

PENGARUH SENAM OTAK TERHADAP KONSENTRASI ANAK KELAS 5 SEKOLAH DASAR AL-IRSYAD 2 PURWOKERTO

Maya Alvionita, Muhammad Mukhson, Diah Woro Dwi Lestari
Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman
Purwokerto, Indonesia
Email : alviomaya@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang. Konsentrasi adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan atensi dalam periode waktu yang lama. Konsentrasi merupakan salah satu faktor yang penting dalam proses belajar. Faktor yang mempengaruhi konsentrasi antara lain stress akademik, lingkungan, status gizi, penyakit infeksi, dan lain-lain. Senam otak merupakan bentuk aktivitas yang dapat meningkatkan konsentrasi.

Tujuan. Mengetahui pengaruh senam otak (*brain gym*) terhadap peningkatan konsentrasi anak kelas 5 Sekolah Dasar Al Irsyad 2 Purwokerto.

Metode. Penelitian ini termasuk jenis penelitian *Quasi-eksperimental* dengan *pre and post test design without control*. Subyek berjumlah 45 responden dengan usia 10-12 tahun (rerata usia 10 tahun 6 bulan) yang diperoleh dengan metode *consecutive sampling*. Senam otak dilakukan dengan selama 15 menit, dengan frekuensi 4 kali per minggu selama 3 minggu sejak tanggal 18 November 2015 sampai 4 Desember 2015. Subyek diukur skor konsentrasinya menggunakan *army-alpha test* sebelum dan setelah intervensi selesai. Analisis bivariat dilakukan dengan Uji *Wilcoxon* karena data yang didapatkan tidak terdistribusi normal dengan tingkat kemaknaan $p < 0,005$.

Hasil. Terdapat perbedaan yang bermakna pada skor konsentrasi anak sebelum dan setelah intervensi senam otak ($p < 0,005$). Rerata skor konsentrasi mengalami peningkatan setelah intervensi senam otak selama 3 minggu sebesar 5,56 atau 7,2%.

Kesimpulan. Terdapat pengaruh senam otak (*brain gym*) terhadap peningkatan konsentrasi anak kelas 5 Sekolah Dasar Al Irsyad 2 Purwokerto.

Kata kunci : konsentrasi, atensi, , senam otak, *army-alpha test*

THE EFFECT OF BRAIN GYM ON CONCENTRATION OF STUDENTS GRADE 5 SEKOLAH DASAR AL-IRSYAD 2 PURWOKERTO

Alvionita Maya, Mukhson Muhammad, Lestari Dyah Woro Dwi
Medical Faculty of Universitas Jenderal Soedirman
Purwokerto, Indonesia
Email : alviomaya@gmail.com

ABSTRACT

Background. Concentration is the ability to sustain attention over period of time. Concentration is one of the important factor for studying. Factor that influence concentration stress are academic stress, environment, nutritional status, infection disease, etc. Brain gym as an exercise expected to be improving concentration.

Objective. The aim of this study was to study the impact of brain gym on concentration's increasing of students grade 5 Sekolah Dasar Al Irsyad 2 Purwokerto.

Method. This an experimental study with pre-posttest without control group design. Forty five students with range 10-12 years old were recruited using consecutive sampling method. Subject were practicing brain gym 15 minutes for 4 times a week with the duration of 3 weeks starting November, 18 2015 until December, 4 2015. Concentration score before and after the intervention was measured by army-alpha test by psychologist. Wilcoxon test was performed to determine the relation between brain gym and concentration with the significant value $p < 0,05$

Result. There was significant differences of concentration score between before brain gym intervention dan after brain gym intervention ($p < 0,05$). The mean concentration score had increased 7,2% after 3 weeks brain gym intervention.

Conclusion. There was significant effect of brain gym toward concentration among 5th grade students Sekolah Dasar Al Irsyad 2 Purwokerto.

Keywords : concentration, braingym, attention, army-alpha test