

**PENGARUH SENAM OTAK TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR  
MAHASISWA KEPERAWATAN UIN ALAUDDIN MAKASSAR****Bilwalidayni Ikbal<sup>1</sup>, Eny Sutria<sup>2</sup>, Nur Hidayah<sup>3</sup>**<sup>1</sup>Mahasiswa Jurusan Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN  
Alauddin Makassar<sup>2,3</sup>Dosen Jurusan Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin  
Makassar<sup>1</sup>Email : [bilwalidayni.fra@gmail.com](mailto:bilwalidayni.fra@gmail.com)**ABSTRAK**

*Keberhasilan suatu proses belajar dipengaruhi oleh kemampuan individu untuk memusatkan perhatian terhadap objek yang sedang dipelajarinya. Terkait dengan hal tersebut maka konsentrasi merupakan aspek yang penting bagi seseorang dalam mencapai keberhasilan belajar. Metode senam otak dinilai sebagai salah satu alternatif menjaga kinerja otak. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam otak terhadap konsentrasi belajar mahasiswa keperawatan UIN Alauddin Makassar. Desain penelitian ini yaitu Quasi Eksperimen Design rancangan Non Equivalent Control Group dengan sampel yaitu 10 mahasiswa kelompok intervensi dan 10 mahasiswa kelompok kontrol dengan menggunakan Purposive Sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner Army Alpha. 10 mahasiswa keperawatan semester IV diberikan intervensi senam otak enam kali pertemuan dimana dalam satu hari terdapat dua kali pertemuan. Analisa data menggunakan uji statistik Uji Wilcoxon. Hasil pengolahan data dengan menggunakan Uji Wilcoxon pada kelompok intervensi didapatkan nilai  $p$  value = 0.003 atau  $p < 0.05$  yang berarti terdapat perbedaan bermakna tingkat konsentrasi pre-test dan post-test setelah diberikan senam otak. Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan nilai  $p$  value = 0.083 atau  $p > 0.05$  yang berarti tidak terdapat perbedaan bermakna tingkat konsentrasi pre-test dan post-test setelah tanpa pemberian senam otak. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam otak terhadap konsentrasi belajar mahasiswa keperawatan UIN Alauddin Makassar. Metode ini dapat digunakan sebagai aktivitas ringan kepada mahasiswa sebelum memulai perkuliahan agar mahasiswa menjadi rileks.*

**Kata Kunci:** *senam otak, konsentrasi, belajar*

## 1. PENDAHULUAN

Keberhasilan suatu proses belajar dipengaruhi oleh kemampuan individu untuk memusatkan perhatian terhadap objek yang sedang dipelajarinya. Terkait dengan hal tersebut maka konsentrasi merupakan aspek yang penting bagi seseorang dalam mencapai keberhasilan belajar (Prasanti, 2015).

Konsentrasi merupakan keadaan pikiran atau asosiasi terkondisi yang diaktifkan oleh sensasi di dalam tubuh. Cara mengaktifkan sensasi dalam tubuh perlu keadaan yang rileks dan suasana yang menyenangkan, karena dalam keadaan tegang seseorang tidak akan dapat menggunakan otaknya dengan maksimal karena pikiran menjadi kosong (Dennison, 2008).

Otak merupakan bagian tubuh yang berfungsi sebagai pusat pengendali organ-organ tubuh dan otak berhubungan dengan kecerdasan seseorang serta kemampuan seseorang dalam berkonsentrasi terutama bagi mahasiswa selama kegiatan belajar berlangsung. Seperti yang dikatakan Prihastuti (2009) bahwa suasana yang menyenangkan dalam hal ini berarti mahasiswa berada dalam keadaan yang sangat rileks, tidak ada sama sekali ketegangan yang mengancam dirinya baik fisik maupun non fisik. Salah satu faktor yang dipercaya dapat membawa keberhasilan seorang mahasiswa dalam mencapai tujuan pembelajarannya adalah konsentrasi yang baik. Jika mahasiswa dapat berkonsentrasi, maka segala hal dapat terekam sebaik-baiknya di dalam memori otak dan selanjutnya dengan mudah dapat dikeluarkan pada saat-saat yang dibutuhkan. Berbagai masalah otak dapat berpotensi menimbulkan kesulitan dalam konsentrasi. Kesulitan berkonsentrasi banyak dialami oleh mahasiswa, terutama di dalam mempelajari mata kuliah yang mempunyai tingkat kesulitan yang cukup tinggi. Jika daya konsentrasi seseorang mengalami gangguan khususnya mahasiswa maka akan mengalami hambatan dalam semua kegiatan

