

**PENGARUH SENAM OTAK TERHADAP KONSENTRASI
BELAJAR SISWA DI SMP ISLAM MOGA**



SKRIPSI

Disusun Oleh

MEILINA VIKI ANGGIANI

1811020197

**PROGAM STUDI KEPERAWATAN S1
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
2021/2022**

**PENGARUH SENAM OTAK TERHADAP KONSENTRASI
BELAJAR SISWA DI SMP ISLAM MOGA**



SKRIPSI

Diajukan sebagai memenuhi syarat untuk memperoleh
gelar sarjana keperawatan

Disusun Oleh

MEILINA VIKI ANGGIANI

1811020197

**PROGAM STUDI KEPERAWATAN S1
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
2021/2022**

HALAMAN ORISINALITAS

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Meilina Viki Anggiani

NIM : 1811020197

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar serta bukan hasil penjiplakan dari karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila kelak dikemudian hari terbukti ada unsur penjiplakan, saya bersedia bertanggung jawab sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Purwokerto, Agustus 2022

Yang membuat pernyataan



Meilina Viki Anggiani

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi yang diajukan oleh :

Nama : Meilina Viki Anggiani

NIM : 1811020197

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Perguruan tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Judul : Pengaruh Senam Otak Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa
Di SMP Islam Moga

Telah diterima dan disetujui
Purwokerto, Agustus 2022

PEMBIMBING

Dr. Jebul Suroso, S.Kp., Ns., M.Kep
NIK 197703052005011001

HALAMAN PENGESAHAN



HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang diajukan oleh PURWOKERTO FIKES

Nama : Meilina Viki Anggiani

NIMAS MUHAMMADIYAH: 18110201970

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Perguruan tinggi: Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Judul : Pengaruh Senam Otak Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa
Di SMP Islam Moga

Telajar berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai persyaratannya yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

DEWAN PENGUJI

Penguji I : Dr. Yektingtyastuti, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat

Penguji 2 : Ns. Yasinta Nur Rohmah, S.Kep., M.Kep

Penguji 3 : Dr. Jebul Suroso, S.Kp.,Ns.M.Kep

Ditetapkan di : Purwokerto

Tanggal : 25 Agustus 2022

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Polikhah, S.Pd., S.Kep., M.Kep

NIK : 2160188

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, dapat menyelesaikan proposal skripsi ini dengan judul Pengaruh Senam Otak terhadap Konsentrasi Belajar Siswa di SMP Islam Moga. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu gelar Sarjana Keperawatan pada program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit untuk menyelesaikan proposal skripsi ini.

Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Allah SWT yang senantiasa memberikan rahmat dan hidayah nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi ini dengan sebaik-baiknya.
2. Kedua orang tua saya yang selalu ada untuk saya dan selalu mendukung serta mendoakan saya sampai dan berada dikedaan sekarang saya sangat berterima kasih kalian selalu ada disetiap langkah saya saat ini dan untuk kedepannya.
3. Dr. Jebul Suroso, S.Kp., Ns. M.Kep. selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Purwokerto
4. Dr. Ns. Umi Solikhah, S.Pd., S.Kep., M.Kep selaku Dekan FIKES Universitas Muhammadiyah Purwokerto
5. Ns. Happy Dwi Aprlina, S.Kep., M.Kep. selaku Ketua Program Studi Ilmu Kesehatan.
6. Dr. Jebul Suroso, S.Kp., Ns. M.Kep. selaku dosen pembimbing saya yang telah memberikan informasi dan bimbingan serta telah menyediakan

waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan dalam Menyusun proposal skripsi ini.

7. Dr. Yektingtyastuti, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat selaku dosen penguji 1 proposal skripsi saya.
8. Ns. Yasinta Nur Rohmah, S.Kep., M.Kep selaku dosen penguji 2 proposal skripsi saya.
9. Teman-teman dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, semoga Allah SWT memberikan balasan atas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga proposal skripsi ini membawa manfaat bagi semua orang. Aamiin.

Purwokerto, 25 Agustus 2022

Meilina Viki Anggiani

Nim: 1811020197

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Muhammadiyah Purwokerto dan demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Meilina Viki Anggiani
NIM : 1811020197
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Jenis Karya : Skripsi

Menyetujui untuk memberikan Hak Bebas Royalty Noneksklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*) kepada Universitas Muhammadiyah Purwokerto atas karya ilmiah saya yang berjudul:

Pengaruh Senam Otak Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Di SMP Islam Moga

Dengan Hak Bebas Royalty Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Purwokerto berhak menyimpan, mengalihmedia / mengalihformatkan, mengelola dalam bentuk pengkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan Skripsi saya dengan tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Purwokerto, Agustus 2022

Yang menyatakan



Meilina Viki Anggiani

PENGARUH SENAM OTAK TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR SISWA DI SMP ISLAM MOGA

Meilina Viki Anggiani¹, Jebul Suroso²

¹Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu

Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto

²Rektor Universitas Muhammadiyah Purwokerto

ABSTRAK

Latar belakang: Konsentrasi adalah memusatkan segenap kekuatan perhatian pada suatu situasi belajar. Pemusatan perhatian ini untuk meningkatkan kemungkinan siswa dapat menyerap dan memahami informasi yang didapat. Sehingga konsentrasi dalam proses belajar merupakan salah satu faktor yang sangat penting untuk mengikuti suatu proses pembelajaran agar semua proses dalam pembelajaran bisa tercapai dan berhasil. Sehingga saat siswa merasa tidak bisa konsentrasi atau merasa jenuh saat belajar, *treatment* senam otak dapat menunjang konsentrasi serta kinerja otak.

Tujuan: Untuk mengetahui bagaimana pengaruh senam otak terhadap konsentrasi belajar siswa di SMP Islam Moga.

