



TUGAS AKHIR – 33412301083

EFEKTIVITAS *BRAIN GYM* (SENAM OTAK) TERHADAP TINGKAT KONSENTRASI SISWA DALAM KEGIATAN PENYULUHAN PHBS DI SDN AENGSAHEH 3.

NOVY RISKY WIDIANTY

NRP 33412301083

DOSEN PEMBIMBING:

Nur Khalilah, S.ST., M.Kes.

Cucun Setya Ferdina, S.S.T., M.Keb.

PROGRAM STUDI DIPLOMA 3 KEPERAWATAN

JURUSAN KESEHATAN

POLITEKNIK NEGERI MADURA

SAMPANG

2026

TUGAS AKHIR



EFEKTIVITAS *BRAIN GYM* (SENAM OTAK) TERHADAP TINGKAT KONSENTRASI SISWA DALAM KEGIATAN PENYULUHAN PHBS DI SDN AENGSAHEH 3.

Laporan ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan pendidikan
Diploma III Program Studi Keperawatan di Jurusan Kesehatan

Oleh:

NOVY RISKY WIDIANTY

NRP 33412301083

PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN

JURUSAN KESEHATAN

POLITEKNIK NEGERI MADURA

TAHUN 2026

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Saya mahasiswa Politeknik Negeri Madura, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi:

Nama : Novy Risky Widianty

NRP : 33412301083

Jurusan : Kesehatan

Program Studi : Keperawatan

Dengan ini menyatakan bahwa Tugas Akhir yang saya buat dengan judul Efektivitas *Brain Gym* (senam otak) terhadap Tingkat Konsentrasi Siswa Dalam Kegiatan Penyuluhan PHBS Di SDN Aengsareh 3.

1. Dibuat dan di selesaikan sendiri dengan menggunakan literatur hasil kuliah, survei lapangan, bimbingan dengan dosen pembimbing dan pembimbing penelitian, melalui tanya jawab maupun asistensi serta buku_buku jurnal acuan yang tertera dalam referensi pada Tugas Akhir ini.
2. Bukan merupakan duplikasi yang sudah di publikasikan atau yang pernah di pakai untuk mendapatkan gelar sarjana di Universitas/Perguruan tinggi lain, kecuali pada bagian-bagian tertentu digunakan referensi pendukung untuk melengkapi informasi dan sumber informasi dengan dicantumkan melalui referensi yang semestinya
3. Bukan merupakan karya tulis terjemahan dari Kumpulan buku atau jurnal acuan yang tertera dalam referensi pada tugas akhir ini

Jika terbukti saya tidak memenuhi apa yang telah saya nyatakan seperti apa yang di atas, maka Tugas Akhir saya ini dibatalkan.

Sampang, 11 Februari 2026
Yang Menyatakan,



Novy Risky Widianty
NRP.33412301083

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG TUGAS AKHIR

Judul Tugas Akhir : Efektivitas *Brain Gym* (senam otak) terhadap Tingkat Konsentrasi Siswa Dalam Kegiatan Penyuluhan PHBS Di SDN Aengsarch 3

Penulis : Novy Risky Widianty

NRP : 33412301083

Program Studi : D3 Keperawatan

Jurusan : Kesehatan

Tugas akhir ini telah diperiksa dan disetujui untuk disidangkan.
Ditandatangani di Sampang, 5 Februari 2026

Menyetujui,

Dosen Pembimbing I

Nur Khalilah, S.ST., M.Kes.
NIP. 197803112014062004

Dosen Pembimbing II

Cucun Setva Ferdina, S.S.T., M.Keb.
NIP. 198909232022032010

Mengetahui,



Ketua Jurusan
Kesehatan

Abdan Syakura, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIPPPK. 199005252025211101

Koordinator Program Studi
Diploma 3 Keperawatan

Ns. Lailatul Hafidah, S.Kep., M.Kes.
NIPPPK. 198502022025212061

HALAMAN PENGESAHAN

EFEKTIVITAS *BRAIN GYM* (SENAM OTAK) TERHADAP TINGKAT KONSENTRASI SISWA DALAM KEGIATAN PENYULUHAN PHBS DI SDN AENGSAHEH 3.

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Ahli Madya Keperawatan (A.Md.Kep)

Pada
Jurusan Kesehatan
Politeknik Negeri Madura

Oleh:

Novy Risky Widianty
NRP. 33412301083

Tugas akhir ini telah disidangkan pada tanggal 12 Februari 2026,
dan telah usai dengan ketentuan.

Disetujui tim penguji Tugas Akhir:

1. Nur Khalilah, S.ST., M.Kes.
2. Cucun Setya Ferdina, S.S.T., M.Keb.
3. Nindi Pramesthi Vardila Putri, M.Keb.
4. Elisa Christiana, M.Keb.
5. Rahayu Yuliana Watiningrum, S.Kep., Ns., M.K.M.



SAMPANG
12 Februari 2026

EFEKTIVITAS *BRAIN GYM* (SENAM OTAK) TERHADAP TINGKAT KONSENTRASI SISWA DALAM KEGIATAN PENYULUHAN PHBS DI SDN AENGSAREH 3.

Nama : Novy Risky Widianty
NRP : 33412301083
Prodi : D3 Keperawatan
Dosen Pembimbing I : Nur Khalilah, S.ST., M.Kes
Dosen Pembimbing II : Cucun Setya Ferdina, S.S.T., M.Keb

ABSTRAK

Pendahuluan: Kegiatan penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada siswa sekolah dasar memerlukan tingkat konsentrasi yang baik agar pesan kesehatan dapat diterima secara optimal. Namun, pada praktiknya siswa sering mengalami penurunan konsentrasi sehingga mudah terdistraksi selama kegiatan berlangsung. Salah satu metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan konsentrasi adalah *Brain Gym* (senam otak). **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas *Brain Gym* terhadap tingkat konsentrasi siswa dalam kegiatan penyuluhan PHBS di SDN Aengsareh 3 Kabupaten Sampang. **Metode:** Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-experimental* rancangan *one group pretest–posttest design*. Populasi dan sampel penelitian adalah seluruh siswa kelas V dan VI di SDN Aengsareh 3 Kabupaten Sampang sebanyak 25 siswa dengan teknik total *sampling*. Tingkat konsentrasi diukur menggunakan instrumen *Army Alpha Intelligence Test* (AAIT) sebelum dan sesudah intervensi *Brain Gym*. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi sebagian besar siswa memiliki tingkat konsentrasi sedang sebanyak 18 siswa (72%), konsentrasi tinggi 6 siswa (24%), dan rendah 1 siswa (4%). Setelah diberikan intervensi *Brain Gym*, sebagian besar siswa berada pada kategori konsentrasi tinggi sebanyak 20 siswa (80%), sangat tinggi 4 siswa (16%), dan sedang 1 siswa (4%). Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,01 ($p < 0,05$). **Kesimpulan:** *Brain Gym* terbukti efektif dalam meningkatkan tingkat konsentrasi siswa dalam kegiatan penyuluhan PHBS di SDN Aengsareh 3 Kabupaten Sampang.

Kata Kunci : *Brain Gym*, Konsentrasi, PHBS, Siswa Sekolah Dasar

**“THE EFFECTIVENESS OF BRAIN GYM ON STUDENTS’
CONCENTRATION LEVELS DURING PHBS HEALTH EDUCATION
ACTIVITIES AT SDN AENGSAREH 3”**

Student Name : Novy Risky Widianty
NRP : 33412301083
Study Program : D3 Keperawatan
Supervisor I : Nur Khalilah, S.ST., M.Kes
Supervisor II : Cucun Setya Ferdina, S.S.T., M.Keb

ABSTRACT

Introduction: Health education activities on Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) for elementary school students require a good level of concentration so that health messages can be optimally received. However; in practice, students often experience decreased concentration and become easily distracted during the activities. One method that can be used to improve concentration is Brain Gym. **Objective:** This study aimed to analyze the effectiveness of Brain Gym on students' concentration levels during PHBS counseling activities at SDN Aengsareh 3, Sampang Regency. **Methods:** This study employed a quantitative approach with a pre-experimental design using a one-group pretest–posttest design. The population and sample consisted of all fifth- and sixth-grade students at SDN Aengsareh 3, Sampang Regency, totaling 25 students, selected using a total sampling technique. Concentration levels were measured using the Army Alpha Intelligence Test (AAIT) before and after the Brain Gym intervention. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. **Results:** The results showed that before the intervention, most students had a moderate level of concentration (18 students; 72%), followed by high concentration (6 students; 24%) and low concentration (1 student; 4%). After the Brain Gym intervention, most students were in the high concentration category (20 students; 80%), very high concentration (4 students; 16%), and moderate concentration (1 student; 4%). The Wilcoxon test showed a p-value of 0.01 ($p < 0.05$). **Conclusion:** Brain Gym was proven to be effective in improving students' concentration levels during PHBS counseling activities at SDN Aengsareh 3, Sampang Regency.

Keywords: Brain Gym, Concentration, PHBS, Elementary School Students

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

"Letakan aku dalam hatimu, maka aku akan meletakanmu dalam hatiku"

(QS. Al-Baqarah :152)

“Jika bukan karena Allah yang mampukan, aku mungkin sudah lama menyerah”

(Q.S Al-Insyirah: 05-06)

“Layaknya seperti bunga, saya akan tetap memberikan keharuman bahkan pada tangan yang menghancurkanku”

Saya Persembahkan Karya Tulis Ilmiah ini untuk

1. Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dan pertolongan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Kedua orang tua saya tercinta Bapak Edy Santoso dan Ibu Winadifah yang selalu melangitkan doa-doa baik dan menjadikan motivasi untuk saya dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini. Terima kasih sudah mengantarkan saya sampai ditempat ini, saya persembahkan karya tulis sederhana ini dan gelar untuk ayah dan mama.
3. Diri saya sendiri, Novy Risky Widianty karena telah mampu berusaha dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri walaupun banyak tekanan dari luar keadaan dan tidak pernah memutuskan untuk menyerah sesulit apapun proses penyusunan karya tulis ilmiah ini.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji syukur kepada Allah Yang Maha Esa yang telah memberi kekuatan, kemampuan, dan kesabaran kepada penulis, sehingga penulis dapat menyusun Tugas akhir ini dengan baik. Sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas akhir dengan judul “Efektivitas *Brain Gym* (senam otak) terhadap Tingkat Konsentrasi Siswa Dalam Kegiatan Penyuluhan PHBS Di SDN Aengsareh 3.” sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan Program Studi D3 Keperawatan Jurusan Kesehatan di Politeknik Negeri Madura.

Tugas akhir ini tidak akan selesai dengan baik tanpa bantuan, bimbingan, dan dorongan dari orang-orang yang berada disekitar penulis. Oleh karena itu penulis ucapkan terimakasih yang tidak terhingga kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam penyelesaian penyusunan Tugas akhir ini, sehingga dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Laily Ulfiyah, S.T., MT., selaku Direktur Politeknik Negeri Madura yang telah memberikan kesempatan dan izin bagi penulis untuk menyelesaikan Tugas akhir ini.
2. Bapak M. Musta'in, S.T., MT., selaku Wakil Direktur Bidang Akademik Politeknik Negeri Madura.
3. Bapak Ns. Abdan Syakura, S. Kep., selaku Ketua Jurusan Kesehatan Program Studi D3 Keperawatan.
4. Ibu Ns. Hilmah Noviandry R, S. Kep., M.Kes., selaku Sekretaris Jurusan Kesehatan
5. Ibu Ns. Lailatul Hafidah, S. Kep., M.Kes., selaku Koordinator Program Studi D3 Keperawatan
6. Ibu Nur Khalilah, S.ST., M.Kes., selaku pembimbing I yang telah banyak membantu serta berperan aktif dalam memberikan masukan dan arahan kepada saya dalam proses pengerjaan Tugas akhir ini.
7. Ibu Cucun Setya Ferdina, S.S.T., M.Keb., selaku pembimbing II yang telah banyak juga membantu serta berperan aktif dalam memberikan masukan serta arahan kepada saya dalam proses pengerjaan Tugas akhir ini.
8. Ibu dosen penguji yang telah memberikan saran serta masukan untuk penyempurnaan Tugas akhir ini.
9. Seluruh dosen dan tenaga kependidikan Politeknik Negeri Madura yang telah melayani mahasiswa selama penulis menempuh Pendidikan disini.
10. Ibu Winadifah selaku Kepala SDN Aengsareh 3 yang telah memberi izin kepada saya untuk melakukan pengambilan data dan penelitian di tempat tersebut.
11. Orang tua yang tak henti-hentinya selalu mendoakan dan memotivasi untuk senantiasa bersemangat dan tak mengenal kata putus asa. Terimakasih atas segala dukungannya, baik secara material maupun spiritual yang diberikan.
12. Keluarga besar saya, saya ucapkan banyak terimakasih karena tanpa dukungan, bantuan, karena tanpa dukungan serta support system dari mereka saya tidak bisa menyelesaikan Tugas akhir ini dengan baik.

13. Teman-teman yang telah memberi semangat, ide, serta kerja sama yang luar biasa selama proses penyusunan Tugas akhir ini. Kebersamaan dan dukungan dari kalian menjadi motivasi penting bagi saya untuk menyelesaikan tugas akhir ini dengan sebaik-baiknya.
14. Semua pihak yang telah berkontribusi dalam pembuatan Tugas akhir ini.

Semoga Allah SWT membalas segala kebaikan dan memberikan rahmat serta hidayah-Nya kepada kita semua.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan Tugas akhir ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun untuk Tugas akhir ini.

Sampang, 12 Februari 2026
Peneliti



Novy Risky Widianty
NRP. 33412301083

DAFTAR ISI

COVER DALAM.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG TUGAS AKHIR.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR SINGKATAN DAN LAMBANG	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Batasan Masalah	3
1.4 Tujuan Penelitian	3
1.5 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Landasan Teori.....	5
2.1.1 Konsep <i>Brain Gym</i> (Senam Otak).....	5
2.1.2 Konsep Konsentrasi	11
2.1.3 Konsep PHBS	16
2.2 Hasil Penelitian Sebelumnya.....	20
2.3 Kerangka Konsep.....	22
2.4 Deskripsi Kerangka Konsep.....	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	24
1.1 Desain/Rancangan.....	24

3.2 Kerangka Kerja	25
3.3 Populasi, Sampel, dan Sampling	26
3.3.1 Populasi.....	26
3.3.2 Sampel.....	26
3.3.3 <i>Sampling</i>	26
3.4 Identifikasi Variabel	26
3.5 Definisi Operasional.....	27
3.6 Pengumpulan Dan Analisa Data	28
3.6.1 Pengumpulan Data	28
3.6.2 Instrumen Penelitian	28
3.6.3 Waktu dan tempat penelitian	29
3.6.4 Pengolahan Data	29
3.6.5 Analisa Data.....	30
3.7 Etika Penelitian	30
3.8 Keterbatasan Penelitian.....	31
BAB IV HASIL & PEMBAHASAN.....	32
4.1 Hasil Penelitian.....	32
4.2 Pembahasan.....	35
BAB V PENUTUP.....	37
5.1 Kesimpulan.....	37
5.2 Saran.....	37
DAFTAR PUSTAKA.....	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Drinking Water</i>	6
Gambar 2.2 <i>Brain Buttons</i>	7
Gambar 2.3 <i>Cross Crawl</i>	7
Gambar 2.4 <i>Cook's Hook Up</i>	8
Gambar 2.5 <i>The Grounder</i>	8
Gambar 2.6 <i>The Calf Pump</i>	9
Gambar 2.7 <i>Earth Buttons</i>	9
Gambar 2.8 <i>Space Buttons</i>	10
Gambar 2.9 <i>The Thinking Cap</i>	10
Gambar 2.10 Kerangka Konsep Efektivitas <i>Brain Gym</i> (senam otak) terhadap Tingkat Konsentrasi Siswa Dalam Kegiatan Penyuluhan PHBS di SDN Aengsareh 3.....	21
Gambar 3.1 Kerangka Kerja Efektivitas <i>Brain Gym</i> (senam otak) terhadap Tingkat Konsentrasi Siswa Dalam Kegiatan Penyuluhan PHBS Di SDN Aengsareh 3.....	25

