hasil penelitian sebesar 52% meningkat menjadi 56% dengan kategori tingkat konsentrasi sedang, nilai $p\text{value}$ sebesar 0,00 ($\alpha < 0,05$). Penelitian yang sama juga dilakukan oleh (Datu et al., 2016) pada siswa kelas V di SD Negeri 2 Sempusari di dapatkan perolehan hasil penelitian pada kelompok intervensi sebesar mean 10,55, dan 5,86 pada kelompok kontrol dengan nilai $p\text{value} = 0,000$ ($\alpha < 0,05$). Maka didapatkan kesimpulan dari 3 penelitian di atas menunjukkan adanya pengaruh *brain gym* terhadap tingkat konsentrasi

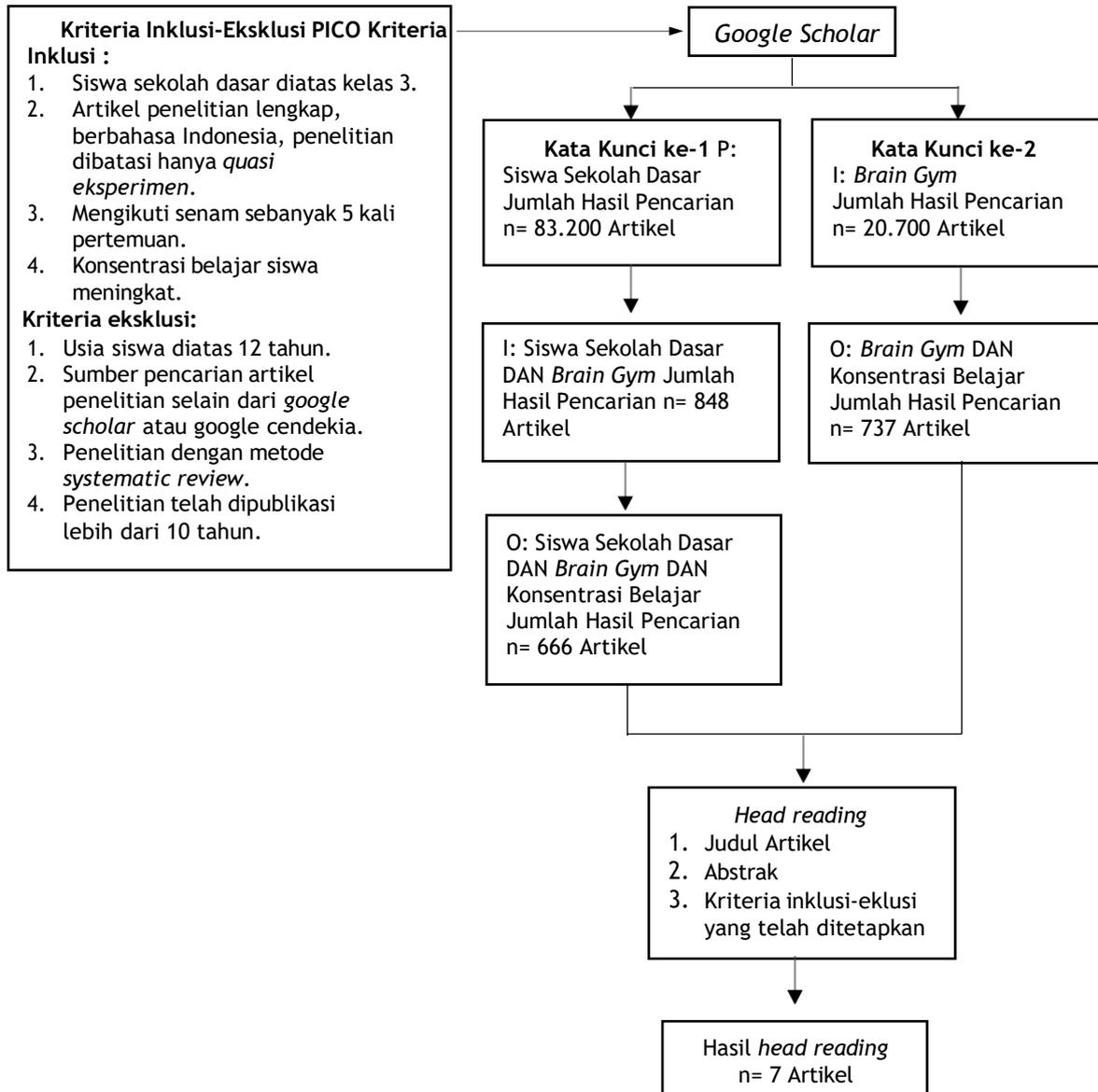
belajar pada siswa sekolah dasar. Berdasarkan masalah, penyebab, dan hasil penelitian yang telah dipaparkan di atas, peneliti tertarik untuk *mereview literature* terkait dengan pengaruh *brain gym* terhadap tingkat konsentrasi belajar siswa sekolah dasar.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan *literature review* yang dilakukan berdasarkan *issue* dan proposal lanjutan dari 7 artikel, untuk melakukan *review* peneliti menggunakan kata kunci sesuai dengan PICOT. Pencarian artikel dalam *literature review* ini yaitu melalui *google scholar*. Pertama-tama peneliti membuka *website* www.google.com kemudian peneliti memasukkan kata kunci ke-1 yaitu: Siswa sekolah dasar DAN *Brain gym* DAN Konsentrasi belajar didapatkan hasil pencarian $n = 666$ artikel, kata kunci ke-2 yaitu: *Brain gym* DAN Konsentrasi belajar didapatkan hasil pencarian $n = 737$ artikel temuan, kemudian dispesifikasikan melalui *Head reading*.