di dalam hidupnya terutama adalah dalam kegiatan belajar, misalnya terhambatnya pencapaian prestasi yang maksimal bagi mahasiswa. Berdasarkan laporan tahun 2015 oleh Kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi (RISTEKDIKTI), didapatkan data jumlah mahasiswa di Perguruan Tinggi (PT) negeri sebanyak 2.224.055 dan PT swasta sebanyak 4.490.308 dengan total jumlah mahasiswa di perguruan tinggi sebanyak 6.714.363. Jumlah mahasiswa di perguruan tinggi dibawah kementerian agama (PTA) negeri sebanyak 377.737 dan PTA swasta sebanyak 171.324 dengan total jumlah mahasiswa 549.061. Jumlah mahasiswa di perguruan tinggi kedinasan (PTK) semua selain RISTEKDIKTI dan Kementerian Agama sebanyak 129.415. Total mahasiswa di Indonesia berdasarkan hasil rekap nasional semester genap 2015/2016 yaitu 7.392.839 mahasiswa. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) adalah salah satu fakultas yang berada dalam lingkungan Universitas Islam Negeri (UIN) Alauddin Makassar yang mempunyai 5 program studi yaitu Farmasi, Keperawatan, Kesehatan Masyarakat, Pendidikan Dokter dan Kebidanan. Jumlah mahasiswa di fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan sebanyak 1419 mahasiswa. Jumlah mahasiswa program studi farmasi sebanyak 358, program studi kesehatan masyarakat sebanyak 462, program studi pendidikan dokter sebanyak 50 dan kebidanan sebanyak 233 mahasiswa program studi keperawatan sebanyak 284 (Akademik FKIK, 2017). Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa mahasiswa program studi keperawatan menempati jumlah mahasiswa kedua terbanyak di lingkungan FKIK UIN Alauddin Makassar. Mahasiswa keperawatan juga tergolong aktif dalam berbagai kegiatan. Peneliti melakukan studi pendahuluan kepada 109 mahasiswa Program Studi Keperawatan UIN Alauddin Makassar dengan menggunakan tes konsentrasi *Army Alpha*. Hasil dari studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti didapatkan data bahwa pada 5 orang rasi rendah, 41 orang mahasiswa

memiliki tingkat konsentrasi sedang, 18 orang memiliki tingkat konsentrasi tinggi dan 3 orang mahasiswa memiliki tingkat konsentrasi sangat tinggi. Data tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang paling dominan merupakan mahasiswa dengan tingkat konsentrasi rendah. Selain di lingkungan kampus, di luar itupun mahasiswa berpotensi besar bergelut dengan berbagai tujuan dan agenda pembelajaran. Otak yang bekerja melebihi batas maksimal fungsi seharusnya maka akan terjadi ketidakseimbangan dalam otak antara otak kanan dan otak kiri, yang dapat menyebabkan kelelahan pada otak sehingga konsentrasi dalam belajar mahasiswa menjadi menurun. Berbagai faktor dapat berpotensi meningkatkan konsentrasi dan daya kerja otak. Selain itu diperlukan, suatu metode yang menyenangkan diperlukan sebagai penunjang mahasiswa lebih rileks dalam belajar. Suasana pembelajaran dan metode yang kondusif menunjang kinerja otak. Perlunya *treatment* untuk menunjang konsentrasi serta kinerja otak, salah satunya yaitu dengan metode senam otak. Metode senam otak dinilai sebagai salah satu alternatif menjaga kinerja otak. Menurut riset yang dilakukan oleh Ayinosa (2009), olahraga dan latihan pada senam otak dapat memberikan konsentrasi, atensi, kewaspadaan dan kemampuan fungsi otak untuk melakukan perencanaan, respon dan membuat keputusan. Senam otak juga dapat meningkatkan kemampuan belajar tanpa batasan umur. Senam otak berpotensi menstimulus daya tangkap seseorang terutama pada mahasiswa. Senam otak adalah serangkaian gerakan sederhana yang dilakukan untuk merangsang kerja dan fungsi otak secara maksimal. Awalnya senam otak dimanfaatkan untuk anak yang mengalami gangguan hiperaktif, kerusakan otak, sulit konsentrasi dan depresi. Namun dalam perkembangannya setiap orang bisa memanfaatkannya untuk beragam kegunaan. Saat ini, di Amerika dan Eropa, senam otak sedang digemari. Banyak orang yang merasa terbantu melepaskan stres, menjernihkan