DAFTAR TABEL

Tabel 2.5	Penelitian Sebelumnya.....	20
Tabel 3.1	Definisi Operasional	27
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Di SDN Aengsareh 3.....	32
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Tingkat Konsentrasi Sebelum Dilakukan Intervensi <i>Brain Gym</i>	33
Tabel 4.3	istribusi Frekuensi Tingkat Konsentrasi Setelah Dilakukan Intervensi <i>Brain Gym</i> Intervensi.....	33
Tabel 4.4	Tabel 4.4 Hasil Statistik Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> di terhadap Tingkat Konsentrasi Siswa Pada kelas V dan VI di SDN Aengsareh 3.....	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat permohonan pengambilan data awal.....	42
Lampiran 2	Surat Permohonan Perizinan Penelitian.....	43
Lampiran 3	Lembar surat balasan Pengambilan Data Awal.....	44
Lampiran 4	Lembar Surat Balasan Perizinan Perizinan Penelitian.....	45
Lampiran 5	Lembar surat telah melakukan Penelitian.....	46
Lampiran 6	Kuesioner <i>AAIT</i>	47
Lampiran 7	Lembar Standar Operasional Planning (SOP).....	51
Lampiran 8	Lembar Informed concent.....	55
Lampiran 9	Lembar persetujuan bersedia menjadi responden.....	56
Lampiran10	Lembar Tabulasi Data Khusus Pretest.....	59
Lampiran 11	Lembar Tabulasi Data Khusus Posttest.....	60
Lampiran 12	Hasil Uji Vadilitas dan Reliabilitas Instrumen.....	61
Lampiran 13	Hasil Analisis dan Intervensi.....	63
Lampiran 14	Dokumentasi.....	65
Lampiran 15	Lembar Jadwal Penelitian.....	67
Lampiran 16	Lembar Konsultasi pembimbing I.....	68
Lampiran 17	Lembar Konsultasi pembimbing II.....	69
Lampiran 18	Lembar Konsultasi Penguji I.....	70
Lampiran 19	Lembar Konsultasi Penguji II.....	71
Lampiran 20	Lembar Konsultasi Penguji III.....	72
Lampiran 21	Turnitin.....	73

DAFTAR SINGKATAN DAN LAMBANG

1. Daftar Singkatan

- 1) ASEAN : *Association of Souththeast Asian Nations*
- 2) SD : Sekolah Dasar
- 3) SDN : Sekolah Dasar Negeri
- 4) KKM : Kriteria Ketuntasan Minimal
- 5) IQ : *Intelligence Quotient*
- 6) IEA : *International Associatan for the Evaluation of Education Achievement*
- 7) AAIT : *Army Alpha Intelligence Test*
- 8) R&D : *Research and Development*
- 9) TK : Taman Kanak-Kanak
- 10) SMPKH : Sekolah Menengah Pertama Khusus
- 11) PACE : *Positive, Active, Clear, Energetic*
- 12) P-Value : *Probility Value* (nilai signifikan penelitian)
- 13) PHBS : Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

2. Daftar Lambang

- 1) %: Persentase
- 2) -: Minus/Kurang
- 3) =: Sama Dengan
- 4) <: Kurang Dari
- 5) >: Lebih Dari
- 6) /: Atau

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Belajar merupakan suatu proses perubahan perilaku serta pola pikir individu yang menuntut konsentrasi agar materi dapat dipahami secara optimal. Konsentrasi dalam kegiatan penyuluhan PHBS memiliki peranan penting dalam keberhasilan penyampaian pesan kesehatan, sebab kurangnya fokus dapat memengaruhi kualitas penerimaan informasi dan menurunkan efektivitas penyuluhan. Pada siswa sekolah dasar, kemampuan berkonsentrasi umumnya hanya bertahan sekitar 30–45 menit, sehingga diperlukan strategi tertentu untuk menjaga fokus mereka selama kegiatan penyuluhan. Salah satu cara yang dianggap efektif adalah penggunaan *Brain Gym*, yaitu rangkaian gerakan sederhana yang merangsang kerja otak kanan dan kiri secara seimbang (Khairiyah et al., 2023). Menurunnya konsentrasi akibat kondisi lingkungan yang bising serta minimnya strategi alternatif untuk menjaga fokus mendorong perlunya penerapan senam otak (*Brain Gym*) sebagai solusi yang efektif. Dalam kegiatan penyuluhan PHBS, *Brain Gym* menghadirkan gerakan sederhana yang menstimulasi kerja otak kanan, kiri, depan, maupun belakang sehingga mampu meningkatkan fokus, motivasi, dan kesiapan peserta dalam menerima materi penyuluhan. Dengan pelaksanaan yang rutin di sekolah, senam otak diharapkan dapat menjadi langkah pencegahan terhadap penurunan konsentrasi dalam kegiatan penyuluhan PHBS, sekaligus memberikan dampak positif dalam pengembangan fungsi kognitif (Silviana & Elsanti, 2024). Pada kenyataannya, banyak siswa sekolah dasar mengalami penurunan konsentrasi yang terlihat dari perilaku mudah teralihkan selama kegiatan berlangsung, seperti berbicara dengan teman, melamun, atau tidak memperhatikan penjelasan penyuluh. Faktor internal seperti rasa bosan, ketegangan, dan rasa kantuk saat mengikuti penyuluhan, ditambah faktor eksternal berupa banyaknya tugas sekolah maupun aktivitas di luar sekolah, semakin memperburuk kemampuan siswa dalam mempertahankan fokus selama kegiatan penyuluhan PHBS (Heni & Nurlika, 2021).

Berdasarkan data *World Population Review* (2022), rata-rata *IQ* penduduk Indonesia adalah 78,49, yang menempatkan Indonesia pada peringkat ke-130 dari 199 negara yang diukur. Sementara itu, rata-rata *IQ* manusia secara global berada di angka 90. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata *IQ* masyarakat Indonesia masih berada di bawah standar rata-rata dunia. Hasil penelitian dari *IEA (International Association for the Evaluation of Education Achievement)* juga mengungkapkan bahwa siswa SD di Indonesia memiliki tingkat konsentrasi serta kemampuan membaca yang paling rendah dibandingkan negara lain. Pada tes membaca siswa SD, Indonesia tercatat berada di posisi terbawah dengan nilai rata-rata 51,7%. Di Provinsi Jawa Timur, tercatat sekitar 7,4% anak usia SD mengalami penurunan konsentrasi serta minat belajar, dan sekitar 5,2% di antaranya mengalami degradasi fokus maupun minat terhadap pembelajaran. Berdasarkan data awal yang dikumpulkan peneliti di SDN Aengsareh 3 Kabupaten Sampang, dari total 89 siswa terdapat sekitar 25 siswa kelas (V dan VI) yang menunjukkan permasalahan konsentrasi. Dari jumlah tersebut, sekitar 60% atau (15 siswa) sering mengalami kesulitan berkonsentrasi selama kegiatan belajar. Hal ini ditandai dengan perilaku seperti berbicara sendiri, mengobrol dengan teman sebangku, serta tidak

memperhatikan penjelasan guru. Sementara itu, hanya 40% atau (10 siswa) yang terlihat mampu mengikuti pembelajaran dengan baik serta konsisten fokus dari awal hingga akhir pelajaran. Hasil evaluasi berupa ulangan harian juga memperlihatkan bahwa hanya 40% siswa yang berhasil mencapai nilai di atas Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Data ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa mengalami permasalahan konsentrasi yang perlu segera diatasi. Konsentrasi yang rendah dapat menyebabkan siswa tidak mampu menyerap materi dengan optimal. Tanpa konsentrasi, informasi yang diterima siswa akan mudah terlupakan dan sulit dipahami secara mendalam.

Anak usia 6–10 tahun kerap mengalami kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi yang dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Faktor lingkungan, seperti suasana kegiatan penyuluhan yang kurang kondusif serta minimnya peran orang tua dalam memperkuat pesan PHBS, dapat menurunkan fokus anak saat menerima materi. Selain itu, faktor internal seperti kemampuan kognitif yang belum berkembang secara optimal, tekanan emosional, maupun gangguan perhatian juga berdampak pada kemampuan anak dalam mempertahankan konsentrasi selama kegiatan penyuluhan. Faktor sosial, seperti pengaruh teman sebaya atau penggunaan gawai yang berlebihan, semakin memperparah permasalahan tersebut (Ramadani & Vera, 2024). Masalah konsentrasi dalam kegiatan penyuluhan PHBS pada siswa, apabila tidak segera ditangani, dapat berakibat pada rendahnya efektivitas penerimaan pesan kesehatan. Rendahnya pemahaman siswa terhadap materi PHBS umumnya disebabkan oleh kelemahan dalam menjaga fokus selama kegiatan penyuluhan. Jika kondisi ini terus dibiarkan, siswa akan semakin kurang memahami pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat serta semakin sulit untuk berkonsentrasi dalam kegiatan serupa. Ketidakmampuan siswa dalam mempertahankan konsentrasi selama proses penyuluhan dapat menimbulkan hambatan dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan serta berpengaruh pada hasil penyuluhan yang kurang optimal. Kesulitan tersebut muncul karena siswa tidak mampu memperhatikan penjelasan penyuluh dengan baik, mengalami hambatan dalam memahami materi PHBS yang disampaikan, serta menghadapi kendala ketika harus menjawab pertanyaan atau mengikuti evaluasi yang diberikan (Hijratunnor et al., 2024).

Untuk mengatasi permasalahan konsentrasi dalam kegiatan penyuluhan PHBS, dapat diterapkan *Brain Gym* atau senam otak, yaitu metode latihan yang melibatkan gerakan-gerakan sederhana. Gerakan dalam *Brain Gym* terbukti mampu memperlancar aliran darah dan oksigen ke otak, mengurangi ketegangan, serta membantu meningkatkan daya ingat dan fokus siswa selama mengikuti kegiatan penyuluhan. Penggunaan *Brain Gym* terbukti efektif dalam meningkatkan konsentrasi siswa sekolah dasar secara signifikan, sehingga dapat dipandang sebagai solusi yang praktis dan efektif untuk memperbaiki kualitas konsentrasi anak dalam kegiatan penyuluhan PHBS serta meningkatkan pemahaman terhadap materi yang disampaikan. Selain itu, diperlukan pula upaya lain untuk meningkatkan konsentrasi siswa dalam kegiatan penyuluhan PHBS, salah satunya melalui *brain gym*, yaitu permainan edukatif yang dirancang untuk melatih fokus, daya ingat, dan kemampuan berpikir. Melalui *brain gym*, siswa tidak hanya menerima materi secara monoton, tetapi juga dilibatkan dalam aktivitas yang menyenangkan dan interaktif

sehingga mendorong mereka untuk tetap berkonsentrasi. Diharapkan, penerapan *brain gym* dapat membantu siswa lebih fokus selama kegiatan penyuluhan PHBS, sehingga pesan kesehatan yang disampaikan dapat dipahami dengan lebih baik (Michella Wijaya et al., 2023)

1.2 Rumusan Masalah

Efektivitas *Brain Gym* (Senam Otak) terhadap Tingkat Konsentrasi Siswa dalam Kegiatan Penyuluhan PHBS di SDN Aengsareh 3

1.3 Batasan Masalah

1. Penelitian ini hanya difokuskan pada Efektivitas *Brain Gym* (senam otak) terhadap tingkat konsentrasi siswa dalam Kegiatan Penyuluhan PHBS siswa.
2. Fokus penelitian hanya mencakup siswa kelas V dan VI
3. Brain Gym yang digunakan dalam penelitian ini terbatas pada gerakan-gerakan tertentu yang relevan dan dipilih sesuai tujuan penelitian, bukan seluruh rangkaian senam otak. Seperti Gerakan Memijat Saklar Otak (*Brain Buttons*), Gerakan Silang (*Cross Crawl*), Melakukan kait rileks (*Cook's Hook Up*), Pasang Kuda-Kuda (*Grounder*), Pompa Betis (*The Calf Pump*), Tombol bumi (*Earth buttons*), Tombol Angkasa (*Space Buttons*), Pasang Telinga (*The Thinking Cap*), Minum Air (*Drinking Water*)

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Menganalisis efektivitas *brain gym* terhadap tingkat konsentrasi siswa dalam Kegiatan Penyuluhan PHBS di SDN Aeng Sareh 3

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Identifikasi tingkat konsentrasi siswa dalam Kegiatan Penyuluhan PHBS di SDN Aengsareh 3 sebelum dilakukan *Brain Gym*
2. Identifikasi tingkat konsentrasi siswa dalam Kegiatan Penyuluhan PHBS di SDN Aengsareh 3 sesudah dilakukan *Brain Gym*
3. Analisis Efektivitas Efektivitas *Brain Gym* (Senam Otak) terhadap Tingkat Konsentrasi Siswa dalam Kegiatan Penyuluhan PHBS di SDN Aengsareh 3

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkuat teori bahwa stimulasi gerakan melalui *Brain Gym* (senam otak) mampu meningkatkan fungsi kognitif, khususnya konsentrasi siswa dalam kegiatan penyuluhan PHBS pada anak sekolah dasar. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya yang membahas intervensi non-farmakologis dalam meningkatkan konsentrasi dan pemahaman siswa terhadap materi PHBS, serta menjadi rujukan dalam pengembangan teori yang berkaitan dengan hubungan antara aktivitas fisik

ringan, koordinasi kerja otak, dan kemampuan fokus anak dalam konteks pendidikan kesehatan di lingkungan sekolah..

1.5.2 Manfaat Praktis

1) Bagi Peneliti

Penelitian ini memberikan pengalaman langsung kepada peneliti dalam menerapkan *Brain Gym* sebagai intervensi untuk meningkatkan konsentrasi siswa dalam kegiatan penyuluhan PHBS pada anak sekolah dasar. Peneliti memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengaruh stimulasi gerak terhadap kemampuan fokus anak dalam menerima edukasi kesehatan, sehingga dapat menjadi bekal untuk penelitian lanjutan maupun praktik profesional di masa mendatang.

2) Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak sekolah dalam menerapkan *Brain Gym* sebagai aktivitas pendukung sebelum atau selama kegiatan penyuluhan PHBS untuk membantu meningkatkan konsentrasi siswa. Sekolah juga memperoleh informasi mengenai strategi yang sederhana, mudah diterapkan, dan tidak memerlukan biaya besar dalam mendukung efektivitas penyampaian pesan PHBS di lingkungan sekolah.

3) Bagi Responden (Siswa)

Melalui kegiatan *Brain Gym*, siswa memperoleh manfaat berupa peningkatan kemampuan fokus, kesiapan mengikuti penyuluhan, serta suasana kegiatan yang lebih menyenangkan. Siswa dapat menyadari bahwa konsentrasi dalam kegiatan penyuluhan PHBS dapat ditingkatkan melalui gerakan sederhana, sehingga membantu mereka memahami materi PHBS dengan lebih baik, meningkatkan kesadaran perilaku hidup bersih dan sehat, serta meningkatkan keaktifan selama kegiatan berlangsung.

4) Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi profesi keperawatan, khususnya perawat komunitas dan perawat sekolah, dalam mengembangkan metode edukasi kesehatan yang inovatif dan aplikatif. *Brain Gym* dapat dijadikan sebagai alternatif intervensi non-farmakologis dalam kegiatan penyuluhan PHBS untuk meningkatkan konsentrasi dan partisipasi siswa, sehingga mendukung peran perawat dalam promosi dan pencegahan kesehatan di lingkungan sekolah.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Konsep *Brain Gym* (Senam Otak)

1. Definisi *Brain Gym* (Senam Otak)

Brain Gym (senam otak) merupakan rangkaian latihan gerak sederhana yang disusun secara sistematis dengan dasar sekitar 26 pola gerak yang berfungsi untuk menstimulasi koordinasi sistem saraf serta mendukung proses *whole-brain learning* melalui aktivasi *lintas-hemisfer*. Latihan ini berperan dalam meningkatkan kesiapan belajar, terutama dalam aspek atensi, regulasi diri, serta integrasi sensorimotor yang melibatkan fungsi *okulomotorik*, *lateralitas*, dan pemusatan. Dalam konteks pendidikan, *Brain Gym* dipandang sebagai suatu pendekatan latihan berbasis gerak yang berorientasi pada pengembangan efisiensi mental, sosial, emosional, dan fisik peserta didik, sehingga mereka memiliki kesiapan optimal dalam mengikuti proses pembelajaran. Secara operasional, setiap gerakan seperti *cross-crawl*, *hook-ups*, dan *brain buttons* berfungsi memodulasi tingkat kesiagaan (arousal), memperlancar komunikasi antarsistem neurokognitif, serta menyiapkan koneksi tubuh dan otak untuk menerima serta mengolah informasi akademik secara efektif (Siroya et al., 2021).

