

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) remaja adalah usia 10-24 tahun dan belum menikah.

Remaja dapat dikelompokkan menjadi beberapa tahapan yaitu : 1) Pra remaja (11-14 tahun), Pra remaja ini mempunyai masa yang sangat pendek, kurang lebih hanya satu tahun, untuk laki-laki usia 12-13 tahun dan 13-14 tahun. 2) Remaja awal (13 atau 14-17 tahun), pada fase ini perubahan-perubahan terjadi sangat pesat dan mencapai puncaknya. Ketidakseimbangan emosional dan kestabilan dalam banyak hal terdapat pada usia ini. 3) Remaja lanjut (17- 20 atau 21 tahun), pada fase ini remaja ingin menjadi pusat perhatian, ingin menonjolkan diri berbeda dengan remaja awal, sangat idealis, mempunyai cita-cita tinggi, bersemangat dan mempunyai energi yang besar, serta adanya perubahan mental yang dialami pada masa perkembangan remaja (Alex Sobur, 2003).

Masa perkembangan remaja adalah periode dalam perkembangan individu yang merupakan masa mencapai kematangan mental, emosional, sosial, fisik dan pola peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa.

Sehingga menimbulkan karakteristik yang berbeda dari satu remaja dengan remaja lain. Perubahan yang terjadi pada masa remaja antara lain adalah perkembangan fisik secara cepat dan psikis (stress, *anxiety*, depresi) (Taufik, T., & Ifdil, I., 2013).

Secara umum pertumbuhan dan perkembangan fisik pada remaja sangat pesat pada usia 12-17 atau 13-18 tahun. Pada masa ini, remaja merasakan ketidaknyamanan dan ketidakharmonisan pada diri mereka karena anggota badan dan otot-ototnya tumbuh secara tidak seimbang. Pertumbuhan otak secara cepat terjadi pada usia 10-17 tahun (Baharudin, 2018).

Mulai usia 12 tahun, perkembangan kognitif remaja ditandai dengan proses pertumbuhan otak telah mencapai kesempurnaan. Pada masa ini, sistem syaraf yang memproses informasi berkembang secara cepat dan telah terjadi reorganisasi lingkaran syaraf *lobe frontal* yang berfungsi sebagai kegiatan kognitif tingkat tinggi, yaitu kemampuan merumuskan perencanaan strategis atau mengambil keputusan. *Lobe frontal* ini terus berkembang sampai usia 20 tahun atau lebih. Perkembangan *lobe frontal* ini sangat berpengaruh pada kemampuan intelektual remaja. Pada masa ini, perkembangan otak pada daya ingat sangat bagus, namun belum tentu setiap stimulus yang masuk disimpan dalam ingatan. Hal ini tentunya tergantung pada seberapa besar kemampuan perhatian atau konsentrasi individu terhadap stimulus yang diterima (Baharudin, 2018).

Konsentrasi adalah memusatkan segenap kekuatan perhatian pada suatu situasi belajar. Konsentrasi juga dapat diartikan sebagai usaha seseorang untuk

memfokuskan perhatian pada suatu objek sehingga dapat memahami dan mengerti objek yang diperhatikan (Apriyani, Y., Parjo, 2015). Konsentrasi belajar siswa dipengaruhi dari kemampuan otak masing-masing siswa untuk memusatkan perhatian pada apa yang sedang dipelajari. 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 (Novianti, 2019).

Menurut seorang ilmuwan ahli psikologi yang tidak disebutkan namanya dalam (Hamiyah, 2014), kekuatan belajar seseorang setelah 30 menit telah mengalami penurunan. Disarankan agar guru melakukan istirahat selama beberapa menit. Menurut Rooijakker dalam Dimyati dan Mudjiono (2009) menjelaskan bahwa perhatian siswa meningkat pada 15-20 menit pertama, kemudian turun pada 15-20 menit kedua, dan selanjutnya meningkat dan menurun kembali. Adapun salah satu faktor yang mempengaruhi konsentrasi yang menyebabkan menurunnya perhatian saat belajar karena lama waktu belajar yang dijalankan.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar yaitu faktor internal seperti malas atau lemah dalam menerima pelajaran, emosi dan reaksi siswa pada lingkungan dan faktor eksternal seperti suara bising, teman yang mengganggu, suhu ruangan, tempat belajar yang ramai, tidak adanya peralatan yang dibutuhkan serta kelelahan aktifitas fisik dan mental (Hasnawati S.,