HASIL

Hasil pencarian artikel dengan kata kunci PICOT menggunakan 2 kata kunci yang berbeda dan sesuai dengan kriteria inklusi-eksklusi yang telah ditetapkan sebelumnya oleh peneliti terdapat hasil yang berbeda untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada alur pencarian dibawah ini.



Analisis Unsur Artikel Ilmiah

No	Judul Artikel, penulis dan tahun	Desain Penelitian	Subjek Penelitian	Instrumen Pengumpulan Data	Metode dan Analisis Data	Kesimpulan hasil penelitian
1.	Efektivitas <i>Brain Gym</i> Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Anak, Aryati Nuryana, Setiyo Purwanto (2010)	Eksperimen	Siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Serengan I yang berusia 10 tahun, sampel yang digunakan sebanyak 39 siswa	Tes konsentrasi Belajar Yang Disusun Dengan memodifikasi dari Penelitian Sebelumnya	<i>Statistic non parametri Mann Whitney U Test</i>	Hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pemberian <i>brain gym</i> sangat efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar anak dengan nilai p value = 0,002 ($p < 0,05$).
2.	Pengaruh <i>Brain Gym</i> Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Siswa Kelas V SD di SDN 2 Sempusari Jember, Audy Datu Fajrian Naufal, Nikmatur Rohmah, M. Ali Hamid (2016)	<i>Quasy Experiment</i>	Siswa kelas V SD di SDN 2 Sempusari Jember, sampel yang digunakan sebanyak 44 siswa	Kuisisioner <i>The Army Alpha Intelegency Test</i>	<i>Independent sample T Test</i>	Hasil penelitian didapatkan p value = 0,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan konsentrasi belajar yang signifikan dari <i>brain gym</i> terhadap konsentrasi belajar pada siswa sekolah dasar
3.	Pengaruh Senam Otak (<i>Brain Gym</i>) Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Kelas IV SDN Wonoayu Kecamatan Pilangkenceng Kabupaten Madiun Jawa Timur, Wahyu Megawati, Hindyah Ike, Agustin Maunaturrohman (2017)	<i>Pre-Experiment</i>	Siswa kelas IV di SDN Wonoayu, sampel yang digunakan sebanyak 27 siswa	Kuisisioner	uji <i>Wilcoxon</i>	Hasil penelitian diperoleh nilai p value 0,000 < 0,05 sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh senam otak atau <i>brain gym</i> terhadap tingkat konsentrasi belajar siswa sekolah dasar