Brain Gym sebagai suatu bentuk intervensi non-farmakologis berbasis gerak ringan yang dapat diintegrasikan ke dalam rutinitas kelas maupun program pembelajaran untuk mendukung fungsi kognitif dan kesiapan belajar. Pada jenjang pendidikan dasar, *Brain Gym* didefinisikan sebagai latihan pra-belajar yang berfungsi meningkatkan kemampuan konsentrasi, mempertahankan perhatian berkelanjutan, dan menyiapkan sistem sensorimotor agar anak mampu menghadapi tuntutan tugas akademik seperti membaca, berhitung, dan menulis setelah fase *neuromotor warm-up*. Sementara itu, dalam konteks populasi dewasa atau lanjut usia, *Brain Gym* tetap didefinisikan sebagai serangkaian gerakan sederhana yang bertujuan merangsang aktivitas jaringan saraf otak melalui gerakan fisik terarah guna mendukung fungsi kognitif global. Hasil telaah sistematis terkini menegaskan bahwa *Brain Gym* dapat dikategorikan sebagai bentuk *movement-based cognitive stimulation* yang memberikan efek positif pada domain kognitif seperti memori, perhatian, dan kecepatan pemrosesan informasi, sehingga meneguhkan kedudukannya sebagai pendekatan latihan berbasis gerak yang efektif dibandingkan dengan terapi farmakologis (Ramadani & Vera, 2024).

2. Tujuan *Brain Gym* (Senam Otak)

Tujuan utama *Brain Gym* adalah untuk meningkatkan fungsi kognitif dan kesiapan belajar melalui gerakan tubuh sederhana yang menstimulasi konektivitas antara otak kiri dan kanan. Latihan ini membantu meningkatkan konsentrasi, memori, serta koordinasi tubuh dan pikiran, sekaligus memperlancar aliran darah dan oksigen ke otak sehingga mendukung proses belajar dan fokus yang lebih optimal (Cano-estrada et al., 2022).

Brain Gym memiliki banyak manfaat, antara lain:

- 1) Memperkuat konektivitas antara belahan kiri dan kanan otak agar koordinasi neuromotorik lebih seimbang sebelum melakukan aktivitas belajar.
 - 2) Meningkatkan kemampuan daya ingat, konsentrasi, dan fokus dalam kegiatan akademik.
 - 3) Mempermudah proses penyerapan serta pengolahan informasi yang diterima peserta didik.
 - 4) Meningkatkan keterampilan refleks dan koordinasi motorik halus maupun kasar.
 - 5) Menyeimbangkan fungsi pikiran dan tubuh sehingga tercipta kesiapan mental yang optimal untuk belajar.
 - 6) Mengurangi ketegangan psikologis, menurunkan stres, serta meningkatkan kebahagiaan emosional.
 - 7) Menjaga kebugaran tubuh, memperkuat kepercayaan diri, dan meningkatkan kesejahteraan mental siswa.
 - 8) Mengembangkan kemampuan berpikir kreatif, potensi keterampilan, serta keaktifan belajar.
 - 9) Meningkatkan motivasi dan semangat belajar melalui aktivitas fisik yang menyenangkan dan menenangkan.(Kota, 2025)
3. Prosedur *Brain Gym* (senam otak)

Brain Gym terbagi menjadi dua komponen utama: gerakan *PACE* (*Positive, Active, Clear, Energetic*) sebagai fase persiapan untuk menenangkan, memfokuskan, dan mengaktifkan tubuh sebelum masuk ke aktivitas utama; dan gerakan inti (*core movements*) yang berisi gerakan fisik dan sensorik untuk merangsang koordinasi otak, konsentrasi, dan integrasi hemisfer (Adriani et al., 2020).

1) *PACE* (*Positive, Active, Clear, Energetic*)

1) *Energetic*

Minum air (*Drinking Water*)



Gambar 2.1 *Drinking Water*

- a. Cukupi kebutuhan air mineral tubuh
 - b. Istirahat selama 5 menit
 - c. Atur pernapasan agar terasa rileks
 - d. Manfaat: Membantu kelancaran aliran energi ke seluruh tubuh, terutama menuju otak
- 2) *Clear*

Tombol Otak (*Bains Buttons*)



Gambar 2.2 *Brain Buttons*

- Letakkan tangan kanan di tulang selangka dan tangan kiri di daerah sekitar pusar
- Pijat titik lekukan di bawah tulang selangka
- Arahkan pandangan mata ke kanan, kiri, atas, bawah, jauh, dan dekat
- Lakukan secara bergantian dengan berganti tangan
- Manfaat: Meningkatkan sirkulasi darah ke otak sehingga konsentrasi meningkat.

3) *Active*

Gerakan Silang (*Cross Crawl*)



Gambar 2.3 *Cross Crawl*

- Gerakkan tangan dan kaki secara menyilang dalam waktu yang bersamaan.
- Lakukan gerakan secara bergantian ke arah depan, belakang, kanan, dan kiri.
- Arahkan pandangan mata mengikuti arah gerakan tubuh.
- Manfaat: Membantu meningkatkan koordinasi antara otak kanan dan kiri, memperbaiki kemampuan penglihatan dan pendengaran, menambah energi, serta memperkuat daya ingat

4) *Positive*

Gerakan Kait Rileks (*Cook's Hook Up*)



Gambar 2.4 *Cook's Hook Up*

- Dapat dilakukan dalam posisi berdiri, duduk, ataupun berbaring.

- b. Silangkan kaki kanan di atas kaki kiri hingga posisi mata kaki bersilangan
 - c. Luruskan kedua tangan ke depan, arahkan ibu jari ke bawah, lalu kaitkan jari-jari tangan. Setelah itu, tarik tangan ke arah dada sambil tetap menggenggam.
 - d. Pejamkan mata dan tarik napas dalam-dalam untuk mencapai keadaan rileks
 - e. Tarik napas perlahan melalui hidung, lalu tempelkan lidah ke langit-langit mulut.
 - f. Saat menghembuskan napas lewat mulut, lepaskan lidah dari langit-langit mulut.
 - g. Kembalikan posisi kaki seperti semula, biarkan ujung jari kedua tangan saling menyentuh lembut sambil tetap bernapas dalam.
 - h. Ulangi gerakan tersebut beberapa kali.
 - i. Manfaat: Membantu meningkatkan energi, membuat tubuh lebih rileks, serta memperbaiki konsentrasi.
- 2) Gerakan Inti
- 1) Posisi Kuda-Kuda (*The Grounder*)



Gambar 2.5 *The Grounder*

- a. Rentangkan kedua kaki ke arah kanan dan kiri dengan posisi tubuh tetap menghadap ke depan.
- b. Tarik napas dalam-dalam.
- c. Tekuk kaki kanan sambil menolehkan kepala ke arah kanan, dan keluarkan napas perlahan.
- d. Ulangi gerakan ini secara bergantian dengan menukar posisi kaki
- e. Manfaat: Meningkatkan fokus jangka pendek, membantu konsentrasi, serta membuat tubuh lebih rileks terutama pada bagian paha.

2) Pompa Betis (*The Calf Pump*)



Gambar 2.6 *The Calf Pump*

- a. Berdirilah menghadap meja.
- b. Tempelkan kedua telapak tangan di atas meja.
- c. Rentangkan kaki kanan ke belakang sambil mengangkat tumit dari lantai.
- d. Rentangkan kaki kiri ke depan dan tekuk lututnya.
- e. Alihkan tumpuan berat badan ke kaki kanan yang berada di belakang, lalu tahan posisi tersebut beberapa saat sambil menarik napas dalam untuk relaksasi.
- f. Tarik napas perlahan sambil mengangkat kembali tumit ke posisi semula.
- g. Ulangi gerakan dengan mengganti posisi kaki secara bergantian.
- h. Manfaat: Membantu meningkatkan konsentrasi, pemahaman, serta kemampuan

3) Tombol Bumi (*Earth Buttons*)



Gambar 2.7 *Earth Buttons*

- a. Letakkan jari telunjuk dan jari tengah tangan kanan di bagian tengah dagu.
- b. Tempatkan tangan kiri di area bawah, dekat dengan pusar.
- c. Arahkan pandangan mata ke atas kemudian ke bawah secara perlahan.
- d. Ulangi langkah tersebut dengan posisi tangan yang bergantian dalam mengekspresikan diri
- e. Manfaat : Meningkatkan kemampuan konsentrasi dan kemampuan koordinasi tubuh

4) Tombol Angkasa (*Space Buttons*)



Gambar 2.8 *Space Buttons*

- a. Tempatkan dua jari tangan kanan tepat di bawah hidung.
- b. Letakkan jari tangan kiri pada bagian ujung tulang ekor.

- c. Tarik napas dalam-dalam untuk menenangkan diri.
- d. Rasakan hembusan napas mengenai jari tangan.
- e. Ulangi gerakan ini beberapa kali sambil bergantian posisi tangan.
- f. Manfaat: Membantu mengurangi ketegangan dan rasa cemas, menenangkan sistem saraf pusat, membuat tubuh lebih rileks, serta meningkatkan konsentrasi.

5) Pasang Telinga (*The Thinking Cap*)



Gambar 2.9 The Thinking Cap

- a. Letakkan kedua tangan di bagian daun telinga.
- b. Pijat perlahan menggunakan ibu jari dan jari telunjuk, sambil menarik daun telinga ke arah atas, bawah, dan samping.
- c. Lakukan pijatan ini secara berulang dengan gerakan lembut.
- d. Manfaat: Membantu meningkatkan kemampuan mendengar, mengingat, dan berbicara, serta menjaga kebugaran tubuh dan pikiran

4. Mekanisme kerja Brain Gym

Lobus frontal merupakan bagian otak yang berperan dalam pengaturan fungsi eksekutif seperti perhatian, pengendalian diri, dan pengambilan keputusan. Pada saat melakukan aktivitas fisik ringan seperti *Brain Gym*, terjadi peningkatan aliran darah dan oksigenasi pada area otak tersebut sehingga kinerja neuron menjadi lebih optimal. Selain itu, gerakan fisik yang terkoordinasi mampu merangsang pelepasan *brain-derived neurotrophic factor (BDNF)* yang berfungsi dalam proses pembentukan sinaps dan plastisitas otak. Peningkatan kadar BDNF ini diketahui berkaitan dengan peningkatan daya ingat, konsentrasi, serta kemampuan belajar seseorang (Li et al., 2024)

fungsi kerja otak terbagi ke dalam tiga dimensi utama, yaitu dimensi lateralitas, dimensi pemfokusan, dan dimensi konsentrasi. Ketiga dimensi tersebut dapat diaktifkan melalui gerakan tubuh yang terarah dan terkoordinasi. Masing-masing dimensi memiliki hubungan dengan bagian otak tertentu yang mendukung integrasi saraf untuk memaksimalkan kemampuan berpikir, konsentrasi, dan kesiapan belajar (Working & Mechanical, 2025).

1) Dimensi Lateralitas

Dimensi lateralitas berhubungan dengan kemampuan otak dalam mengoordinasikan kerja antara hemisfer kiri dan kanan. Gerakan silang tubuh (*cross-lateral movement*) seperti tangan kanan menyentuh lutut kiri dapat menstimulasi corpus callosum, yaitu bagian otak yang menjadi jalur komunikasi antar-hemisfer. Aktivasi tersebut meningkatkan integrasi fungsi logis (hemisfer kiri) dan kreativitas (hemisfer kanan), sehingga proses berpikir menjadi lebih seimbang. Latihan gerak silang yang

dilakukan secara berulang terbukti memperbaiki kemampuan koordinasi motorik dan meningkatkan daya konsentrasi pada anak usia sekolah. Selain itu, latihan koordinasi bilateral juga dapat memperkuat hubungan antara korteks motorik dan parietal yang berperan dalam keterampilan akademik seperti membaca dan menulis (Garcia et al., n.d.)

2) Dimensi Pemfokusan

Dimensi pemfokusan melibatkan kerja sama antara bagian depan (frontal) dan belakang (oksipital) otak. Bagian frontal berfungsi untuk berpikir, mengatur tindakan, dan menjaga fokus, sedangkan bagian oksipital mengatur persepsi visual. Ketika kedua bagian ini bekerja secara seimbang, individu mampu memusatkan perhatian dengan lebih baik. Latihan *Brain Gym* seperti *Thinking Caps* dapat menstimulasi sistem retikular di batang otak yang berperan dalam mempertahankan kewaspadaan mental. Gerakan tersebut menyeimbangkan aktivitas antara sistem saraf simpatik dan parasimpatik, sehingga fokus meningkat tanpa menyebabkan kelelahan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *Brain Gym* selama dua minggu mampu memperpanjang rentang perhatian dan meningkatkan konsentrasi belajar secara signifikan (Kulkarni & Ramesh Khandale, 2019)

3) Dimensi Konsentrasi

Dimensi konsentrasi berhubungan dengan koordinasi antara bagian atas otak (korteks serebral) dengan bagian bawah otak (sistem limbik dan batang otak). Sistem limbik mengatur emosi dan motivasi, sementara batang otak mengontrol kesadaran dasar dan reaksi tubuh terhadap stres. Latihan *Brain Gym* seperti *Positive Points* dan *Hook-Ups* membantu menyeimbangkan aktivitas kedua bagian ini, menurunkan ketegangan emosional, serta menciptakan kondisi mental yang lebih tenang dan siap belajar. Penelitian menunjukkan bahwa latihan fisik ringan secara teratur menurunkan kadar hormon stres dan meningkatkan pelepasan dopamin serta serotonin yang berperan dalam suasana hati positif. Studi terkini juga membuktikan bahwa penerapan *Brain Gym* dapat meningkatkan perhatian dan perilaku sosial anak dengan autisme karena adanya aktivitas pada area limbik dan prefrontal yang berhubungan dengan kontrol emosi dan fokus belajar (Boonen et al., 2014).

2.1.2 Konsep Konsentrasi

1. Definisi Konsentrasi

Konsentrasi merupakan kemampuan individu untuk memusatkan perhatian secara penuh terhadap materi atau isi pembelajaran yang disampaikan. Namun, tingkat konsentrasi tersebut tidak selalu stabil dan cenderung mengalami penurunan seiring berjalannya waktu. Oleh karena itu, peserta didik perlu menerapkan berbagai strategi pembelajaran yang efektif, termasuk pengelolaan waktu belajar dan pemberian jeda atau istirahat yang proporsional. Dengan penerapan strategi tersebut, tingkat perhatian dan fokus belajar dapat dipulihkan serta ditingkatkan kembali. Menurut Rooijakker, tingkat perhatian peserta didik biasanya berada pada titik optimal selama 15–20 menit pertama proses pembelajaran, kemudian mengalami penurunan pada 15–20 menit berikutnya, dan terus berfluktuasi seiring dengan durasi kegiatan

belajar. Fenomena penurunan perhatian ini menunjukkan bahwa semakin lama waktu belajar berlangsung, semakin besar pula kemungkinan menurunnya tingkat konsentrasi. Oleh sebab itu, dalam pelaksanaan pembelajaran disarankan untuk memberikan selingan berupa waktu istirahat agar efektivitas dan fokus belajar dapat tetap terjaga secara optimal (Dr. Drs. Achmad Noor Fatirul et al., 2020)

2. Faktor yang Mempengaruhi Konsentrasi

Konsentrasi dipengaruhi oleh dua kelompok faktor utama, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

Faktor internal berkaitan dengan kondisi dalam diri individu yang berperan dalam menentukan tingkat kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian. Faktor-faktor tersebut meliputi:

- 1) Kondisi Jasmani dan Rohani yang Sehat
Kesehatan fisik dan keseimbangan mental merupakan prasyarat penting bagi terciptanya kemampuan konsentrasi yang optimal. Individu yang mengalami gangguan kesehatan atau kelelahan fisik cenderung memiliki tingkat fokus yang menurun.
- 2) Fungsi Pancaindra yang Optimal
Kinerja pancaindra, khususnya penglihatan dan pendengaran, memiliki peran signifikan dalam mendukung proses konsentrasi. Gangguan pada fungsi pancaindra dapat menghambat penerimaan dan pemrosesan informasi secara efektif.
- 3) Kebugaran Fisik yang Terjaga
Kondisi tubuh yang bugar membantu memperlancar sirkulasi darah dan oksigenasi ke otak, sehingga meningkatkan fungsi kognitif, termasuk kemampuan untuk berkonsentrasi secara berkelanjutan.
- 4) Kondisi Psikologis yang Stabil
Tekanan psikologis atau stres dapat mengganggu fokus perhatian karena pikiran individu teralihkan oleh beban emosional. Oleh karena itu, kestabilan mental menjadi faktor penting dalam mempertahankan konsentrasi.
- 5) Ketenangan Emosional dan Batin
Ketenangan batin menciptakan suasana psikologis yang kondusif bagi fokus belajar. Sebaliknya, emosi negatif seperti kemarahan, kecemasan, atau kegelisahan dapat menurunkan kemampuan konsentrasi secara signifikan.
- 6) Kebiasaan sarapan pagi
Merupakan faktor internal yang memengaruhi tingkat konsentrasi siswa. Sarapan pagi membantu memenuhi kebutuhan energi tubuh dan otak setelah beristirahat semalaman. Siswa yang terbiasa sarapan pagi memiliki kondisi fisik dan mental yang lebih siap sehingga dapat berkonsentrasi dengan lebih baik selama kegiatan belajar maupun penyuluhan PHBS. Sebaliknya, siswa yang tidak sarapan cenderung mudah lelah, mengantuk, dan sulit memusatkan perhatian, sehingga konsentrasinya menurun.