pikiran, meningkatkan daya ingat, dan sebagainya. Pada intinya metode senam otak menitikberatkan pada penggunaan aktivitas gerakan-gerakan untuk menarik keluar seluruh potensi seseorang sehingga diharapkan dengan gerakan-gerakan dalam senam otak dapat memperlancar aliran darah dan merenggangkan otot-otot saraf akibat kelelahan dan stres belajar yang berlebihan.

## 2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah *Quasi Eksperimen* dengan rancangan *Non Equivalent Control Group design*. Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa keperawatan semester IV UIN Alauddin Makassar yaitu 65 orang. Pengambilan sampel dengan cara *purposive sampling* yaitu mengambil sampel yang sesuai dengan kriteria inklusi dari seluruh total anggota populasi dimana sampel pada penelitian ini sebanyak 10 orang untuk kelompok intervensi dan 10 kelompok kontrol.

Pada penelitian ini, metode pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner *Army Alpha*. Pengisian kuesioner *Army Alpha* untuk melihat tingkat konsentrasi mahasiswa, dilakukan sebelum dan setelah diberikan intervensi senam otak pada kelompok intervensi. Adapun senam otak diberikan kepada kelompok intervensi sebanyak 6 kali pertemuan, dimana dalam sehari dilakukan 2 kali pertemuan. Sedangkan pada kelompok kontrol dilakukan pengukuran tingkat konsentrasi menggunakan kuesioner *Army Alpha* sebelum dan setelah tanpa diberikan intervensi senam otak. Kuesioner *Army Alpha* berisi 12 pertanyaan, dimana pertanyaan hanya dibacakan sekali tanpa pengulangan dan responden diminta untuk menjawab pada lembar jawaban yang telah disediakan. Uji statistik untuk mengetahui tingkat konsentrasi sebelum dan setelah diberikan senam otak pada mahasiswa keperawatan UIN Alauddin Makassar dengan uji *Wilcoxon signed rank test* dengan tingkat kemaknaan

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur pada kelompok intervensi adalah sebagian besar mahasiswa berumur 19 tahun sebanyak responden 5 responden (50%), mahasiswa berumur 20 tahun sebanyak 4 responden (40%) dan mahasiswa berumur 22 tahun sebanyak 1 responden (10%). Sedangkan pada kelompok kontrol, distribusi frekuensi responden berdasarkan umur adalah sebagian besar mahasiswa berumur 19 tahun sebanyak 5 responden (50%), mahasiswa berumur 20 tahun sebanyak 4 responden (40%) dan mahasiswa berumur 21 tahun sebanyak 1 responden (10%). Berdasarkan hasil penelitian, maka didapatkan distribusi jenis kelamin responden yang menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi, distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin adalah 10 responden berjenis kelamin perempuan (100%). Sedangkan pada kelompok kontrol, distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin adalah 10 responden berjenis kelamin perempuan (100%).

**Tabel 1.1**

No	Karakteristik	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol		
		Jumlah (f)	Persentase	Jumlah (f)	Persentase	
		1.	Umur	19 tahun	5	50%
		20 tahun	4	40%	4	40%
		21 tahun	0	0	1	10%
		22 tahun	1	10%	0	0
		Total	10	100%	10	100%
2.	Jenis	Perempuan	10	100%	10	100%
	Kelamin	Total	10	100%	10	100%

### Analisis Univariat

a. Distribusi Frekuensi Data PreTest Tingkat Konsentrasi pada Kelompok Intervensi dan Kontrol Berdasarkan hasil penelitian

menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi, sebagian besar mahasiswa mempunyai tingkat konsentrasi rendah dimana responden mahasiswa yang memiliki tingkat konsentrasi rendah adalah sebanyak 9 mahasiswa (90%), responden yang memiliki tingkat konsentrasi

sangat rendah adalah sebanyak 1 mahasiswa (10%) serta tidak ada mahasiswa yang memiliki tingkat konsentrasi sedang, tinggi dan sangat tinggi.