4.	Pengaruh <i>Brain Gym</i> Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak Sekolah Dasar Di SD Negeri 1 Tonja Denpasar, Theresia Anita Pramesti, Kadek Bayu Sastrawan, Zainal Firdaus Wardhana (2018)	<i>Quasy Experimental</i>	Siswa kelas IV di SD Negeri 1 Tonja, sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 40 siswa	Kuesioner <i>The Army Alpha Intelegency Test</i>	<i>statistic non parametric Mann Whitney U Test</i>	Hasil penelitian didapatkan nilai <i>p value</i> = 0,008 < 0,05 hasil ini menunjukkan ada pengaruh <i>brain gym</i> terhadap tingkat konsentrasi belajar pada anak sekolah dasar
5.	Penggunaan Senam Otak Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa SD Negeri Ateuk Aceh Besar, Nurrizki Yanti, Syaiful Bahri, Fajriani (2018)	<i>Pre-Eksperiment</i>	Seluruh siswa kelas IV, V dan VI di SD Negeri Ateuk Aceh Besar, sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 30 siswa.	konsentrasi <i>Grid Concentration Exercise</i>	Uji T-Tes	Hasil penelitian ini didapatkan nilai <i>p value</i> 0,000 < 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan yang signifikan pada tingkat konsentrasi siswa setelah diberikan <i>treatment brain gym</i>
6.	Efektifitas <i>Brain Gym</i> Terhadap Konsentrasi Belajar Anak SD Di Sekolah Tahfidz Dan Non Tahfidz, Julia Ari Santi (2018)	<i>Quasy Experimental</i>	Subjek dalam penelitian ini adalah siswa siswi kelas V MI islamiah jombang dan SDIT Ar Ruhud Jadid Jombang, sampel yang digunakan sebanyak 32 siswa.	Kuesioner <i>The Army Alpha Intelegency Test</i>	Uji Statistik <i>Paired Sample Test</i>	Hasil penelitian didapatkan nilai <i>p value</i> 0,000 < 0,05 yang artinya ada perbedaan yang signifikan antara tingkat konsentrasi sebelum dan sesudah dilakukan intervensi <i>brain gym</i>
7.	Efektivitas <i>Brain Gym</i> Terhadap Konsentrasi Belajar Anak Kelas VI Di Sekolah Dasar	Quasi Eksperimen	Subjek dalam penelitian ini adalah anak kelas VI Sekolah Dasar	kuesioner <i>Grid Concentration Exercise</i>	<i>Friedman</i> dilanjutkan dengan <i>Post Hoc Wilcoxon</i>	Hasil penelitian didapatkan nilai <i>p value</i> 0,000 < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa <i>brain gym</i> efektif meningkatkan

Kristen Kanaan Banjarmasin, Anis Silvia, Sapariah Anggraini, Kristian Labertus (2019)	Kristen Kanaan Banjarmasin , sampel yang digunakan sebanyak 41 anak	konsentrasi belajar siswa sekolah dasar
---	--	--

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pencarian artikel melalui *Google scholar* mulai dari tahun 2010 sampai 2020 dengan menggunakan 2 kata kunci yang telah ditetapkan. Penulis menemukan 7 artikel yang telah dibaca secara utuh. Hasil analisis resiko bias didapatkan dari 7 artikel diantaranya 6 artikel memiliki resiko bias sedang dan 1 artikel memiliki resiko bias rendah.

Berdasarkan 7 artikel yang peneliti analisis populasi yang digunakan adalah siswa sekolah dasar, dari siswa tersebut didapatkan karakteristik yaitu usia dan jenis kelamin. Karakteristik yang didapatkan berdasarkan usia yang diterapkan dalam latihan *brain gym* adalah kisaran usia 9-12 tahun (Datu et al., (2016); Megawati et al., (2017); Nuryana & Purwanto, (2010); Pramesti et al., (2018); Santi, (2018); Silvia, Anggraini, & Labertus, (2019); Yanti, Bahri, & Fajriani, (2018))

Menurut Yanti et al., (2018) pada usia tersebut siswa sekolah dasar merasakan sulit berkonsentrasi, dikarenakan mereka belum pandai menyesuaikan waktu belajar dan bermain. Selanjutnya menurut Silvia et al. (2019) mengatakan bahwa konsentrasi belajar siswa sekolah dasar belum optimal, hal ini ditunjukkan oleh sebagian besar anak terlihat belum siap dalam menerima pembelajaran. Dapat disimpulkan bahwa pada

usia tersebut siswa rentan mengalami penurunan dalam konsentrasi belajar maka dibutuhkan suatu metode yang dapat meningkatkan konsentrasi belajar dengan melakukan *treatment* berupa *brain gym*.