Faktor eksternal merupakan kondisi lingkungan di luar diri individu yang dapat memperkuat atau justru menghambat kemampuan untuk berkonsentrasi. Faktor-faktor tersebut antara lain:

- 1) Lingkungan Belajar yang Kondusif dan Tenang
Suasana lingkungan yang minim gangguan suara mempermudah individu dalam memusatkan perhatian. Sebaliknya, lingkungan yang bising dapat menimbulkan distraksi dan menurunkan efektivitas belajar.
 - 2) Kualitas Udara yang Baik
Udara yang bersih dan bebas polusi mendukung fungsi otak secara optimal. Sebaliknya, paparan polusi udara dapat menimbulkan kelelahan dan menurunkan daya konsentrasi.
 - 3) Pencahayaan yang Memadai
Tingkat penerangan yang cukup berperan dalam menjaga kesehatan mata dan mencegah kelelahan visual, sehingga membantu individu untuk tetap fokus dalam aktivitas belajar.
 - 4) Ketersediaan Sarana dan Prasarana yang Memadai
Fasilitas pendukung seperti meja dan kursi yang ergonomis, alat tulis, serta perangkat teknologi yang sesuai, dapat meningkatkan kenyamanan dan efisiensi dalam proses pembelajaran, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap kemampuan berkonsentrasi (Dewi et al., 2025)
3. Cara Meningkatkan Konsentrasi
- Berikut ini merupakan beberapa cara untuk meningkatkan konsentrasi :
- a. Meditasi / Mindfulness
Latihan meditasi, khususnya mindfulness meditation, terbukti mampu meningkatkan konsentrasi dengan cara melatih individu untuk memusatkan perhatian pada satu objek seperti napas atau sensasi tubuh. Aktivitas ini menurunkan aktivitas amigdala (pusat stres) dan meningkatkan fungsi prefrontal cortex yang berperan dalam pengendalian fokus dan kesadaran diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan mindfulness selama empat minggu dapat memperbaiki tingkat fokus dan menurunkan distraksi mental pada pelajar (Zuo et al., 2023).
 - b. Relaksasi (Musik Instrumental)
Relaksasi melalui musik instrumental merupakan salah satu cara yang efektif untuk membantu meningkatkan konsentrasi. Musik dengan irama lembut dan tanpa lirik dapat membuat pikiran menjadi lebih tenang serta mengurangi rasa cemas saat belajar. Kondisi tubuh dan pikiran yang rileks membantu otak bekerja lebih fokus dalam menerima dan mengolah informasi. Mendengarkan musik dapat memperbaiki suasana hati, meningkatkan motivasi, dan membuat seseorang lebih mudah berkonsentrasi saat melakukan aktivitas belajar (Vigl et al., 2023)
 - c. *Brain Gym*
Brain gym merupakan serangkaian gerakan sederhana yang dirancang untuk mengaktifkan kerja otak secara seimbang antara bagian kanan dan kiri. Gerakan ini, seperti cross crawl, hook-ups, dan lazy eight, dapat meningkatkan aliran oksigen ke otak sehingga membuat seseorang menjadi lebih fokus dan siap untuk belajar. Melalui latihan rutin, brain gym juga membantu mengurangi stres dan ketegangan tubuh yang sering mengganggu kemampuan konsentrasi. Latihan brain gym yang dilakukan

secara teratur mampu meningkatkan kemampuan konsentrasi secara signifikan dibandingkan sebelum Latihan (S. & Selvam, 2024).

4. Alat Ukur Konsentrasi

Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat konsentrasi belajar siswa adalah *Army Alpha Intelligence Test (AAIT)*. Tes ini merupakan alat ukur psikologis yang berfungsi menilai kemampuan konsentrasi, ketelitian, dan kecepatan berpikir individu melalui serangkaian 12 butir soal yang disajikan secara lisan oleh peneliti dengan waktu pengerjaan sekitar 5 detik per soal (Kaur, 2024).

Rentang penilaian dalam *Army Alpha Intelligence Test* dibagi menjadi :

Skor 0-1 : tingkat konsentrasi sangat rendah

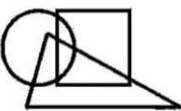
Skor 2-4 : tingkat konsentrasi rendah

Skor 5-7 : tingkat konsentrasi sedang

Skor 8-10 : tingkat konsentrasi tinggi

Skor 11-12 : tingkat konsentrasi sangat tinggi

TEST ARMY ALPHA INTELEGENCY

1. 
2. 
3.  **YA TIDAK**
4. 
5. 
6. 
7. **A B C D E F G H I J K L M N O P**
8.  **KAPAL MUATAN GUDANG**
9. **45-87-54-38-66-78-81-49-34-41-71-99-17-82-64-89**
10. 
11. 
12. **1 2 3 4 5 6 7 8 9**

2.1.3 Konsep PHBS

1. Pengertian PHBS

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sekolah adalah upaya memberdayakan peserta didik, guru dan masyarakat dilingkungan sekolah agar tahu, mau, dan mampu mempraktikkan PHBS dan berperan aktif dalam mewujudkan sekolah sehat Depkes RI, 2007 (Taryatman, 2016). Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan keadaan individu dalam rangka, mencegah timbulnya penyakit dan masalah-masalah kesehatan lain, meningkatkan derajat kesehatan, memanfaatkan pelayanan kesehatan, mengembangkan dan menyelenggarakan upaya Kesehatan (Taryatman, 2016)

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah sekumpulan perilaku yang dilakukan atas dasar kesadaran individu sebagai hasil pembelajaran dalam mencegah permasalahan kesehatan. Perilaku hidup bersih dan sehat suatu respon terhadap stimulus atau objek yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan dan minuman serta lingkungan

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dapat diartikan sebagai perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran pribadi, tergantung dari ruang lingkungannya, seperti lingkungan sekolah dan lain-lain. Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan pemberdayaan kepada siswa secara langsung di sekolah. Tujuannya untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang perilaku hidup bersih dan sehat (Mulfiyanti et al., 2025)

Anak usia sekolah merupakan kelompok usia yang rentan, karena pada usia tersebut anak berada pada kondisi yang peka terhadap stimulus sehingga mudah untuk dibimbing, diarahkan dan diajarkan kebiasaan-kebiasaan baik, Sehat (PHBS) merupakan tindakan pelaksanaan atas kesadaran sebagai dalam mewujudkan kesehatan pada masyarakat.

2. Manfaat Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat

Manfaat PHBS di sekolah mampu menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat, meningkatkan proses belajar mengajar dilingkungan sekolah sehat (Taryatman, 2016)

Manfaat perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Terciptanya lingkungan sekolah yang bersih, nyaman dan sehat sehingga siswa, guru dan masyarakat lingkungan sekolah terhindar dari berbagai penyakit.
2. Meningkatkan semangat proses belajar mengajar di sekolah.
3. Meningkatkan citra sekolah sebagai institusi pendidikan agar menarik minat orang tua.
4. Meningkatkan citra pemerintah daerah di bidang pendidikan.
5. Sebagai contoh sekolah yang bersih dan sehat bagi daerah lain.

3. Tujuan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Tujuan dari PHBS merupakan upaya untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, kemauan, maupun kemampuan masyarakat untuk hidup bersih dan sehat, kemudian untuk meningkatkan peran serta aktif masyarakat termasuk dunia usaha dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal (Al, 2022). PHBS adalah salah satu upaya yang diterapkan oleh pemerintah melalui puskesmas untuk pembangunan kesehatan. Cacingan, diare, sakit gigi, penyakit

kulit, ISPA, demam berdarah dan penyakit lainnya yang sering disebabkan oleh kebiasaan hidup bersih dan sehat yang buruk akibat lingkungan atau tempat tinggal dapat memengaruhi pertumbuhan dan kualitas kesehatan anak (Febriani & Sya, 2022).

4. Faktor yang Memengaruhi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Banyak faktor yang memengaruhi perilaku hidup bersih dan sehat seperti kebiasaan di rumah, lingkungan masyarakat, sekolah, guru yang kurang memberikan contoh teladan atau memperagakan dari anak itu sendiri. Sekolah merupakan institusi pendidikan yang menjadi target PHBS, sehingga penerapan perilaku tersebut menjadi lebih baik. PHBS di sekolah adalah upaya untuk memperdayakan peserta didik, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah agar tahu, mau, dan mampu mempraktikkan PHBS dan berperan aktif dalam mewujudkan sekolah sehat (Quratul, 2022)

5. Indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sekolah sangat diperlukan dalam penanggulangan penyakit yang menyerang anak sekolah. Indikator PHBS di sekolah sangat diperlukan untuk meningkatkan kesehatan dan menjaga lingkungan yang sehat. Indikator PHBS disekolah dasar yaitu:

1. Mencuci tangan menggunakan sabun dengan air mengalir.
2. Mengonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah.
3. Menggunakan jamban yang bersih dan sehat.
4. Melaksanakan olahraga secara teratur.
5. Memberantas jentik nyamuk di sekolah.
6. Tidak merokok di lingkungan sekolah.
7. Mengukur berat badan dan tinggi badan.
8. Membuang sampah pada tempat yang telah disediakan.

(Pramiastuti et al., 2020).

Berikut ini adalah penjelasan beberapa indikator PHBS:

1) Mencuci tangan menggunakan sabun dengan air mengalir

Mencuci tangan menggunakan sabun dengan air mengalir dapat mencegah penularan penyakit, terbukti bahwa cuci tangan menggunakan sabun dapat menurunkan resiko infeksi yang sangat efektif dalam meningkatkan kebersihan individu (A, 2020)

Mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir dengan tujuan menjadi bersih. Mencuci tangan adalah salah satu kegiatan untuk mengurangi angka kejadian infeksi nosokomial (INOS). Cuci tangan menggunakan sabun merupakan pilar dari sanitasi total berbasis masyarakat yang didalamnya terdapat cuci tangan dengan 6 langkah. Menurut WHO terdapat 6 langkah mencuci tangan pakai sabun yaitu:

- (1) Sabun di telapak tangan kemudian usap dan gosok Kedua telapak tangan secara lembut dengan arah memutar
- (2) Usap dan gosok juga kedua punggung tangan secara bergantian.
- (3) Gosok sela-sela jari tangan hingga bersih.
- (4) Bersihkan ujung jari secara bergantian dengan posisi saling mengunci.
- (5) Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian.
- (6) Letakkan ujung jari ke telapak tangan kemudian gosok secara berputar pada kedua tangan.

- Cuci tangan sebelum makan, setelah berkontaminasi dengan lingkungan, juga setelah buang air kecil atau buang air besar sangat perlu dilakukan agar tetap bersih dan sehat serta terhindar dari berbagai penyakit (Dasar, 2021).
- 2) Mengonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah makan makanan yang sehat dengan gizi seimbang yang mengandung vitamin, karbohidrat, zat sumber tenaga, zat pembangun tubuh yang cukup mengonsumsi jajanan yang mengandung pewarna buatan pemanis buatan dan pengawet tidak baik untuk kesehatan siswa sekolah dasar. jajanan termasuk makanan yang beresiko tinggi terhadap kualitas gizi serta berpengaruh terhadap sumber daya manusia jika jajanan yang dijual kurang bersih dan menimbulkan penyakit (Sumani & Rosidin, 2020).
 - 3) Menggunakan jamban yang sehat
Kemampuan menggunakan jamban pada anak untuk buang air besar dan buang air kecil dibiasakan secara mandiri. Pengajaran menggunakan jamban yang bersih dan sehat pada anak sekolah. Cara buang air besar dan buang air kecil di jamban/ toilet dengan benar dan menjaga kebersihan jamban/toilet sekolah seperti membersihkan lantai agar tidak licin dan tidak berbau. Setelah BAB/BAK cuci tangan menggunakan sabun dengan air mengalir. (Ratna Wulandari, 2021).
 - 3) Melakukan olahraga secara teratur dan terukur
Anak sekolah dasar merupakan lanjutan setelah masa emas (usia dini). Maka diperlukan aktivitas yang sesuai dengan usia tumbuh kembangnya. Karakteristik anak usia sekolah dasar yaitu senang bermain, aktif bergerak dan melakukan aktivitas fisik atau olahraga seperti lari, berjalan, olahraga bola dan renang yang telah disesuaikan dengan pertumbuhan fisik dan perkembangan emosional anak, berolahraga secara teratur dan terukur membuat Tubuh sehat dan tidak mudah sakit (Burhaein, 2017).
 - 4) Memberantas jentik nyamuk
Sekolah juga harus menerapkan kegiatan memeriksa dan membersihkan daerah yang tergenang air dan tempat-tempat penampungan air yang memicu pertumbuhan jentik nyamuk agar terbebas dari jentik nyamuk serta perkembangan nyamuk (Ailsa Cattleya, Mutiara J Doneriani, Shefika C Kirana, Nisrina A S Kamila, 2022).
 - 5) Tidak merokok di sekolah
Merokok pada anak dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu lingkungan, faktor sosial, kesehatan mental, pikiran/stress dan keadaan status sosial ekonomi yang rendah. Rokok sangat membahayakan kesehatan diri sendiri dan kesehatan orang lain. Kebiasaan merokok dapat menimbulkan berbagai macam penyakit yang membahayakan tubuh terlebih anak usia sekolah.
 - 6) Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap 6 bulan.
Pola pertumbuhan pada anak sekolah dasar mempengaruhi perkembangan anak. Pertumbuhan yang tidak terkontrol dapat mengakibatkan obesitas dan overweight. Hal ini memberikan dampak negatif pada kehidupan anak. Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan secara teratur sangat penting untuk memantau kesehatan dan pertumbuhan anak (Ayu & Iris, 2020).

7) Membuang sampah pada tempatnya

Sekolah menyediakan tempat pembuangan sampah. Sampah dibedakan menjadi sampah kering, sampah basah, dan sampah berbahaya. Sampah tersebut! dipisah sesuai jenisnya. Sampah dapat dimanfaatkan kembali untuk dijadikan kompos, pupuk dan dapat di daur ulang. Untuk itu buanglah sampah pada tempatnya.

Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah dasar oleh peserta didik, tenaga pendidik, dan semua yang berperan dilingkungan sekolah, dapat meningkatkan kebiasaan dan kemandiria berperilaku bersih dan sehat dalam mencegah penyakit, serta mewujudkan lingkungan sekolah sehat (Raharjo & Indarjo, 2014).