Pada kelompok kontrol, sebagian besar mahasiswa juga memiliki tingkat konsentrasi rendah. Hal ini ditunjukkan dengan data yang memiliki tingkat konsentrasi rendah adalah sebanyak 9 mahasiswa (90%) dan mahasiswa yang memiliki tingkat konsentrasi sangat rendah adalah sebanyak 1 mahasiswa (10%). Selain itu didapatkan nilai  $p = 1.000$  atau  $p > 0.05$  yang menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat konsentrasi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol di pengukuran awal (*Pre-Test*). Tabel 1.2

### Distribusi Frekuensi PreTest Tingkat Konsentrasi Mahasiswa

Tingkat Konsentrasi	Pretest Intervensi		Pretest Kontrol		Nilai p
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase	
Sangat Rendah	1	10%	1	10%	
Rendah	9	90%	9	90%	1.000
<b>Total</b>	10	100%	10	100%	

b. Distribusi Frekuensi Data PostTest Tingkat Konsentrasi pada Kelompok Intervensi dan Kontrol Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi, sebagian besar mahasiswa mempunyai tingkat konsentrasi

tinggi dimana responden mahasiswa yang memiliki tingkat konsentrasi tinggi adalah sebanyak 9 mahasiswa (90%) dan responden yang memiliki tingkat konsentrasi sedang adalah sebanyak 1 mahasiswa (10%).

Pada kelompok kontrol, sebagian besar mahasiswa juga memiliki tingkat konsentrasi rendah. Hal ini ditunjukkan dengan data yang memiliki tingkat konsentrasi rendah adalah sebanyak 8 mahasiswa (80%) dan mahasiswa yang memiliki tingkat konsentrasi sedang adalah sebanyak 2 mahasiswa (20%). Selain itu didapatkan nilai  $p = 0.000$  atau  $p < 0.05$  yang menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat konsentrasi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol di pengukuran awal (*Post-Test*).

**Tabel 1.3**

**Distribusi Frekuensi *PostTest***

Tingkat Konsentrasi	Posttest Intervensi		Posttest Kontrol		Nilai p
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase	
Rendah	0	0	8	80%	0.000
Sedang	1	10%	2	20%	
Tinggi	9	90%	0	0	
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	

**Tingkat Konsentrasi Mahasiswa**

**Analisis Bivariat**

**Uji Mann-Whitney Test**

Berdasarkan hasil uji Mann-Whitney Test, menunjukkan bahwa pengukuran awal (*Pre-Test*) pada kelompok intervensi dan kelompok

kontrol didapatkan nilai  $p = 1.000$  atau  $p > 0.05$  yaitu  $H_0$  ditolak yang berarti tidak ada perbedaan tingkat konsentrasi pada kedua kelompok di pengukuran awal (*Pre-Test*). Sedangkan pada pengukuran akhir (*Post-Test*) pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol didapatkan nilai  $p = 0.000$  atau  $p < 0.05$  yaitu  $H_0$  diterima yang berarti ada perbedaan tingkat konsentrasi pada kedua kelompok di pengukuran akhir (*Post-Test*).

**Tabel 1.4**

**Hasil Uji Mann-Whitney Test**

Tingkat Konsentrasi	Nilai P
<i>PreTest</i> (Kelompok Intervensi dan Kontrol)	1.000
<i>PostTest</i> (Kelompok Intervensi dan Kontrol)	0.000

Berdasarkan uji statistik dengan *Wilcoxon T-Test* pada kelompok intervensi pre-test dan post-test didapatkan  $p = 0.003$  atau  $p < 0.05$  berarti terdapat perbedaan signifikan tingkat konsentrasi sebelum dan sesudah diberikan senam otak, dimana pada kelompok intervensi  $H_a$  diterima berarti ada pengaruh senam otak terhadap konsentrasi belajar mahasiswa keperawatan UIN Alauddin Makassar. Sedangkan pada kelompok kontrol  $p = 0.083$  atau  $p > 0.05$  berarti tidak terdapat perbedaan signifikan antara hasil pre test dan post test karena tidak diberikannya senam otak pada responden. Sehingga kelompok yang diberikan senam otak terdapat perbedaan yang signifikan. Sebaliknya, kelompok yang tidak diberikan senam otak tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