Selanjutnya dari 7 artikel yang peneliti analisis didapatkan 3 artikel menjelaskan karakteristik berdasarkan jenis kelamin. Menurut Pramesti et al., (2018) jenis kelamin yang digunakan pada kelompok intervensi adalah sama, laki laki 10 siswa dan perempuan sebanyak 10 siswi dan pada kelompok kontrol sebagian besar laki-laki sebanyak 13 siswa dan perempuan sebanyak 7 siswi. Sedangkan menurut Datu et al., (2016) jenis kelamin yang digunakan pada kelompok intervensi sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 14 siswi, sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 12 siswa. Dapat disimpulkan bahwa jenis kelamin tidak berpengaruh terhadap tingkat konsentrasi belajar siswa ataupun siswi sekolah dasar.

Berdasarkan 7 artikel yang peneliti analisis intervensi yang digunakan adalah *brain gym*, dari intervensi tersebut didapatkan 4 artikel yang mencantumkan waktu pelaksanaan dan pemberian intervensi (Megawati et al., (2017); Pramesti et al., (2018); Santi, (2018); Yanti et al., (2018))

mengatakan bahwa *brain gym* diberikan selama 2 minggu, dalam setiap pertemuannya diberikan jangka waktu 15-30 menit. Alasannya karena latihan *brain gym* mudah dilakukan oleh semua orang dan bisa, dilakukan dimana saja, kapan saja, dan tidak membutuhkan energi yang banyak. Sementara menurut Silvia et al., (2019) *brain gym* dilakukan selama 1 bulan dalam jangka waktu 10-15 menit. Alasannya penelitian ini bertujuan untuk menganalisa efektifitas metode *brain gym* terhadap konsentrasi belajar anak sekolah dasar. Dapat disimpulkan bahwa penerapan *brain gym* yang dilakukan terus menerus dalam waktu 2 minggu sampai dengan 1 bulan dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa ditunjukkan dengan sikap anak yang tenang dan siap memperhatikan guru saat proses pembelajaran.

Menurut Santi, (2018) pemberian intervensi tersebut dilakukan pada pagihari sebelum memulai pembelajaran, hal ini dilakukan untuk membuat siswa menjadi lebih relaks, lebih fokus dalam menerima materi pembelajaran di kelas serta untuk membuka titik-titik positif belajar. Senam otak juga dilakukan setelah siswa menerima pembelajaran, hal ini dilakukan untuk membuat santai/rileks akibat proses pembelajaran yang melelahkan atau menegangkan atau yang membutuhkan konsentrasi tinggi.

Berbanding dengan penelitian Pramesti et al., (2018) yang dilakukan pada pagi siang hari, hal ini dilakukan karena pembelajaran efektif dimulai pada siang hari. Dapat disimpulkan bahwa *brain gym* efektif dilakukan pada pagi hari maupun siang hari sebelum atau setelah proses pembelajaran.

Berdasarkan 7 artikel yang peneliti analisis didapatkan 2 artikel yang menjelaskan media yang digunakan. Menurut Yanti et al., (2018) media yang digunakan berupa power point dan peneliti berperan sebagai instruktur gerak, alasannya agar lebih menarik dan lebih mengingat gerakan. Sedangkan menurut Silvia et al., (2019) media yang digunakan berupa video *brain gym* yang dibuat sendiri oleh peneliti dan dijelaskan secara langsung, alasannya yaitu siswa lebih mudah mengikuti dan mengerti mengenai *brain gym*. Dapat disimpulkan bahwa media yang digunakan membuat siswa lebih mudah mengikuti gerakan *brain gym*.

Berdasarkan 7 artikel yang peneliti analisis hasil didapatkan menurut Nuryana & Purwanto, (2010) diketahui bahwa pada kelompok eksperimen rata-rata sebelum diberi perlakuan subjek memiliki konsentrasi belajar yang berada dalam kategori sedang yaitu sebesar 85%, sedangkan setelah diberi perlakuan subjek memiliki konsentrasi belajar yang berada dalam kategori cukup tinggi yaitu sebesar 60%. Pada kelompok kontrol sebelumnya subjek memiliki rata-rata konsentrasi belajar yang berada dalam kategori cukup tinggi yaitu sebesar 57.9%, karena kelompok kontrol ini tidak diberiperlakuan maka terlihat terjadi penurunan konsentrasi belajar yaitu rata-rata termasuk dalam kategori cukup tinggi sebesar 52.6%. Meskipun di antara kedua kelompok sama-sama naik namun kenaikan kelompok eksperimen lebih besar daripada kelompok kontrol.