2.1.4 Definisi Variabel

Variabel merupakan karakteristik atau sifat yang melekat pada objek atau subjek penelitian dan memiliki variasi nilai sehingga dapat diukur serta dianalisis untuk memahami fenomena yang dikaji. Dalam penelitian kuantitatif, variabel berfungsi sebagai dasar dalam menjelaskan hubungan sebab-akibat maupun perbedaan antarfenomena, sehingga perumusannya harus dilakukan dengan jelas agar dapat dibedakan antara variabel yang memengaruhi dan variabel yang dipengaruhi. Kejelasan ini memungkinkan peneliti menyusun instrumen pengumpulan data yang tepat serta memastikan bahwa proses pengukuran berlangsung konsisten, akurat, dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Dengan demikian, variabel tidak hanya menjadi unsur utama dalam membangun kerangka penelitian, tetapi juga berperan menentukan kualitas dan validitas hasil penelitian secara keseluruhan

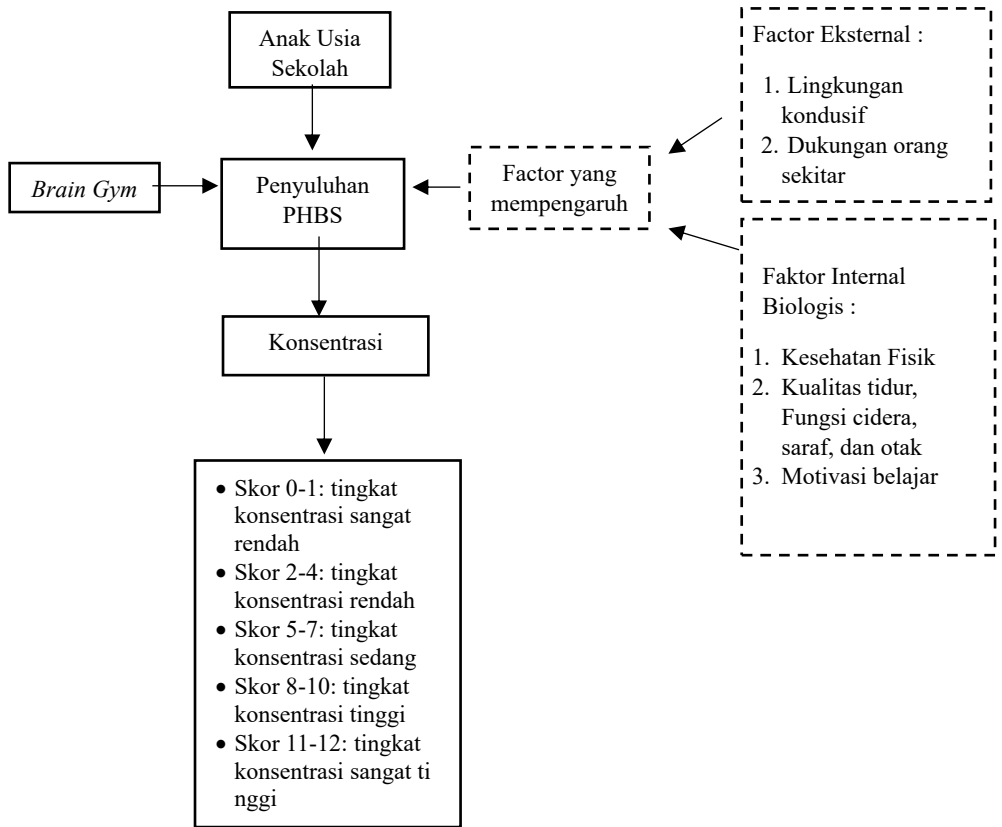
2.2 Hasil Penelitian Sebelumnya

Tabel 2.1 Penelitian Sebelumnya

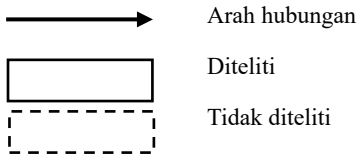
Judul, Penulis, Tahun	Metode	Hasil	Novelty
Pengaruh Senam Otak (<i>Brain Gym</i>) Terhadap Tingkat Kejenuhan Anak Usia Sekolah Dasar Ramadhani, Rahayu & Patriyani (2024)	D: Kuantitatif eksperimen S: 67 siswa (Intervensi 31, Kontrol 36) V: • Independent: Senam otak (brain gym) & ice breaking (kelompok intervensi), senam otak saja (kelompok kontrol) • Dependent: Tingkat kejenuhan belajar (emosi, fisik, kognitif, motivasi) I: Nonequivalent Control Group Design A: Paired Sample T-Test	• Kelompok intervensi menunjukkan penurunan kejenuhan signifikan ($p = 0.000$). • Kelompok kontrol juga mengalami penurunan kejenuhan ($p = 0.006$), namun tidak sebesar kelompok intervensi. • Intervensi efektif memperbaiki aspek emosi, fisik, dan konsentrasi siswa.	Penelitian ini menggunakan kombinasi senam otak + <i>ice breaking</i> , yang belum banyak digunakan pada studi sebelumnya, sehingga mampu menggambarkan efek ganda terhadap penurunan kejenuhan siswa secara lebih komprehensif.
Analisis Pengaruh <i>Brain Gym</i> terhadap Perkembangan Motorik Halus pada Anak Umur 4–5 Tahun Rahmadayanti, Mulya & Karneli (2023)	D: Studi literatur S: 12 jurnal dianalisis V: • Independent: Brain gym • Dependent: Perkembangan motorik halus anak usia 4–5 tahun I: Analisis jurnal (e-journal) dan teori (e-book) A: Literature review	motorik halus terlihat setelah 4 minggu intervensi. • Alat ukur yang paling efektif: KPSP. • Brain gym lebih efektif dibanding metode lain seperti alat permainan edukatif dan aktivitas fungsional.	frekuensi, durasi, lama intervensi, efektivitas metoda, dan alat ukur Brain Gym terhadap motorik halus—yang belum dibuat secara sistematis pada penelitian sebelumnya.
Hubungan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Siswa Mawarni (2021)	D: Deskriptif I: Cross Sectional S: 27 siswa SDN I Kalirejo Banyuwangi (Purposive sampling) V:	• Sebagian besar siswa kadang-kadang sarapan (78%). • Mayoritas siswa memiliki konsentrasi belajar pada	Penelitian ini mengidentifikasi bahwa kebiasaan sarapan belum tentu memengaruhi konsentrasi,

	•Independent: Kebiasaan sarapan • Dependent: Konsentrasi belajar siswa Instrumen: Kuesioner sarapan & kuesioner konsentrasi A: Analisis univariat & korelasi Product Moment	kategori selalu dapat berkonsentrasi. • Korelasi antara sarapan dan konsentrasi: $r = 0,23$ (hubungan positif lemah). • Tidak terdapat hubungan yang signifikan pada taraf 5% maupun 1% antara sarapan dan konsentrasi siswa.	meskipun mayoritas siswa tetap menunjukkan konsentrasi baik. Studi ini memberi sudut pandang baru bahwa variabel lain (lingkungan, motivasi, kesehatan) lebih dominan dibanding sarapan dalam memengaruhi konsentrasi.
Tebona: Permainan untuk Melatih Anak Novianti, Marega & Wahyuni (2022)	D: Penelitian Pengembangan (R&D) Model: Borg & Gall (Potensi–Masalah, Pengumpulan Data, Desain, Validasi, Revisi, Uji Coba) S: 15 anak Kelompok B TK PGRI Kertamukti V: •Independent: Permainan Tebona (tepek bola warna) •Dependent: Konsentrasi anak usia 5–6 tahun Instrumen: Validasi ahli materi & ahli permainan, lembar observasi uji coba produk A: Analisis deskriptif validasi & uji coba	Validasi ahli materi: 94,1% (sangat valid). Validasi ahli permainan: 90% (sangat valid). Hasil uji coba pada 15 anak: Tebona efektif meningkatkan konsentrasi, terlihat dari: • Anak mampu fokus saat bermain. • Anak dapat membedakan wadah berisi dan kosong. • Anak mampu bertepuk tangan sesuai jumlah bola. Tebona juga meningkatkan koordinasi mata–tangan serta kemampuan kognitif (mengenal warna, angka, jumlah).	Penelitian ini mengembangkan permainan baru (Tebona) dari permainan tepuk bola dengan media wadah & bola warna berbahan flanel, sehingga: •Menghasilk an produk permainan edukatif baru yang tervalidasi ahli. • Tidak hanya melatih konsentrasi, tetapi juga kognitif, koordinasi motorik, dan kemampuan sosial-emosional anak.

2.3 Kerangka Konsep



Keterangan:



Gambar 2.10 Kerangka Konsep penelitian Efektivitas *Brain Gym* (senam otak) terhadap Tingkat Konsentrasi Siswa Dalam Kegiatan Penyuluhan PHBS Di SDN Aengsareh

2.4 Deskripsi Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian ini menjelaskan bahwa anak usia sekolah berada pada tahap perkembangan yang memerlukan kemampuan konsentrasi yang baik untuk mendukung proses belajar. Konsentrasi belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi kesehatan fisik, kualitas tidur, fungsi sistem saraf dan otak, serta motivasi belajar, sedangkan faktor eksternal mencakup lingkungan yang kondusif dan dukungan dari orang sekitar. Faktor-faktor tersebut berperan dalam menentukan kemampuan anak untuk memusatkan perhatian selama kegiatan pembelajaran, namun tidak diteliti secara langsung dalam penelitian ini.

Penelitian ini menggunakan penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang dikombinasikan dengan metode *Brain Gym* sebagai bentuk intervensi untuk meningkatkan konsentrasi anak usia sekolah. Penyuluhan PHBS bertujuan mendukung kondisi kesehatan anak, sedangkan *Brain Gym* berfungsi menstimulasi kerja otak melalui gerakan sederhana yang dapat meningkatkan aliran oksigen ke otak serta keseimbangan fungsi otak. Tingkat konsentrasi anak diukur berdasarkan skor penilaian yang dikategorikan dari tingkat rendah hingga sangat tinggi. Secara konseptual, kerangka ini menunjukkan bahwa penyuluhan PHBS melalui *Brain Gym* berpengaruh terhadap peningkatan tingkat konsentrasi anak usia sekolah.

3.5 Hipotesis

Berdasarkan kerangka konsep dan rumusan masalah penelitian tentang Efektivitas *Brain Gym* (Senam Otak) terhadap Tingkat Konsentrasi Siswa dalam Kegiatan Penyuluhan PHBS di SDN Aengsareh 3, maka hipotesis yang dirumuskan adalah sebagai berikut:

1. H_0 (Hipotesis Nol)
Tidak terdapat perbedaan tingkat konsentrasi siswa dalam kegiatan penyuluhan PHBS sebelum dan sesudah diberikan intervensi *Brain Gym* (senam otak) di SDN Aengsareh 3.
2. H_1 (Hipotesis Alternatif)
Terdapat perbedaan tingkat konsentrasi siswa dalam kegiatan penyuluhan PHBS sebelum dan sesudah diberikan intervensi *Brain Gym* (senam otak) di SDN Aengsareh 3.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

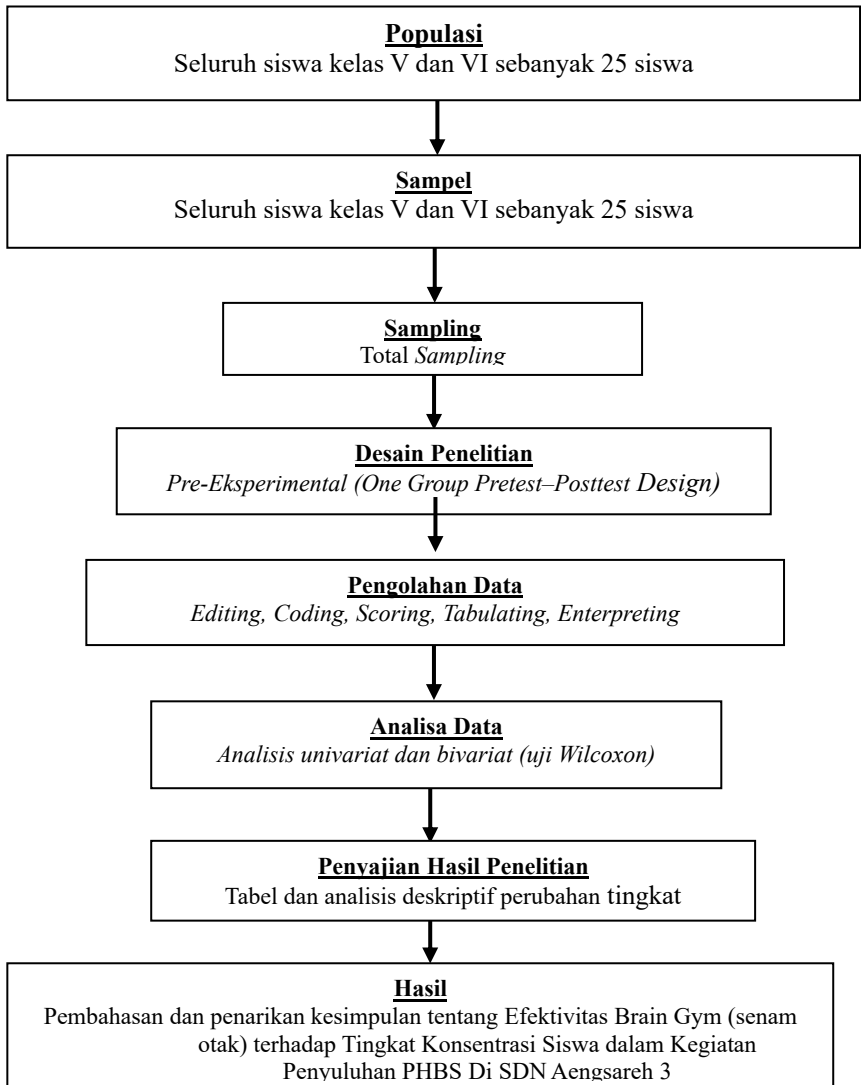
Metode penelitian merupakan suatu serangkaian dari kegiatan untuk mencari kebenaran dalam studi penelitian, diawali dengan suatu bentuk pemikiran yang membentuk rumusan masalah sehingga dapat menimbulkan hipotesis awal, dengan dibantu dan melihat penelitian terdahulu, sehingga penelitian dapat diolah dan dianalisis yang akhirnya membentuk suatu kesimpulan (Subhaktiyasa, 2024). Pada bab ini akan membahas tentang beberapa aspek yaitu : 1) Desain penelitian; 2) Kerangka kerja; 3) Desain pengambilan sampel; 4) Identifikasi variabel; 5) Definisi operasional; 6) Pengumpulan data dan analisa data; 7) Etika penelitian..

1.1 Desain/Rancangan

Desain penelitian adalah rencana atau kerangka kerja yang sistematis yang digunakan peneliti untuk menjawab pertanyaan penelitian dan mencapai tujuan penelitian. Desain ini mencakup strategi, metode, dan prosedur yang akan digunakan dalam mengumpulkan, menganalisis, serta menginterpretasikan data agar hasil penelitian valid, reliabel, dan objektif (Bhandari., 2025). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, karena data yang dikumpulkan berupa data numerik yaitu skor tingkat konsentrasi siswa yang diukur menggunakan instrumen *Army Alpha Intelligence Test (AAIT)*. Data tersebut dianalisis menggunakan uji statistik untuk mengetahui adanya perbedaan sebelum dan sesudah intervensi.

- 3.1.1 Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan rancangan *One Group Pretest–Posttest Design*, yaitu melibatkan satu kelompok responden tanpa kelompok kontrol. Tingkat konsentrasi siswa diukur sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) pemberian intervensi *Brain Gym*. Desain ini digunakan untuk mengetahui perubahan tingkat konsentrasi siswa setelah intervensi *Brain Gym* dalam kegiatan penyuluhan PHBS.
- 3.1.2 Berdasarkan tujuannya, penelitian ini merupakan penelitian analitik karena tidak hanya menggambarkan tingkat konsentrasi siswa, tetapi juga menganalisis perbedaan sebelum dan sesudah pemberian *Brain Gym*. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* karena data berasal dari dua pengukuran berpasangan pada kelompok yang sama.
- 3.1.3 Berdasarkan waktu pelaksanaannya, penelitian ini merupakan penelitian satu periode waktu (*one-day study*) karena seluruh rangkaian penelitian, mulai dari pretest, intervensi *Brain Gym*, Penyuluhan PHBS, hingga posttest dilakukan dalam satu hari yang sama pada subjek yang sama.