suatu proses belajar dipengaruhi oleh kemampuan seseorang dalam memusatkan perhatiannya terhadap objek yang sedang dipelajarinya. Terkait hal tersebut, konsentrasi merupakan aspek yang penting bagi mahasiswa dalam mencapai keberhasilan proses belajar. Konsentrasi sangat diperlukan oleh mahasiswa, baik saat mengikuti proses pembelajaran di kampus maupun agenda pembelajaran di luar kampus. Surya (2009) mengatakan tanpa adanya konsentrasi belajar, maka peristiwa belajar sesungguhnya tidak berlangsung. Konsentrasi merupakan suatu keadaan pikiran yang diaktifkan oleh sensasi di dalam tubuh, untuk dapat mengaktifkan sensasi didalam tubuh diperlukan keadaan yang rileks dan suasana yang menyenangkan, karena ketika seseorang dalam kondisi tegang maka otak tidak dapat digunakan secara maksimal. Seperti yang dikatakan oleh Prihastuti (2012) bahwa suasana yang menyenangkan dalam hal ini berarti seseorang dalam keadaan yang sangat rileks, tidak ada sama sekali tegangan yang mengancam dirinya

		baik secara fisik maupun non fisik. Begitu			
	Tingkat Konsentrasi	Mean	Min	Max	P
Intervensi	Pretest	1.90	1	2	0.003
	Posttest	3.90	3	4	
Kontrol	Pretest	1.90	1	2	0.083
	Posttest	2.20	2	3	

pentingnya peranan konsentrasi dalam belajar, menuntut mahasiswa sebagai subjek dalam proses pembelajaran yang mengharuskan mahasiswa untuk memiliki kemampuan untuk berkonsentrasi yang baik. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Amalia Cahya Setiani (2014) yang berjudul

Meningkatkan Konsentrasi Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas VI SD Negeri 2 Karangcegak, Kabupaten Purbalingga tahun ajaran 2013/2014. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat konsentrasi belajar siswa sebelum diberi layanan pada kriteria rendah (47,33%) dan setelah diberi layanan bimbingan kelompok termasuk dalam kategori sedang (70,41%). Hasil observasi menunjukkan adanya peningkatan sebesar 27,19% dan hasil uji *Wilcoxon*, menunjukkan bahwa nilai  $Z_{hitung} < Z_{tabel}$  14, atau memiliki arti bahwa  $H_0$  penelitian ditolak dan  $H_a$  penelitian diterima, artinya konsentrasi belajar siswa dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok.

Belajar merupakan rangkaian aktivitas dilakukan untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku sebagai akibat dari pengalaman yang dialami dalam kehidupannya. Saat dikampus, mahasiswa disibukkan dengan berbagai agenda pembelajaran yang menuntut mahasiswa untuk dapat berkonsentrasi. Jika daya konsentrasi mahasiswa mengalami gangguan, maka akan menghambat dalam semua kegiatannya terutama dalam hal belajar.

Pada dasarnya belajar adalah untuk menuntut ilmu, mencari kebenaran yang ilmiah, namun didalam Al-Qur'an hakikat belajar bukan semata-mata untuk mencari kebenaran yang bersifat ilmiah, melainkan untuk mencari tanda-

tanda, kebajikan-kebajikan dan rahmat. Sebagaimana dalam firman Allah SWT. dalam Q.S. Al-Mujadilah/58: 11

Kedudukan ilmu yang tinggi dan kedudukan orang yang berilmu, begitu mulia didalam agama, sehingga diwajibkan kepada setiap manusia untuk menuntut ilmu. Kewajiban dalam menuntut ilmu itu wajib untuk setiap manusia baik laki-laki maupun perempuan. Belajar akan menjadi sangat efektif apabila fungsi otak dapat bekerja secara optimal, apabila otak bekerja melebihi batas maksimal dari fungsi yang seharusnya, maka akan terjadi ketidakseimbangan antara otak kanan dan otak kiri yang dapat menyebabkan Terjemahnya:

“...niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman diantaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.” (Kementerian Agama RI, 2014)