Metode: Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode *pre experimental designs* dengan rancangan penelitian *One-Group Pretest-Posttest Design*. Pengambilan sampel penelitian ini menggunakan teknik *Cluster Random Sampling* sejumlah 71 sampel. Analisa data menggunakan *Mann-Whitney Test*.

Hasil: Hasil *uji Mann-Whitney Test* diperoleh *p value* 0,047 ($p < 0,05$), maka terdapat perbedaan secara statistik antara pengaruh senam otak terhadap konsentrasi belajar siswa di SMP Islam Moga.

Kesimpulan: Pemberian intervensi senam otak berpengaruh terhadap konsentrasi belajar siswa di SMP Islam Moga. Kegiatan senam otak adalah intervensi yang sangat mudah dilakukan sehari-hari untuk meningkatkan konsentrasi belajar.

Kata kunci: senam otak, konsentrasi belajar

THE EFFECT BRAIN EXERCISE ON STUDENT'S LEARNING CONCENTRATION AT MOGA ISLAMIC JUNIOR HIGH SCHOOL

Meilina Viki Anggiani¹, Jebul Suroso²

¹Nursing Science Study Program Students Faculty Of Health, University of
Muhammadiyah Purwokerto

²Chancellor of the University of Muhammadiyah Purwokerto

ABSTRACT

Background: Concentration is focusing all power of attention on a learning situation. It is to increase the possibility that students can absorb and understand the information obtained. Concentration in the learning process is one of the essential factors in following a learning process so that all processes in learning can be achieved and succeed. Therefore, brain exercise treatment can support their concentration and performance when students feel unable to concentrate or feel bored during their studies.

Objective: This study aimed to determine brain exercise's effect on students learning concentration at Moga Islamic Junior High School.

Methods: This study used a quantitative method that utilized pre-experimental designs and One-Group Pretest-Posttest Design. 71 samples were selected by using the Cluster Random Sampling technique. Then, the data were analyzed by using Mann-Whitney Test.

Results: The result of the Mann-Whitney Test indicated that the p-value was 0.047 ($p < 0.05$). Statistically, there was a difference in students' learning concentration levels at Moga Islamic Junior High School after the treatment.

Conclusion: It could be concluded that giving brain exercise intervention affected students learning concentration at Moga Islamic Junior High School. Brain exercise was an intervention that could be done efficiently every day to improve learning concentration.

Keywords: Brain Exercise, Learning Concentration

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Perumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Penelitian	6
1. Bagi peneliti	6
2. Bagi responden	6
3. Bagi ilmu Pendidikan	6
4. Bagi institusi Pendidikan	6
5. Bagi keperawatan	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Penelitian Terdahulu	7
B. Landasan Teori.....	10
1. Remaja	11
2. Konsentrasi	16
3. Senam Otak	24
C. Kerangka Teori	33
D. Kerangka Konsep.....	34
E. Hipotesis	34
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	35

B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
C. Populasi dan Sampel	36
D. Teknik Sampling	36
E. Variabel Penelitian.....	38
F. Definisi Operasional	39
G. Instrumen Penelitian	41
H. Uji Validitas dan Reliabilitas	42
I. Teknik Pengumpulan Data.....	43
J. Pengolahan data	44
K. Analisis Data	46
L. Alur Penelitian	47
M. Etika Penelitian	48
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	50
B. Pembahasan.....	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	58
B. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA.....	60
LAMPIRAN.....	63

DAFTAR TABEL

Table 2.1 Penelitian Terdahulu	8
Tabel 3.1 Definisi operasional variable penelitian.....	39
Table 3.2 Kisi kisi kuesioner konsentrasi belajar.....	42
Tabel 3.3 Tabel Nilai r Product Moment	45



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan Arm activation (mengaktifkan tangan).....	27
Gambar 2.2 Gerakan <i>Lazy 8</i> (8 malas).....	28
Gamabar 2.3 Gerakan <i>Cross crawl</i> (gerakan diagonal).....	28
Gambar 2.4 Gerakan <i>The grounder</i> (kuda-kuda).....	29
Gambar 2.5 Gerakan <i>The thinking cap</i> (pijat kuping)	29
Gambar 2.6 Gerakan <i>Belly breathing</i> (pernapasan perut).....	30
Gambar 2.7 Gerakan <i>Earth buttons</i> (rombol bumi).....	30
Gambar 2.8 Gerakan <i>Brain buttons</i> (tombol otak)	31
Gambar 2.9 Kerangka Teori	32
Gambar 2.10 Kerangka Konsep	33
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian	34
Gambar 3.2 Alur Penelitian	41

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 2. Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 3. *Informed Consent*
- Lampiran 4. Kuesioner Senam Otak
- Lampiran 5. SOP Senam Otak
- Lampiran 6. Lembar Observasi Senam Otak Mandiri
- Lampiran 7. Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 8. Surat Izin Uji Validitas Kuesioner Penelitian di SMP Negeri 1 Belik
- Lampiran 9. Surat Izin Penelitian di SMP Islam Moga
- Lampiran 10. Bimbingan Proposal
- Lampiran 11. Bimbingan Skripsi
- Lampiran 12. Lembar Persetujuan Perbaikan Ujian Proposal
- Lampiran 13. Lembar Persetujuan Perbaikan Ujian Skripsi
- Lampiran 14. Uji Etik
- Lampiran 15. Hasil Turnitin
- Lampiran 16. Keterangan Plagiarisme
- Lampiran 17. Pengesahan Terjemahan Judul Kripsi
- Lampiran 18. Terjemahan Abstrak
- Lampiran 19. Pernyataan Publikasi
- Lampiran 20. Hasil SPSS
- Lampiran 21. Dokumentasi penelitian