3.2 Kerangka Kerja



Gambar 3.1 Kerangka kerja penelitian “Efektivitas *Brain Gym* (senam otak) terhadap Tingkat Konsentrasi Siswa dalam Kegiatan Penyuluhan PHBS Di SDN Aengsareh 3”

3.3 Populasi, Sampel, dan Sampling

3.3.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Pramithasari, 2023). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V dan VI sebanyak 25 siswa di SDN Aengsareh 3 Kabupaten Sampang.

3.3.2 Sampel

Menurut Ulfriti et al. (2022) sampel adalah bagian dari populasi yang dipilih untuk menjadi responden atau objek penelitian. Sampel berfungsi sebagai wakil populasi, sehingga hasil yang diperoleh dari sampel bisa digeneralisasi ke populasi. Pengambilan sampel biasanya didasari kriteria inklusi dan eksklusi, serta teknik sampling tertentu untuk memastikan representativitas dan validitas data. Sampel pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V dan VI sebanyak 25 siswa di SDN Aengsareh 3 Kabupaten Sampang.

3.3.3 Sampling

Sampling (teknik pengambilan sampel) adalah proses memilih sebagian unit atau elemen dari keseluruhan populasi dengan tujuan agar bagian tersebut mewakili populasi secara keseluruhan dengan tujuan penelitian (Asrulla et al., 2023). Pada penelitian ini menggunakan teknik total sumpling Dimana peneliti mengambil seluruh siswa populasi sebagai sampel penelitian.

3.4 Identifikasi Variabel

Variabel penelitian adalah proses mengelompokkan objek dan memutuskan objek yang akan diteliti (Hadi & Stefanus Lukas, 2024).

Dalam penelitian ini terdapat 2 variabel

1. Variabel Independen (X): *Brain Gym* (Senam Otak) yaitu serangkaian gerakan fisik sederhana yang dirancang untuk menstimulasi kerja otak kanan dan kiri agar meningkatkan konsentrasi belajar.
2. Variabel Dependen (Y): Tingkat Konsentrasi Anak Sekolah Dasar yaitu kemampuan siswa dalam memusatkan perhatian terhadap kegiatan belajar, yang diukur menggunakan *Army Alpha Intelligence Test (AAIT)*.

3.5 Definisi Operasional

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Variabel Penelitian	Definisi Operasional	Indikator	Alat Ukur	Skala	Skor / Kategori
<i>Brain Gym</i> (Senam Otak) (Variabel Independen / X)	Brain Gym adalah serangkaian latihan gerak sederhana yang dilakukan secara sistematis untuk menstimulasi koordinasi antara otak kanan dan kiri, meningkatkan aliran oksigen ke otak, serta mempersiapkan tubuh dan pikiran agar siap belajar secara optimal.	1. Frekuensi pelaksanaan gerakan <i>Brain Gym</i> 2. Ketepatan Gerakan 3. Durasi pelaksanaan 4. Partisipasi siswa selama kegiatan	-	-	-
Tingkat Konsentrasi Belajar (Variabel Dependen / Y)	Tingkat konsentrasi belajar adalah kemampuan siswa dalam memusatkan perhatian terhadap kegiatan belajar,	1. Fokus perhatian terhadap tugas 2. Ketepatan dalam menjawab 3. Kecepatan merespon 4. Konsistensi dalam menyelesaikan soal	Kuesioner <i>Army Alpha Intelligence Test (AAIT)</i>	Ordinal	1. Sangat Tinggi (Skor 11–12) 2. Tinggi (Skor 8–10) 3. Sedang (Skor 5–7) 4. Rendah (Skor 2–4) 5. Sangat Rendah (Skor 0–1)

	diukur melalui tes yang menilai fokus, kecepatan berpikir, dan ketelitian anak saat menjawab soal.				- Nilai 0 jika jawaban salah - Nilai 1 jika jawaban benar
--	--	--	--	--	--

3.6 Pengumpulan Dan Analisa Data

3.6.1 Pengumpulan Data

1. Proses Pengumpulan Data
2. Adapun langkah-langkah dalam pengumpulan data pada penelitian ini yaitu:
3. Persetujuan penulisan karya tulis ilmiah dari pembimbing.
4. Mengajukan surat permohonan izin penelitian kepada Ketua Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura.
5. Peneliti menghubungi pihak sekolah SDN Aengsareh 3 Kabupaten Sampang setelah mendapatkan izin dari Ketua Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura.
6. Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan penelitian serta meminta calon responden (siswa) untuk menandatangani surat persetujuan (*informed consent*).
7. Responden yang telah menyetujui akan diberikan instrumen penelitian berupa tes konsentrasi (*Army Alpha Intelligence Test*) dan mengikuti intervensi *Brain Gym* (senam otak), dan melakukan penyuluhan PHBS yang dilaksanakan secara langsung di sekolah.
8. Setelah pelaksanaan intervensi dan penyuluhan PHBS dilakukan kembali tes konsentrasi (posttest).
9. Peneliti mengumpulkan dan mengoreksi seluruh hasil tes serta memberikan kode pada setiap data yang terkumpul.
10. Menentukan skor pada setiap item hasil tes.
11. Membuat tabulasi data, menyajikan hasil, serta melakukan pembahasan dan penarikan kesimpulan dari hasil penelitian

3.6.2 Instrumen Penelitian

Menurut Febriana et al (2023) instrumen penelitian merupakan alat atau perangkat yang digunakan oleh peneliti untuk memperoleh data yang diperlukan dalam suatu penelitian, sehingga data yang dikumpulkan memiliki tingkat keabsahan, keandalan, objektivitas, dan keteraturan. Instrumen dalam penelitian ini meliputi:

1. Lembar observasi pelaksanaan *Brain Gym*, untuk menilai keterlibatan dan ketepatan siswa dalam mengikuti kegiatan.
2. *Army Alpha Intelligence Test (AAIT)*, untuk mengukur tingkat konsentrasi siswa dalam kegiatan penyuluhan phbs sebelum dan sesudah diberikan intervensi *Brain Gym*.

3.6.3 Waktu dan tempat penelitian

Penelitian yang akan dilaksanakan pada 23 Januari 2026 di SDN Aengsareh 3 Kabupaten Sampang

3.6.4 Pengolahan Data

Menurut Menteri Kesehatan (2024) Kuesioner yang telah dibagikan dan diisi oleh responden kemudian diproses sebagai berikut:

1) *Editing*

Proses editing dilakukan untuk memeriksa kelengkapan dan kejelasan data hasil tes maupun lembar observasi. Peneliti memeriksa satu per satu hasil tes siswa untuk memastikan jawaban lengkap, benar, dan sesuai petunjuk pelaksanaan (Ayumardensi & Ningrum, 2022).

2) *Coding*

Coding merupakan proses pemberian kode numerik pada setiap data responden agar lebih mudah diolah secara statistik. Misalnya, skor hasil tes konsentrasi diberi kode berdasarkan kategori tingkat konsentrasi (rendah, sedang, tinggi) (Febriandielia & Fitriisia, 2023)

1. Jenis kelamin

Kode 1 : Laki-Laki

Kode 2 : Perempuan

2. Tingkat Konsentrasi

Kode 1 : Sangat rendah

Kode 2 : Rendah

Kode 3 : Sedang

Kode 4 : Tinggi

Kode 5 : Sangat tinggi

3) *Scoring*

Menurut Kuswanti (2025) scoring adalah proses pemberian nilai numerik terhadap respon atau hasil pengukuran. Dalam penelitian ini, skor diperoleh dari hasil pretest dan posttest AAIT untuk menentukan tingkat konsentrasi siswa sebelum dan sesudah Brain Gym.

Tingkat konsentrasi sangat rendah : Skor 0 - 1

Tingkat konsentrasi rendah : Skor 2 - 4

Tingkat konsentrasi sedang : Skor 5 - 7

Tingkat konsentrasi tinggi : Skor 8 - 10

Tingkat konsentrasi sangat tinggi : Skor 11 - 12

4) *Tabulating*

Tabulating atau tabulasi merupakan salah satu tahap dalam proses pengolahan data kuantitatif yang dilakukan setelah kegiatan *editing* dan *coding* selesai. Pada tahap ini, data yang telah diberi kode disusun secara sistematis ke dalam tabel-tabel agar lebih mudah dibaca, dihitung, dianalisis, serta diinterpretasikan. (Collins et al., 2021)

5) *Enterpretating*

Menurut John (2024) *interpretasi* merupakan proses pemberian makna terhadap data yang telah dianalisis. Dalam penelitian ini, hasil perbandingan skor pretest dan

posttest diinterpretasikan untuk mengetahui pengaruh *Brain Gym* terhadap peningkatan konsentrasi belajar siswa.

Berikut ini adalah skala numerik dan representasi persentase data hasil Penelitian:

- | | |
|--------------|----------------------|
| 1) 100% | : Seluruhnya |
| 2) 76% - 99% | : Hampir seluruhnya |
| 3) 51% - 75% | : Sebagian besar |
| 4) 50% | : Setengahnya |
| 5) 26% - 49% | : Hampir setengahnya |
| 6) 1% - 25% | : Sebagian kecil |
| 7) 0% | : Tidak satupun |

3.6.5 Analisa Data

1. Analisis Univariat

Analisis univariat merupakan analisis yang bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Analisis univariat bertujuan merangkum data dalam bentuk tabel atau grafik yang menggambarkan distribusi frekuensi masing-masing variabel (Transyah et al., 2023).

Variabel dalam penelitian ini sebagai berikut:

- 1) *Brain Gym* (senam otak) sebagai variabel independen
- 2) Tingkat konsentrasi belajar sebagai variabel dependen

Pada analisis univariat, data yang disajikan meliputi:

- 1) Karakteristik responden (usia, jenis kelamin, kelas V dan VI)
- 2) Distribusi tingkat konsentrasi sebelum intervensi (*pretest*)
- 3) Distribusi tingkat konsentrasi setelah intervensi (*posttest*)

Data disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase untuk memberikan gambaran umum mengenai kondisi awal dan akhir tingkat konsentrasi siswa.

2. Analisis Bivariat

Pengaruh dua variabel tersebut diuji menggunakan analisis bivariat (Siyoto dan Sodik, 2018). Analisis bivariat pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan tingkat konsentrasi belajar sebelum dan sesudah diberikan intervensi *Brain Gym*. Karena data merupakan dua sampel berpasangan (*pretest* dan *posttest*) dan tidak diasumsikan berdistribusi normal, maka perbandingan dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk menguji signifikansi (Sugiyono, 2020).

3.7 Etika Penelitian

3.7.1 Lembar Persetujuan (*Informed consent*)

Lembar persetujuan (*informed consent*) merupakan dokumen penting dalam penelitian yang berfungsi sebagai jembatan komunikasi antara peneliti dan responden. Tujuannya adalah untuk menyampaikan secara transparan seluruh informasi terkait penelitian kepada calon responden. Selain itu, dokumen ini secara fundamental berperan menjaga hak dan privasi masing-masing responden.

3.7.2 Tanpa nama (*Anonymity*)

Untuk menjaga kerahasiaan data dan menghormati privasi responden, pada penelitian ini mengganti nama asli partisipan WBP dengan menggunakan inisial tertentu. Hasil utama. Dalam penelitian ini, nama-nama responden tidak dimasukkan dalam kuesioner yang dibagikan.

3.7.3 Kerahasiaan (*confidentiality*)

Peneliti akan melakukan penelitian dengan prosedur yang diterapkan secara ketat, dimulai dengan perubahan identitas subjek menjadi kode atau inisial tertentu segera setelah data diperoleh, di mana kunci kodenya disimpan terpisah dan aman oleh peneliti; permintaan data harus diajukan secara formal kepada Kepala Puskesmas, dan pengumpulan data primer kuesioner wajib dilaksanakan secara tertutup di ruangan yang menjamin privasi untuk menghindari tekanan; selanjutnya, penyimpanan data yang terkumpul sepenuhnya menjadi tanggung jawab peneliti, baik dokumen fisik yang disimpan dalam lemari terkunci maupun file digital yang dilindungi kata sandi, dan dalam semua bentuk pelaporan, hanya kode subjek yang akan digunakan untuk memastikan identitas responden tidak terungkap.

3.8 Keterbatasan Penelitian

Dalam melaksanakan penelitian ini, peneliti telah mengikuti prosedur ilmiah. Namun, dalam pelaksanaannya terdapat beberapa keterbatasan. Pertama, keterbatasan waktu dalam pelaksanaan intervensi *brain gym* dan pengisian kuesioner oleh responden, karena intervensi dilakukan di sela-sela kegiatan pembelajaran di kelas, sehingga peneliti harus menyesuaikan dengan waktu yang diberikan oleh wali kelas. Kedua, penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok kontrol, sehingga hasil perbandingan yang diperoleh masih terbatas. Selain itu, penelitian ini hanya mengukur tingkat konsentrasi responden dan belum mengkaji aspek lain, seperti tingkat pemahaman PHBS secara komprehensif, sehingga cakupan variabel yang diteliti masih terbatas.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Pada bab ini peneliti akan menyajikan hasil dan pembahasan penelitian yang berjudul Efektivitas *Brain Gym* (senam otak) terhadap Tingkat Konsentrasi Siswa Dalam Kegiatan Penyuluhan PHBS Di SDN Aengsareh 3

4.1.1 Deskripsi Gambaran Umum Tempat Penelitian

1. Data Geografi

SDN Aengsareh 3 adalah salah satu sekolah dasar negeri di Kabupaten Sampang yang berlokasi di Dusun Demongan. Desa Aengsareh. Kecamatan Sampang. SDN Aengsareh 3 memiliki luas kurang lebih 2.096 m². Batas-batas SDN Aengsareh 3 adalah sebagai berikut:

- 1) Batas utara : Sawah
- 2) Batas timur : Permukiman warga
- 3) Batas Selatan : Jalan raya
- 4) Batas barat : Permukiman warga

2. Data Demografi

SDN Aengsareh 3 merupakan salah satu sekolah dasar negeri yang berada di Kabupaten Sampang dengan status akreditasi B. Sekolah ini memiliki 92 peserta didik aktif yang dibimbing oleh 10 pendidik dan tenaga kependidikan Data tersebut diperoleh dari Residu Data Induk Pendidikan (Dapodik) Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengali tahun 2026. Adapun sarana dan prasarana yang dimiliki SDN Aengsareli 3 meliputi enam ruang kelas yang masing masing telah dilengkapi dengan kipas auga, satu ruang kantor grani, satt ruang perpustakaan vang telah dilengkari dengan televisi, dua kamar mandi serta satu lapangan multifungsi.

4.1.2 Hasil Penelitian

1. Hasil penelitian data umum

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Di SDN Aengsareh 3

No.	Jenis kelamin	Frekuensi	Persentase
1.	Laki-Laki	13	52%
2.	Perempuan	12	48%
Total		25	100%

Sumber : Data Primer (2026)

Berdasarkan Tabel 4.1 didapatkan mengenai distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa responden Sebagian besar berjenis kelamin laki-laki, yaitu sebanyak 13 siswa (52%). Dan hampir setengah nya berjenis kelamin perempuan berjumlah 12 siswa (48%).

2. Hasil penelitian data khusus

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Konsentrasi Sebelum Dilakukan Intervensi *Brain Gym*.

Tingkat Konsentrasi	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	0	0%
Rendah	1	4%
Sedang	18	72%
Tinggi	6	24%
Sangat Tinggi	0	0%
Total	25	100%

Sumber : Data Primer; (2026).

Berdasarkan Tabel 4.2, distribusi tingkat konsentrasi siswa sebelum dilakukan *brain gym* yaitu sebagian besar siswa memiliki tingkat konsentrasi pada kategori sedang, yaitu sebanyak 18 siswa (72%) dan, tidak satupun (0%) siswa memiliki tingkat konsentrasi sangat tinggi dan sangat rendah

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tingkat Konsentrasi Setelah Dilakukan Intervensi *Brain Gym*

Tingkat Konsentrasi	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	0	0%
Rendah	0	0%
Sedang	1	4%
Tinggi	20	80%
Sangat Tinggi	4	16%
Total	25	100%

Berdasarkan Tabel 4.3, distribusi tingkat konsentrasi siswa setelah dilakukan intervensi *Brain Gym*, terjadi peningkatan tingkat konsentrasi siswa yaitu hampir seluruhnya siswa berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 20 siswa (80%), dan tidak satupun (0%) dengan Tingkat konsentrasi sangat rendah dan rendah.