Maksud dari ayat diatas adalah orang beriman yang berilmu lebih utama dan diangkat derajatnya lebih tinggi oleh Allah Ta'ala daripada orang sekedar beriman yang tidak berilmu. Selain itu, diperlukan suatu metode menyenangkan sebagai penunjang mahasiswa lebih rileks dalam belajar. Salah satunya yaitu senam otak. Senam otak adalah serangkaian gerakan sederhana yang dilakukan untuk merangsang kerja dan fungsi otak secara maksimal. Senam otak berpotensi menstimulus daya tangkap seseorang terutama mahasiswa. Metode senam otak dapat memperlancar aliran darah dan merenggangkan otot-otot saraf akibat kelelahan dan stress belajar yang berlebihan. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Alista Setya Lestari (2016) yang berjudul Keefektifan Senam Otak Kanan Untuk Meningkatkan Kemampuan Konsentrasi Belajar Siswa pada Layanan Klasikal BK Kelas XI di SMK Negeri 2 Kediri Tahun Pelajaran 2016/2017. Hasil analisis dilakukan dengan menggunakan uji statistik parametrik yaitu *Independent Sample T-Test* (uji-t) dengan nilai Sig.(2-tailed) 0,000 pada taraf signifikansi 5%. Karena  $0,000 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak. Selain itu nilai  $t_{hitung}$  sebesar 5,799 lebih besar dari  $t_{tabel}$

sebesar 2,042 ( $5,799 > 2,042$ ) sehingga kedua perhitungan tersebut menunjukkan bahwa senam otak kanan efektif untuk meningkatkan kemampuan konsentrasi belajar siswa pada layanan klasikal BK kelas XI di SMK Negeri 2 Kediri tahun pelajaran 2016/2017. Senam otak merupakan salah satu cara yang mudah untuk membantu mahasiswa dalam mengelola konsentrasi belajarnya. Senam otak dapat dilakukan untuk menyegarkan fisik dan pikiran mahasiswa setelah menjalani proses pembelajaran yang mengakibatkan kelelahan dan ketegangan pada otak sehingga akan menurunkan konsentrasi belajar pada mahasiswa (Dennison, 2008). Senam otak memiliki beberapa manfaat antara lain menstimulasi dan memaksimalkan fungsi otak, dapat berpikir lebih positif, meningkatkan rasa percaya diri, dapat mengendalikan stress dengan baik dan meningkatkan konsentrasi. Oleh sebab itu, senam otak efektif digunakan untuk meningkatkan konsentrasi. Gerakan dalam senam otak akan mengaktifkan hubungan-hubungan syaraf antara tubuh dan otak sehingga memudahkan aliran energi elektromagnetis ke seluruh tubuh. Menurut Slameto (2010), salah satu faktor yang dapat mempengaruhi konsentrasi adalah faktor fisik. Hal tersebut tentu dapat berkaitan dengan kondisi otak seseorang, maksudnya bahwa kondisi syaraf otak yang sehat dapat memicu timbulnya konsentrasi yang tinggi. Kondisi sistem syaraf juga dapat mempengaruhi kemampuan individu dalam menyeleksi sejumlah informasi dalam kegiatan perhatian.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pada pengukuran awal (*Pre-Test*) atau sebelum diberikannya senam otak didapatkan nilai  $p = 1.000$  atau  $p > 0.05$  yang menunjukkan tidak ada perbedaan tingkat konsentrasi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil penelitian pada pengukuran akhir (*Post-Test*) atau setelah diberikannya senam otak didapatkan nilai  $p = 0.000$  atau  $p < 0.05$  yang menunjukkan ada perbedaan tingkat konsentrasi pada kelompok intervensi dan

kelompok kontrol. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa data perbandingan antara pretest dan posttest pada kelompok kontrol didapatkan hasil dengan nilai  $p = 0,083$  atau  $p > 0,05$  yang artinya  $H_0$  ditolak berarti tidak ada pengaruh senam otak terhadap konsentrasi belajar mahasiswa. Sedangkan pada kelompok intervensi didapatkan nilai  $p = 0,003$  atau  $p < 0,05$  yang artinya pada kelompok intervensi  $H_0$  diterima, berarti ada pengaruh senam otak terhadap konsentrasi belajar mahasiswa keperawatan UIN Alauddin Makassar. Sehingga dapat disimpulkan pada kelompok intervensi ada pengaruh senam otak terhadap konsentrasi belajar mahasiswa keperawatan UIN Alauddin Makassar.