2018). konsentrasi belajar dapat diatasi diantaranya lingkungan harus kondusif, kesiapan siswa dalam belajar, mengetahui cara belajar yang baik, menanamkan motivasi dan minat belajar dengan cara mengembangkan “imajinasi berfikir” dan “aktif bertanya” dan menyediakan waktu untuk *refreshing* (menyegarkan pikiran) Ketika mengalami kejenuhan dalam belajar (Hendra Surya., 2011). Perlunya *treatment* untuk menunjang konsentrasi serta kinerja otak, salah satunya yaitu dengan metode senam otak. Metode senam otak dinilai sebagai salah satu alternatif untuk menjaga kinerja otak (Ayinosa, 2017).

Brain Gym atau senam otak adalah serangkaian Latihan berbasis gerakan tubuh sederhana. Gerakan itu dibuat untuk merangsang otak kiri dan otak kanan (dimensi lateralitas), meringankan atau merelaksasikan belakang otak bagian depan (dimensi pemfokusan), merangsang sistem yang terkait dengan perasaan atau emosional, yakni otak tengah (limbik) serta otak besar (dimensi pemusatan) (Ardian, 2018). Senam otak ini dirancang untuk mengatasi gangguan belajar pada anak. Kesulitan belajar biasanya berasal dari ketidakmampuan mengatasi stress dan keraguan dalam menghadapi tugas baru (Yuliariatiningsih, 2013). Senam otak sama halnya dengan tubuh manusia, otak manusia juga membutuhkan senam. Senam otak ini dapat dilakukan untuk meningkatkan daya fokus dan konsentrasi pada peserta didik, dapat juga menyeimbangkan kekuatan otak kanan dan otak kiri (Susanto, 2017).

Berdasarkan hasil wawancara pada studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 15 November 2021 di SMP Islam Moga. Hasil wawancara dari 5

siswa, dengan 2 pertanyaan diantaranya yaitu pertanyaan 1) apakah anda mengalami gangguan konsentrasi belajar? dari 5 responden terdapat semua menjawab “iya, mengalami gangguan konsentrasi belajar”. Pertanyaan 2) faktor apa saja yang dapat mempengaruhi anda dalam berkonsentrasi?. Sebanyak 2 dari 5 responden menjawab “karena suasana kelas yang berisik dan lapar saat jam belajar pelajaran”, sebanyak 3 responden menjawab “karena mengantuk dan mengobrol dengan teman dikelas saat pelajaran berlangsung”.

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Senam Otak Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Di SMP Islam Moga”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa efektifkah pengaruh senam otak terhadap konsentrasi belajar pada siswa.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut: “ Adakah Pengaruh Senam Otak Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa di SMP Islam Moga?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam otak terhadap konsentrasi belajar siswa di SMP Islam Moga.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran konsentrasi belajar siswa SMP Islam Moga sebelum dilakukan senam otak.

- b. Mengetahui gambaran konsentrasi belajar siswa SMP Islam Moga sesudah dilakukan senam otak.
- c. Mengetahui perbedaan konsentrasi belajar siswa SMP Islam Moga sebelum dan sesudah dilakukan senam otak.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagaimana meningkatkan konsentrasi belajar pada siswa, penelitian ini juga dapat digunakan sebagai bahan pustaka atau bahan perbandingan untuk penelitian selanjutnya.

2. Bagi responden

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan menjadi terapi untuk bisa meningkatkan konsentrasi belajar dan menjadi aktivitas yang menyenangkan.

3. Bagi ilmu pengetahuan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu tentang bagaimana pengaruh senam otak terhadap konsentrasi belajar pada siswa.

4. Bagi institusi Pendidikan

Sebagai bahan dan data masukan untuk memberikan pembelajaran dalam meningkatkan konsentrasi siswa saat proses pembelajaran di kelas berlangsung.

5. Bagi ilmu keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan. Selain itu hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan referensi atau rujukan bagi penelitian-penelitian serupa di masa yang akan datang dan dapat menyempurnakan kelemahan dalam penelitian ini.