4.1.3 Hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*

Tabel 4.4 Hasil Statistik Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* di terhadap Tingkat Konsentrasi Siswa Pada kelas V dan VI di SDN Aengsareh 3.

Statistik	Nilai
Z	-4,399
Asymp. Sig. (2-tailed)	<0,01
Keterangan	Signifikan

Sumber : Data Primer, 2026.

Berdasarkan Tabel 4.5 hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test*, diperoleh nilai $Z = -4,389$ dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) $< 0,01$. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil daripada taraf signifikansi yang ditetapkan ($\alpha = 0,05$), sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pengukuran pada kelas V dan kelas VI di SDN Angsana 3. Hasil ini menunjukkan bahwa perbedaan yang terjadi bersifat bermakna secara statistic dan *Brain Gym* efektif terhadap tingkat konsentrasi.

4.2 Pembahasan

4.2.1 Tingkat Konsentrasi Siswa Sebelum Dilakukan *Brain Gym*

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 4.2, tingkat konsentrasi siswa sebelum dilakukan *Brain Gym* menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori konsentrasi sedang, yaitu sebanyak 18 siswa (72%). Tidak satupun siswa (0%) dengan tingkat konsentrasi sangat rendah maupun sangat tinggi.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi *Brain Gym*, kemampuan konsentrasi siswa dalam kegiatan penyuluhan PHBS belum optimal. Konsentrasi yang kurang baik dapat menyebabkan siswa mudah terdistraksi, kurang memahami materi yang disampaikan, serta menurunkan efektivitas penyuluhan. Hal ini sejalan dengan pendapat Rooijakker yang menyatakan bahwa konsentrasi anak usia sekolah dasar cenderung menurun setelah 15–20 menit pertama kegiatan berlangsung, sehingga diperlukan strategi untuk mempertahankan fokus siswa selama kegiatan penyuluhan (Dr. Drs. Achmad Noor Fatirul et al., 2020)

4.2.2 Tingkat Konsentrasi Siswa Setelah Dilakukan *Brain Gym*

Setelah diberikan intervensi *Brain Gym*, hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada tingkat konsentrasi siswa. Berdasarkan Tabel 4.3 sebagian besar siswa berada pada kategori konsentrasi tinggi sebanyak 20 siswa (80%), Tidak satupun siswa dengan tingkat konsentrasi rendah maupun sangat rendah.

Perubahan distribusi tingkat konsentrasi ini menunjukkan bahwa *Brain Gym* memberikan dampak positif terhadap kesiapan dan fokus siswa dalam mengikuti kegiatan penyuluhan PHBS. Siswa terlihat lebih aktif, lebih tenang, dan mampu memusatkan perhatian dengan lebih baik dibandingkan sebelum dilakukan intervensi. *Brain Gym* merupakan rangkaian gerakan sederhana yang bertujuan untuk menstimulasi kerja otak kanan dan kiri secara seimbang. Gerakan-gerakan seperti *Cross Crawl*, *Brain Buttons*, dan *Cook's Hook Up* membantu meningkatkan aliran darah dan oksigen ke otak, sehingga fungsi kognitif yang berperan dalam perhatian dan konsentrasi dapat bekerja secara lebih optimal. Selain itu, *Brain Gym* juga membantu mengurangi ketegangan fisik dan psikologis yang sering dialami siswa sebelum mengikuti kegiatan penyuluhan (S. & Selvam, 2024).

Secara fisiologis, aktivitas fisik ringan seperti *Brain Gym* mampu merangsang aktivasi lobus frontal otak yang berperan dalam pengaturan perhatian, pengendalian diri, dan fungsi eksekutif. Ketika siswa berada dalam kondisi lebih rileks dan siap secara mental, kemampuan mereka untuk menerima dan memahami materi penyuluhan PHBS menjadi lebih baik.

Menurut pandangan peneliti, peningkatan konsentrasi setelah *Brain Gym* juga dipengaruhi oleh suasana kegiatan yang lebih menyenangkan dan interaktif. *Brain Gym* membuat siswa tidak hanya duduk dan mendengarkan, tetapi juga bergerak secara aktif, sehingga kejenuhan dapat

diminimalkan. Hal ini membantu siswa mempertahankan fokus selama kegiatan penyuluhan berlangsung.

4.2.3 Analisis Efektivitas Pemberian *Brain Gym* terhadap Tingkat Konsentrasi Siswa dalam Kegiatan Penyuluhan PHBS di SDN Aengsareh 3

Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* yang disajikan pada Tabel 4.3, diperoleh nilai p-value sebesar 0,01 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian *Brain Gym* terhadap peningkatan tingkat konsentrasi siswa dalam kegiatan penyuluhan PHBS di SDN Aengsareh 3.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa *Brain Gym* bekerja melalui tiga dimensi utama, yaitu dimensi lateralitas, pemfokusan, dan konsentrasi. Gerakan menyilang (*cross-lateral movement*) dapat menstimulasi kerja sama antara hemisfer kanan dan kiri otak, sehingga meningkatkan integrasi fungsi kognitif. Selain itu, gerakan seperti *Brain Buttons* dan *Thinking Cap* membantu meningkatkan kewaspadaan mental dan fokus perhatian siswa.

Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa aktivitas fisik ringan dapat meningkatkan pelepasan *brain-derived neurotrophic factor* (BDNF) yang berperan dalam plastisitas otak dan pembentukan koneksi antar neuron. Peningkatan BDNF ini berkaitan dengan peningkatan kemampuan belajar, daya ingat, dan konsentrasi (Li et al., 2024).

Menurut pandangan peneliti, efektivitas *Brain Gym* dalam penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi non-farmakologis yang sederhana dan mudah diterapkan dapat memberikan manfaat besar dalam meningkatkan kualitas penyuluhan kesehatan di sekolah. Dengan meningkatnya konsentrasi siswa, pesan-pesan PHBS yang disampaikan dapat diterima dengan lebih baik, sehingga diharapkan dapat membentuk perilaku hidup bersih dan sehat sejak dini.

Dengan demikian, *Brain Gym* dapat dijadikan sebagai salah satu metode pendukung yang efektif dalam kegiatan penyuluhan PHBS di sekolah dasar, khususnya di SDN Aengsareh 3, guna meningkatkan konsentrasi dan kesiapan siswa dalam menerima materi kesehatan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Efektivitas *Brain Gym* (senam otak) terhadap Tingkat Konsentrasi Siswa dalam Kegiatan Penyuluhan PHBS di SDN Aengsareh 3 Kabupaten Sampang Tahun 2026 dengan jumlah responden sebanyak 25 siswa, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat konsentrasi siswa sebelum dilakukan intervensi *Brain Gym* sebagian besar berada pada kategori sedang,
2. Tingkat konsentrasi siswa setelah dilakukan intervensi *Brain Gym* hampir seluruh siswa berada pada kategori tinggi.
3. Hasil analisis statistik menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan adanya efektivitas yang signifikan dari pemberian *Brain Gym* terhadap peningkatan tingkat konsentrasi siswa dalam kegiatan penyuluhan PHBS di SDN Aengsareh 3.

5.2 Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pemikiran dan bahan rujukan bagi peneliti selanjutnya dalam mengkaji intervensi nonfarmakologis untuk meningkatkan konsentrasi siswa sekolah dasar, khususnya melalui *Brain Gym*. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menambahkan kelompok kontrol, memperluas jumlah sampel, serta memperpanjang durasi intervensi agar hasil penelitian lebih kuat dan dapat digeneralisasikan. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat menambahkan variabel lain yang berhubungan dengan konsentrasi seperti kualitas tidur, kebiasaan sarapan, lingkungan belajar, serta motivasi belajar siswa agar diperoleh temuan yang lebih mendalam.

2. Bagi Institusi Terkait (Sekolah SDN Aengsareh 3 Kabupaten Sampang)

Diharapkan pihak sekolah SDN Aengsareh 3 Kabupaten Sampang dapat menjadikan *Brain Gym* sebagai salah satu kegiatan rutin sebelum pelaksanaan pembelajaran maupun penyuluhan kesehatan seperti PHBS, guna membantu meningkatkan konsentrasi siswa. Sekolah juga disarankan bekerja sama dengan petugas kesehatan atau tenaga pendidik dalam mengembangkan program penyuluhan PHBS yang lebih interaktif, sehingga siswa lebih fokus, aktif, dan mampu memahami materi dengan baik. Selain itu, sekolah dapat menyediakan lingkungan belajar yang lebih kondusif agar kegiatan penyuluhan berjalan lebih efektif.

3. Bagi Responden (Siswa)

Diharapkan siswa dapat meningkatkan kesadaran untuk menjaga konsentrasi selama kegiatan penyuluhan PHBS maupun kegiatan belajar di sekolah. Siswa disarankan untuk mengikuti *Brain Gym* secara rutin dan sungguh-sungguh karena gerakan sederhana tersebut dapat membantu tubuh menjadi lebih rileks, meningkatkan fokus, dan membuat kegiatan belajar menjadi lebih menyenangkan. Selain itu, siswa diharapkan mampu menerapkan materi PHBS dalam kehidupan sehari-hari agar terbentuk kebiasaan hidup bersih dan sehat sejak dini.

4. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi profesi keperawatan, khususnya perawat komunitas maupun perawat sekolah, dalam mengembangkan metode edukasi kesehatan yang inovatif. *Brain Gym* dapat dijadikan sebagai salah satu metode pendukung dalam kegiatan penyuluhan kesehatan (PHBS) untuk meningkatkan kesiapan dan konsentrasi siswa, sehingga pesan kesehatan dapat diterima dengan lebih optimal. Intervensi ini juga dapat menjadi bagian dari upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan derajat kesehatan anak usia sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, D., Imran, Y., Mawi, M., & Amani, P. (2020). Effect of Brain Gym ® exercises on cognitive function and brain-derived neurotrophic factor plasma level in elderly : a randomized controlled trial. 39(1), 34–41. <https://doi.org/10.18051/UnivMed.2020.v38.34-41.BACKGROUND>
- Arifin, L. A & Prihanto, J. . (2015). Hubungan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Siswa di Sekolah. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(1), 203–207. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/13512/12408>
- Boonen, H., Maljaars, J., Lambrechts, G., Zink, I., Van Leeuwen, K., & Noens, I. (2014). Behavior problems among school-aged children with autism spectrum disorder: Associations with children’s communication difficulties and parenting behaviors. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 8(6), 716–725. <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2014.03.008>
- Cano-estrada, A., Jimenez-mendoza, A., & Contreras-guerrero, D. (2022). The Effect of Brain Gym on Global Cognitive Function of Institutionalized Older People. <https://doi.org/10.32604/ijmh.2022.018857>
- Daeng, A., Taufik, & Rivai Makduani. (2025). Memahami Karakteristik Anak Usia Sekolah Dasar. 15(1), 1–5.
- Dewi, N. F. K., Rosmawati, R., Nuary, M. G., Sepriyono, S., & Yunita, N. (2025). Ice Breaking Efektif Untuk Tingkatkan Konsentrasi Anak Usia Dini. PT. Sonpedia Publishing Indonesia. <https://books.google.co.id/books?id=A5NfEQAAQBAJ>
- Dr. Drs. Achmad Noor Fatirul, S. T. M. P., Drs. DJoko Adi Walujo, S. T. M. M. D. B. A., & Prof. Dr. Iskandar Wiryokusumo, M. S. (2020). BELAJAR DAN PEMBELAJARAN: (Hasil Kajian Penelitian dan Pengembangan) Model Pengembangan Pembelajaran Blended Learning Berbasis Strategi Problem Based Learning. SCOPINDO MEDIA PUSTAKA. <https://books.google.co.id/books?id=d3gCEAAAQBAJ>
- Heni, H., & Nurlika, U. (2021). Tingkat Konsentrasi Belajar Anak pada Siswa Kelas IV SD melalui Brain Gym (Senam Otak). *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 222–232. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2820>
- Hijratunnor, H., Jafar, M. A., & Nurhayati, U. A. (2024). Pengaruh pemberian brain gym dan play therapy terhadap peningkatan konsentrasi belajar siswa kelas V SD di SD Negeri Tinom The effect of brain gym and play therapy towards learning concentration increase on class V Students at SDN Tinom. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(September), 246–252.
- Journal, S. N. (2024). *Solo Nursing Journal* Vol. 1, No. 1, Mei 2024. 1(1), 28–38.

- Kaur, S. (2024). Effectiveness of Concentration Enhancement Activity on Attention and Concentration among School Age Children. 8(1), 434–442.
- Khairiyah, U., Mariati, P., Nursalim, M., & Rahmasari, D. (2023). Perlunya Brain Gym Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*, 10(1), 119–126. <https://doi.org/10.38048/jipcb.v10i1.1262>
- Kota, S. (2025). Penerapan Metode Brain Gym Dalam Meningkatkan Konsentrasi Pada Anak Dengan Hambatan Intelektual Kelas VII SMPKH-C1. 5(1), 7–16. <https://doi.org/10.59818/jpi.v5i1.1190>
- Kulkarni, C., & Ramesh Khandale, S. (2019). Effect of brain gym exercises on the attention span in young adults. *International Journal of Advance Research and Development*, 4(4), 71–75. <https://www.ijarnd.com/manuscript/effect-of-brain-gym-exercises-on-the-attention-span-in-young-adults/>
- Kusumawardani, S., Larasati, A., Guru, P., Dasar, S., Pendidikan, I., Muhammadiyah, U., Jalan, J., Ahmad, K. H., Cirendeu-Ciputat, D., & Selatan, T. (2020). Analisis Konsumsi Air Putih Terhadap Konsentrasi Siswa Diterima. *Holistika Jurnal Ilmiah PGSD*, 4(2), 91–95.
- Li, X., Qu, X., Shi, K., Yang, Y., & Sun, J. (2024). Physical exercise for brain plasticity promotion an overview of the underlying oscillatory mechanism. *Frontiers in Neuroscience*, 18. <https://doi.org/10.3389/fnins.2024.1440975>
- Michella Wijaya, S., Kevin, N., & Ruslim, H. (2023). Pengaruh Brain Gym Terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Serina Ekonomi Dan Bisnis*, vol.01 No.(ISSN-L 2986-2221), 232–241. <https://journal.untar.ac.id/index.php/JSEB/article/view/27043/16302>
- Novianti, R., Marega, D., & Wahyuni, D. (2022). Raudhatul Athfal: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini Tebona: Permainan untuk Melatih Konsentrasi Anak. 6, 1–11. <https://doi.org/10.19109/ra.v5i2.1329>
- Oktavia, L. S., Neviyarni, & Irdamurni. (2021). Perkembangan Anak Usia Sekolah Dasar : Kajian Untuk Siswa Kelas Rendah. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 1823–1828.
- Pada, M., Usia, A., Dasar, S., & Eliasa, E. I. (2024). Karakteristik Perkembangan Fisik , Kognitif , Emosi Sosial , dan. *Journal of Human And Education*, 4(6), 127–138.
- Pendidikan, J., & Mi, G. (2020). Perkembangan Anak Sekolah Dasar dalam Aspek Psikologi. 1.
- Rahmadayanti, A. M., Mulya, B. S., & Karneli, K. (2023). Analisis Pengaruh Brain Gym Terhadap Perkembangan Motorik Halus Pada Anak Umur 4-5