## 5. REFERENSI

- Al-Qur'an dan Terjemahnya. Kementrian Agama RI, 2014.
- Ayinoso. *Brain Gym (Senam Otak)*. Diperoleh dari <http://book.store.co.id/2009>. Diakses pada tanggal 11 April 2017.
- Dennison, Paul E. *Brain Gym and Me*. Jakarta : Grasindo, 2008.
- Diana, Sulis, dkk. *Pengaruh Senam Otak Terhadap Peningkatan Perkembangan Motorik Halus, Kasar dan Prestasi Belajar pada Anak Usia PraSekolah usia 4-6 tahun di PAUD Al-Kholifah Desa Selorejo Mojowarno Jombang*, 2016.
- Hakim, T. *Belajar Secara Efektif*. Jakarta: Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara, 2005.
- Hidayah, Nur. *Riset Keperawatan*. Makassar : Alauddin University Press, 2014.
- Kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi. *Laporan tahun 2015 Kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi*. Diakses pada tanggal 11 April 2017.
- Khodijah, Nyayu. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : Rajawali Pers, 2014.
- Lestari, Alista Setya. *Keefektifan Senam Otak Kanan untuk Meningkatkan Kemampuan Konsentrasi Belajar Siswa pada Layanan Klasikal BK Kelas XI di SMK Negeri 2 Kediri tahun ajaran 2016/2017*. 2016. Diakses pada tanggal 10 Juni 2017.
- Muhammad, As'adi. *Dahsyatnya Senam Otak*. Yogyakarta : DIVA Press, 2011.
- Muhammad, As'adi. *Bila Otak Kanan dan Otak Kiri Seimbang*. Yogyakarta : DIVA Press, 2010.
- Nugroho, W. *Belajar Mengatasi Hambatan Belajar*. Surabaya: Prestasi Pustaka, 2007.
- Notoadmodjo, S. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta, 2012.
- Nursalam. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika, 2008.
- Putra, Sitiatava Rizema. *Panduan Riset Keperawatan dan Penulisan Ilmiah*. Jogjakarta : D-Medika, 2012.
- Prasanti, Fadlia Dewi. *Pengaruh Senam Otak Terhadap Konsentrasi Belajar pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 16 Surakarta Tahun Ajaran 2014/2015*. 2015. Diakses pada tanggal 11 April 2017.
- Prihastuti. *Pengaruh Brain Gym Terhadap Peningkatan Kecakapan Berhitung Siswa Sekolah Dasar: Cakrawala Pendidikan*, Februari 2009. Diakses pada tanggal 11 April 2017.
- Rika. *Hubungan antara Pengetahuan dan Perilaku Pencegahan Gastritis pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan UIN Alauddin Makassar*. 2016. Diakses pada tanggal 17 Juli 2017.
- Santrock, Jhon W. *Adolescence*. Jakarta : Erlangga. 2007.
- Sardiman, A.M. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta : Rajawali Pers, 2004
- Setiadi. *Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta : Graha Ilmu, 2007.

Setiani, Amalia Cahya. *Meningkatkan Konsentrasi Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas VI SD Negeri 2 Karangcegak, Kabupaten Purbalingga Tahun Ajaran 2013/2014*. 2014. Diakses pada tanggal 10 Juni 2017. Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Misbah : Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Volume 13*. Jakarta : Lentera Hati, 2002.

Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al- Qur'an Volume 15*. Jakarta : Lentera Hati, 2002.

Slameto,. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta : Rineka Cipta, 2010.

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Bandung : CV. Alfabeta, 2010.

Sukadiyanto. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung : Lubuk Agung, 2012.

Sunarlin, Yayuk dan Raharjo Apriyatmoko. *Pengaruh Senam Otak Terhadap Kemampuan Kognitif Lanjut Usia : Jurnal Gizi dan Kesehatan* Vol. 1, No.2, Agustus 2009. Diakses pada tanggal 11 Februari 2016

Supriyo. *Studi Kasus Bimbingan dan Konseling*. Semarang : Nieuw Setapak, 2008.

Surya, Hendra. *Menjadi Manusia Pembelajar*. Jakarta : Elek Media Komputindo, 2009.

Wahab, Rohmalina. *Psikologi Belajar*. Jakarta : PT. RajaGrafindo Persada, 2015.

Widianti, Anggriyana Tri dan Atikah Proverawati. *Senam Kesehatan : Aplikasi Senam untuk Kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika, 2010.

Yanuarita, Andri. *Memaksimalkan Otak Melalui Senam Otak (Brain Gym)*. Yogyakarta: TeranovaBooks,