Hasil uji statistik menggunakan *Mann Whitney U-Test* diperoleh nilai sebesar $U=80,000$ $p = 0.002$ ($p < 0.05$). Artinya pemberian *brain gym*

sangat efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar pada siswa. Menurut Datu et al., (2016) diketahui bahwa dari 44 responden terdapat 22 siswa yang diberikan perlakuan *brain gym* dengan nilai mean 10, 55, sedangkan pada kelompok kontrol dengan jumlah responden sama memiliki nilai mean 5, 86. Sehingga dapat disimpulkan bahwa nilai mean pada kelompok perlakuan lebih besar dari pada kelompok kontrol, dan didapatkan pula nilai p value 0,000 ($\alpha < 0,05$). Artinya ditemukan peningkatan konsentrasi belajar setelah diberikan perlakuan *brain gym*.

Menurut Megawati et al., (2017) diketahui bahwa dari 27 responden tingkat konsentrasi belajar sebelum melakukan *brain gym* pada sebagian besar responden sebanyak 14 (52%) masuk dalam kategori sedang dan didapatkan peningkatan konsentrasi belajar sesudah melakukan *brain gym* pada sebagian besar responden sebanyak 15 (56%) masuk dalam kategori sedang. Berdasarkan hasil uji *wilcoxon* diperoleh (Asymp.Sig) sebesar $p = 0,00$ ($p < 0,05$). Artinya ada pengaruh *brain gym* terhadap tingkat konsentrasi belajar siswa kelas IV di SDN Wonoayu Kecamatan Pilangkenceng Kabupaten Madiun Jawa Timur.

Pramesti et al., (2018) diketahui pengukuran tingkat konsentrasi sebelum dilakukan *brain gym* didapatkan hasil bahwa sebelum diberikan intervensi berupa *brain gym* (*pre-test*) mengalami tingkat konsentrasi dalam kategori rendah. Setelah dilakukan pengukuran tingkat konsentrasi sesudah dilakukannya *brain gym* tingkat konsentrasi belajar pada anak sekolah mengalami peningkatan. Hasil ini menunjukkan bahwa responden

sesudah diberikan *brain gym* (*post-test*) mengalami kenaikan tingkat konsentrasi yang cukup signifikan. Berdasarkan hasil uji statistik *Wilcoxon* tingkat konsentrasi belajar pada anak sekolah di dapatkan nilai p value = $0,008 < \alpha < 0,05$. hasil ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *brain gym* terhadap tingkat konsentrasi belajar pada anak sekolah di Sekolah Dasar Negeri 1 Tonja Denpasar tahun 2017.

Menurut Yanti et al., (2018) diketahui bahwa terdapat 30 siswa yang mengalami konsentrasi rendah dan sangat rendah. Hal ini didapatkan dari hasil *pre-test*. Setelah *treatment* diberikan maka diperoleh peningkatan skor konsentrasi. Hasil *post-test* menjelaskan bahwa tidak ada lagi siswa yang mengalami konsentrasi rendah dan sangat rendah, karena dari 30 sampel siswa yang telah diperlakukan *treatment brain gym* menjadi meningkat, yaitu 3 siswa memiliki konsentrasi sedang, 20 siswa memiliki konsentrasi baik dan terdapat 7 siswa yang memiliki konsentrasi sangat baik. Terlihat bahwa nilai Sig. (2-tailed) *sample t-test* adalah 0.000 atau menunjukkan probabilitas di bawah 0.05 ($0.000 < 0.05$). Oleh karena itu, terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan antara nilai *pre-test* siswa dan nilai *post-test* setelah diberikan *treatment*. Maka dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan yang signifikan pada tingkat konsentrasi siswa setelah diberikan *treatment brain gym*.

Menurut Santi, (2018) diketahui pada kelompok di SD Tahfidz menunjukkan bahwa pada saat *pre-test* konsentrasi belajar sebagian besar mengalami tingkat konsentrasi sedang 12 responden (75%) Sedangkan setelah dilakukan *brain gym* pada minggu 1 kemudian

di berikan *post- test* menunjukkan bahwa sebagian besar mengalami konsentrasi sedang dengan jumlah 13 responden (81,3%). Lalu pada minggu ke 2 setelah dilakukan *brain gym* dan diberikan *posttest* menunjukkan bahwa lebih dari mayoritas mengalami konsentrasi sedang dengan jumlah 15 responden (93,8%). Sedangkan pada kelompok di SD Non Tahfidz menunjukkan bahwa pada saat *pre-test* konsentrasi belajar sebagian besar mengalami tingkat rendah dengan jumlah 13 responden (81,3%). Sedangkan setelah dilakukan *brain gym* minggu 1 kemudian diberikan *post-test* menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami tingkat konsentrasi sedang dengan jumlah 15 responden (93,8%). Lalu pada minggu ke 2 setelah dilakukan *brain gym* dan diberikan *post-test* menunjukkan bahwa sebagian besar mengalami konsentrasi tinggi dengan jumlah 14 responden (87,5%). Pada saat penelitian peneliti mendapatkan hasil bahwa *brain gym* berpengaruh pada peningkatan konsentrasi belajar dan bila terdapat pengaruh itu hanya sedikit responden di SD Tahfidz karena siswa sudah memiliki tingkat konsentrasi tinggi di karenakan setiap hari siswa diwajibkan untuk menghafal al-quran. *Brain gym* berpengaruh pada peningkatan konsentrasi belajar pada responden di SD Non Tahfidz karena *brain gym* yang dilakukan secara berturut-turut dan rutin dapat meningkatkan dampak positif yaitu meningkatkan kognitif siswa dalam proses belajar mengajar di sekolah. Menurut Silvia et al., (2019) didapatkan hasil nilai rata-rata pada *posttest* I memperoleh nilai 11 yang artinya konsentrasi belajar termasuk dalam kategori cukup, *posttest* II memperoleh nilai 13,58

konsentrasi belajar termasuk dalam kategori cukup, *posttest* III memperoleh nilai 15 konsentrasi belajar termasuk dalam kategori cukup, *posttest* IV memperoleh nilai 17 konsentrasi belajar termasuk dalam kategori baik, dan *posttest* V memperoleh nilai 19,14 konsentrasi belajar termasuk dalam kategori baik pengukuran menggunakan kuesioner *Grid Concentration Exercise*. Didukung juga dengan hasil uji statistik friedman dengan nilai *p value* 0,000 yang berarti $< 0,05$ sehingga dapat disimpulkan *brain gym* efektif meningkatkan konsentrasi belajar. Didukung oleh hasil statistik uji *post hoc wilcoxon* yang menunjukkan seluruh rerata skor kuesioner *Grid Concentration Exercise* mengalami peningkatan yang signifikan

KESIMPULAN

Hasil *literature review* ini menunjukkan bahwa *brain gym* terbukti dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar dan metode ini merupakan salah satu terapi alternatif non farmakologis yang sederhana, mudah dilakukan, dapat diberikan kapan saja serta minim efek samping

Implikasi yang berguna bagi bidang keperawatan yaitu sebagai acuan untuk tindakan intervensi perawat kepada bidang pendidikan dalam mengatasi penurunan konsentrasi belajar khususnya pada siswa sekolah dasar. Bagi institusi *literature* ini dapat dijadikan sumber informasi dan referensi, umumnya pada mahasiswa keperawatan dan khususnya pada mata kuliah keperawatan anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Dairo, L., & Dewi, M. (2019). Efektivitas Senam Otak Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 2(2), 68-78. Retrieved from <http://ejournal.upg45ntt.ac.id/index.php/ciencias/index>
- Dennison, Paul E., & Dennison, Gail E. 2008. Buku Panduan lengkap brain gym (senam otak). Jakarta : grasindo.
- Djamarah, 2011. Pendidikan Bagi Anak Dengan Problema Belajar. Cet 1. Solo: Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.
- Datu, A., Naufal, F., Rohmah, N. N., & Hamid, N. M. A. (2016). *Pengaruh Brain Gym Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Siswa Kelas V Sd Di Sdn 2 Sempusari Jember*.
- Dikir, Yunita. Badi'ah Atik dkk. (2016). The Effect of Brain Gym on Stress Levels in School-Age Children of Fifth Grade at SD Negeri Pokoh 1 Wedomartani Ngemplak Sleman Yogyakarta. Diakses pada tanggal 23 April 2016.
- Febriana. (2013). Pengaruh Senam Otak Metode Fritz' Brain Terhadap Tingkat Kecerdasan Otak Anak Di SDN Gondang III Kecamatan Nawangan Pacitan. Skripsi. Tidak dipublikasikan.
- Fianti, Atiko. (2007). Brain gym (senam otak). 2007/12/05 Journal of health- brain-gym-senam-otak. Pdf.
- Hilmansyah, H. (2012). Lamanya Konsentrasi Si Kecil Bergantung Usia. 27 Mei.
- Megawati, W., Ike, H., & Maunaturrohmah, A. (2017). Pengaruh senam otak (Brain Gym) terhadap tingkat konsentrasi belajar siswa kelas IV SDN Wonoayu Kecamatan Pilangkencana Kabupaten Madiun Jawa Timur. *Nursing Journal of STIKES Insan Cendekia Medika Jombang*, 01(1), 24-30.
- Nuryana, A., & Purwanto, S. (2010). Efektivitas Brain Gym Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Anak. *Jurnal Ilmiah Berkala Psikolog*, 12(1), 88-99.
- 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 Helath Journal*, 2(1), 12-22. Retrieved from <http://ejournal.iikmpbali.ac.id/index.php/BHJ/article/view/20/10>
- Priambodo, G. M. (2016). Efektivitas Senam Otak (Brain Gym) Dalam Menurunkan Tingkat Kejenuhan (Burnout) Belajar Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 11 Yogyakarta. Diakses pada tanggal 22 Juni 2016.
- Putri. (2010). Pengaruh Senam Otak Terhadap Minat Belajar Siswa (Umur 11-12 Tahun) Di SDN Nambangan Kidul 05 Kecamatan
- Rahayu, N. I. (2017). Brain Gym Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri. Diakses pada Maret 2017. Rahayu, Putri Rizka. 2017. Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi S1 Keperawatan Dalam Menyusun Tugas Akhir Di STIKes Widya Dharma Husada Tangerang Tahun 2017. Diakses pada tanggal 02 juli 2017.

- Rubianto, Bayu. (2017). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Penurunan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Semester IV STIKes Widya Dharma Husada Tangerang. Diakses pada tanggal 10 Juli 2017.
- Santi, J. A. (2018). Efektivitas Brain Gym Terhadap Konsentrasi Belajar Anak SD Di Sekolah Tahfidz Dan Non Tahfidz. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689-1699.
- Silvia, A., Anggraini, S., & Labertus, K. (2019). Efektivitas Brain Gym Terhadap Konsentrasi Belajar Anak Kelas VI Di Sekolah Dasar Kristen Kanaan Banjarmasin. *JKSI*, 4(1), 48-54.
- Suryaman, M. (2015). Analisis Hasil Belajar Peserta Didik Dalam Literasi Membaca Melalui Studi Internasional (Pirls) 2011. *Litera*, 14(1), 170-186. <https://doi.org/10.21831/ltr.v14i1.4416>
- Yanti, N., Bahri, S., & Fajriani. (2018). Penggunaan Senam Otak Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa SD Negeri Ateuk Aceh Besar. *Journal of Chemical Inform*
- Widianti, Ririn.C. 2011. Pengaruh Senam Otak Terhadap Kecemasan Akibat Hospitalisasi Pada Anak Usia Prasekolah Di Rumah Sakit Panti Rapih Yogyakarta. Diakses pada tanggal 12 Juli 2011.
- Wulandari, P. R. (2012). Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Tidur Pada Mhasiswa Skripsi Di Salah Satu Fakultas Rumpun Scince Technology UI. Diakses pada tanggal 10 Juli 2012.
- Widianti, A. T., Atikah. P. (2010). Senam Kesehatan: Aplikasi Senam untuk Kesehatan. Yogyakarta : Nuha Medika, 2010.