- Tahun. *Jurnal Kesehatan* Abdurahman, 12(2), 79–86.
<https://doi.org/10.55045/jkab.v12i2.177>
- Ramadani, R. D., & Vera, Y. (2024). Pengaruh Pemberian Brain Gym Terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Anak Usia 6-10 Tahun Di Klinik Yamet Batam Tiban. *Jurnal Kesehatan Ar Rahma*, 2(1), 153–161.
- S., M., & Selvam, D. P. S. (2024). Effects of Neuroplasticity Based Brain Gym Exercises on Concentration among Adults. 11(07), 9–10.
<https://doi.org/10.18311/dsuphy/9788195874873/2024/005>
- Silviana, H. D., & Elsanti, D. (2024). Pengaruh Senam Otak Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Di Sdn 1 Rancamaya Kecamatan Cilandak. *The Shine Cahaya Dunia S-1 Keperawatan*, 9(02), 33–43.
<https://doi.org/10.35720/tscs1kep.v9i02.571>
- Siroya, V. V, Naqvi, W. M., & Phansopkar, P. (2021). Brain gym exercises : an approach in improving the psychological perception in graduate students. 10(2320), 3636–3639. <https://doi.org/10.22270/jmpas.V10I5.1338>
- Suryani, I. (2023). Analisis Tahap Perkembangan Karakteristik pada Anak Usia Pendidikan Dasar. 15(2), 1–8.
- Vigl, J., Ojell-Järventausta, M., Sipola, H., & Saarikallio, S. (2023). Melody for the Mind: Enhancing Mood, Motivation, Concentration, and Learning through Music Listening in the Classroom. *Music and Science*, 6, 1–13.
<https://doi.org/10.1177/20592043231214085>
- Working, L., & Mechanical, I. N. (2025). 1 , 2 1. 02(04), 1–10.
- Zuo, X., Tang, Y., Chen, Y., & Zhou, Z. (2023). The efficacy of mindfulness-based interventions on mental health among university students: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 11(November), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1259250>
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(4), 2721–2731.
- Bhandari., P. (2025). What Is a Research Design | Types, Guide & Examples. scribbr.
<https://www.scribbr.com/methodology/research-design/>



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN
TEKNOLOGI
POLITEKNIK NEGERI MADURA
Jalan Raya Camplong Km. 4 Taddan Camplong Sampang Jawa Timur 69281
Telepon : (0323) 3281671 - HP : 081360034040
Laman: www.poltera.ac.id

Nomor : 2562/PL34.1/DV.01.18/2025
Perihal : Permohonan Izin Pengambilan
Data Awal Penelitian

29 September 2025

Kepada
Yth:
Kepala Sekolah SDN Aeng Sareh 3 Kab. Sampang

di Tempat

Sehubungan dengan keperluan penelitian Tugas Akhir (TA) mahasiswa Politeknik Negeri Madura (POLTERA), maka bersama ini kami merekomendasikan 2 (Dua) mahasiswa berikut:

No	NRP	Nama	Keperluan	Judul TA
1	33412301083	Novy Risky Widianty	Jumlah data siswa SDN Aeng Sareh 3 Sampang	Efektivitas Brain Gym (senam otak) terhadap Tingkat Konsentrasi Siswa Dalam Kegiatan Penyuluhan PHBS Di SDN Aengsareh 3

Untuk melakukan penelitian di tempat yang bapak/ibu pimpin. Demikian surat permohonan ini kami. Atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wakil Direktur Bidang Akademik,



M. Mustafin, M.T.
NIP. 198201252014041001

Lampiran 2 Surat Permohonan Perizinan Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI
POLITEKNIK NEGERI MADURA
Jalan Raya Camplong Km. 4 Taddan Camplong Sampang Jawa Timur 69281
Telepon : (0323) 3281671 - HP : 081360034040
Laman: www.poltera.ac.id

Nomor : 0094/PL34.1/DV.01.18/2026
Perihal : Permohonan Izin Melakukan Penelitian

20 Januari 2026

Kepada

Yth. Kepala Sekolah SDN Aengsareh 3

Di Tempat

Sehubungan dengan keperluan Penelitian Karya Tulis Ilmiah (KTI) mahasiswa Politeknik Negeri Madura (POLTERA), maka bersama ini kami merekomendasikan 1 (Satu) mahasiswa berikut:

Nama : Novy Risky Widianty
NRP : 33412301083
Program Studi : D3 Keperawatan
Keperluan : Permohonan Izin Melakukan Penelitian
Judul TA : Efektivitas Brain Gym (Senam Otak) Terhadap Tingkat Konsentrasi Siswa dalam Kegiatan Penyuluhan PHBS di SDN Aengsareh 3.

Untuk melakukan penelitian di tempat yang Bapak/Ibu pimpin. Demikian surat pengantar ini dibuat, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wakil Direktur Bidang Akademik



M. Musta'in, M.T.
NIP. 198201252014041001



Catatan :

1. UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti yang sah."
2. Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh BSSE



PEMERINTAH KABUPATEN SAMPANG
DINAS PENDIDIKAN
UPTD SDN AENGSAH 3
Jl. Raya Aengsareh Desa Aengsareh Kec. Sampang Kab. Sampang (69251)
Email : sdnaengsareh3spg@gmail.com website : -



SURAT KETERANGAN

Nomor: 424/ 195 /434.201.200.337/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : WINADIFAH, S.Pd
NIP : 19780206 200312 2 003
Jabatan : Kepala UPTD SDN AENGSAH 3
Alamat : Jl. Raya Aengsareh Sampang

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : NOVY RISKY WIDIANTY
NRP : 33412301083
Jurusan / Program Studi : Kesehatan/D3 Keperawatan
Asal Universitas : Politeknik Negeri Madura
Alamat : Jl. Raya Camplong Km. 4 Taddan
Judul TA : Efektivitas Brain Gym (senam otak) terhadap Tingkat Konsentrasi Siswa Dalam Kegiatan Penyuluhan PHBS Di SDN Aengsareh 3

Dapat melaksanakan Kegiatan Penelitian di Sekolah Kami untuk mengambil data awal penelitian yang di perlukan. Demikian surat keterangan ini dibuat, atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Sampang, 9 Desember 2025
Kepala UPTD SDN Aengsareh 3

WINADIFAH, S.Pd
NIP. 19780206 200312 2 003



PEMERINTAH KABUPATEN SAMPANG
DINAS PENDIDIKAN
UPTD SDN AENGSAH 3

Jl. Raya Aengsareh, Desa Aengsareh Kec. Sampang Kab. Sampang (69251)
Email : sdn-aengsareh3spg@gmail.com website : -



SURAT KETERANGAN

Nomor: 424/ 195 /434.201.200.337/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : WINADIFAH, S.Pd
NIP : 19780206 200312 2 003
Jabatan : Kepala UPTD SDN AENGSAH 3
Alamat : Jl. Raya Aengsareh Sampang

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : NOVY RISKY WIDIANTY
NRP : 33412301083
Jurusan / Program Studi : Kesehatan/D3 Keperawatan
Asal Universitas : Politeknik Negeri Madura
Alamat : Jl. Raya Camplong Km. 4 Taddan
Judul TA : Efektivitas Brain Gym (senam otak) terhadap Tingkat Konsentrasi Siswa Dalam Kegiatan Penyuluhan PHBS Di SDN Aengsareh 3.

Kami akan memberikan ijin untuk melakukan penelitian kepada yang bersangkutan dengan judul Efektivitas Brain Gym (senam otak) terhadap Tingkat Konsentrasi Siswa Dalam Kegiatan Penyuluhan PHBS Di SDN Aengsareh 3.

Demikian surat keterangan ini dibuat, atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Sampang, 30 Desember 2025
Kepala UPTD SDN Aengsareh 3

WINADIFAH, S.Pd
NIP. 19780206 200312 2 003



PEMERINTAH KABUPATEN SAMPANG
DINAS PENDIDIKAN
UPTD SDN AENGSAH 3

Jl. Raya Aengsareh Desa Aengsareh Kec. Sampang Kab. Sampang (69251)
Email : sdnaengsareh3spg@gmail.com website : -



SURAT KETERANGAN

Nomor: 424/ 195 /434.201.200.337/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **WINADIFAH, S.Pd**
NIP : 19780206 200312 2 003
Jabatan : Kepala UPTD SDN AENGSAH 3
Alamat : Jl. Raya Aengsareh Sampang

Dengan ini menerangkan bahwa :

N a m a : **NOVY RISKY WIDIANTY**
NRP : 33412301083
Jurusan / Program Studi : Kesehatan/D3 Keperawatan
Asal Universitas : Politeknik Negeri Madura
Alamat : Jl. Raya Camplong Km. 4 Taddan

Telah melaksanakan penelitian dengan judul "Efektivitas Brain Gym (senam otak) terhadap Tingkat Konsentrasi Siswa Dalam Kegiatan Penyuluhan PHBS Di SDN Aengsareh 3." pada tanggal 23 Januari 2026.

Demikian surat keterangan ini dibuat, atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Sampang, 23 Januari 2026
Kepala UPTD SDN Aengsareh 3

WINADIFAH, S.Pd
NIP. 19780206 200312 2 003

KUESIONER ARMY ALPHA INTELLIGENCE TEST

Kode Responden

Hari/Tanggal

A. Karakteristik Responden

Petunjuk

Beri tanda checklist sesuai dengan jawaban yang di pilih

1. Jenis kelamin :

☐

Perempuan

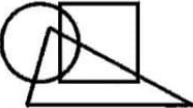
☐

Laki – Laki

B. Army Alpha Intelligence Test

Petunjuk :

Dengarkan baik-baik instruksi yang diberikan dan berikan jawabannya

1. 
2. 
3.  **YA TIDAK**
4. 
5. 
6. 

7. A B C D E F G H I J K L M N O P

8.  KAPAL MUATAN GUDANG

9. 45-87-54-38-66-78-81-49-34-41-71-99-17-82-64-89

10. 

11. 

12. 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Score	
-------	--

C. Instruksi Pengisian Kuesioner Oleh Peneliti

1. Lihatlah lingkaran-lingkaran pada soal no 1
 - a. Buatlah sebuah silang dalam lingkaran ke 2 dan sebuah huruf dalam lingkaran ke 5.
 - b. Mulai (5 detik)... stop
2. Lihatlah no 2
 - a. Lingkaran-lingkaran itu bernomor, dengarkan baik-baik
 - b. Tariklah sebuah garis dari lingkaran ke 3 ke lingkaran ke 6
 - c. Garis itu lewat di bawah lingkaran ke 4 dan diatas lingkaran ke 5
 - d. Mulai (5 detik)... stop.
3. Lihatlah soal no 3 dan perhatikanlah baik-baik
 - a. Jika betul bahwa pesawat udara lebih cepat dari mobil, buatlah koma dalam lingkaran pertama. Jika tidak, coretlah perkataan "tidak"
 - b. Mulai (5 detik)... Stop
4. Sekarang no 4 dan dengarkan baik-baik. Tulislah
dalam lingkaran ke 3 jawaban yang betul dari pertanyaan:
 - a. "Berapa hari kah 1 minggu itu?"
 - b. Dalam lingkaran ke 4 tidak dibuat suatu apapun, tetapi tulislah dalam lingkaran ke 5 jawaban yang salah dari pertanyaan tadi.
 - c. Mulai (10 detik) stop
5. Lihatlah segi tiga dan lingkaran pada no 5. Dengarkan baik-baik.
 - a. Buatlah sebuah silang pada bidang yang terletak dalam lingkaran, tetapi tidak dalam segitiga
 - b. Tulislah huruf "A" pada bidang yang terletak dalam lingkaran dan juga dalam segitiga.
 - c. Mulai (10 detik).....stop
6. Lihatlah no 6. Dengarkan:

- a. Tulislah huruf "X" pada bidang yang terletak dalam segitiga tetapi tidak dalam bujur sangkar, dan tulislah huruf "Y" pada bidang yang terletak dalam bujur sangkar dan segi tiga tetapi tidak dalam lingkaran.
- b. Mulai (10 detik)..... stop.
7. Lihatlah no 7. Dengarkan baik-baik.
 - a. Buatlah sebuah garis dibawah huruf yang tepat mendahului huruf E, dan buatlah pula sebuah garis yang melintang huruf kedua yang mendahului "M".
 - b. Mulai (10 detik)....stop
8. Lihatlah no 8. Perhatikanlah ke 3 lingkaran dan ke 3 perkataan-perkataan itu.
 - a. Tulislah dalam lingkaran pertama, huruf ke 2 dari perkataan pertama
 - b. Dalam lingkaran kedua, huruf ketiga dari perkataan kedua
 - c. Dalam lingkaran ketiga, huruf terakhir dari perkataan ketiga
 - d. Mulai (15 detik)..... stop
9. Lihatlah no 9, dengarkan baik-baik.
 - a. Coretlah tiap-tiap bilangan yang lebih besar dari 30 tetapi kurang dari 40.
 - b. Mulai (15 detik)....stop
10. Lihatlah no 10. Perhatikan bahwa gambar itu terbagi atas 5 bagian.
 - a. Tulislah angka 8 atau 6 dalam 2 bagian yang kecil dan angka antara 1 sampai 5 dalam bagian hampir paling besar.
 - b. Mulai (15 detik)....stop
11. Lihatlah no 11 dengarkan baik-baik.
 - a. Coret tiap-tiap angka ganjil yang tidak berhuruf dan tidak terletak dalam segitiga
 - b. Coretlah pula tiap angka genap yang berhuruf dalam lingkaran.
 - c. Mulai (15 detik)....stop
12. Sekarang nomor yang terakhir, yaitu nomor 12. Perhatikan baik-baik
 - a. Apabila 5 lebih besar dari 3, coretlah angka 4, kecuali kalau 4 lebih besar dari pada 6
 - b. Buatlah sebuah garis dibawah angka 5.
 - c. Mulai (10 detik).... Stop

D. Scoring

Skor 0-1: tingkat konsentrasi sangat rendah

Skor 2-4: tingkat konsentrasi rendah

Skor 5-7: tingkat konsentrasi sedang

Skor 8-10: tingkat konsentrasi tinggi

Skor 11-12: tingkat konsentrasi sangat tinggi

- D. Prosedur Brain Gym
1. Persiapan
 - a. Siswa berdoa terlebih dahulu
 - b. Siswa mengisi informed consent
 - c. Siswa mengisi pre test selama 10 menit
 2. Pelaksanaan
PACE
 - a. Minum Air (Drinking Water)
 - b. Memijat Saklar Otak (Brain Buttons)
 - c. Gerakan Silang (Cross Crawl)
 - d. Melakukan kait rileks (Cook's Hook Up)
 - e. Pasang Kuda-Kuda (Grounder)
 - f. Pompa Betis (The Calf Pump)
 - g. Tombol bumi (Earth buttons)
 - h. Tombol Angkasa (Space Buttons)
 - i. Pasang Telinga (The Thinking Cap)
 3. Evaluasi
 - a. Minum air
 - b. Mengisi post test selama 10 menit
 - c. Membandingkan skor pre test dan post test (oleh peneliti)

Standar Operasional Planning (SOP)

- Nama Kegiatan : Brain Gym (Senam Otak)
- Tanggal Pelaksanaan : Bulan Januari
- Waktu Pelaksanaan : Brain Gym dilakukan di pagi hari dengan durasi kurang lebih 30 menit
- Tujuan : Melihat Efektivitas brain gym terhadap tingkat konsentrasi belajar pada anak sekolah dasar
- Tahap Orientasi : 1. Mengucapkan salam dan memperkenalkan diri.
2. Menjelaskan tujuan dan prosedur.
3. Menanyakan persetujuan dan kesiapan melakukan brain gym

Gerakan	Prosedur
 Minum air (Drinking Water)	1. Cukupi kebutuhan air mineral tubuh 2. Istirahat selama 5 menit 3. Atur pernapasan agar terasa rileks 4. Manfaat: Membantu kelancaran aliran energi ke seluruh tubuh, terutama menuju otak
 Tombol Otak (Bains Buttons)	1. Letakkan tangan kanan di tulang selangka dan tangan k iri di daerah sekitar pusar 2. Pijat titik lekukan di bawah tulang selangka 3. Arahkan pandangan mata ke kanan, kiri, atas, bawah, jauh, dan dekat 4. Lakukan secara bergantian dengan berganti tangan 5. Lakukan selama 30 detik 6. Manfaat: Meningkatkan sirkulasi darah ke otak sehingga konsentrasi meningkat.

 Gerakan Silang (Cross Crawl)	1. Gerakkan tangan dan kaki secara menyilang dalam waktu yang bersamaan. 2. Lakukan gerakan secara bergantian ke arah depan, belakang, kanan, dan kiri. 3. Arahkan pandangan mata mengikuti arah gerakan tubuh. 4. Lakukan selama 30 detik 5. Manfaat: Membantu meningkatkan koordinasi antara otak kanan dan kiri, memperbaiki kemampuan penglihatan dan pendengaran, menambah energi, serta memperkuat daya ingat
 Gerakan Kait Rileks (Cook's Hook Up)	1. Dapat dilakukan dalam posisi berdiri, duduk, ataupun berbaring. 2. Silangkan kaki kanan di atas kaki kiri hingga posisi mata kaki bersilangan 3. Luruskan kedua tangan ke depan, arahkan ibu jari ke bawah, lalu kaitkan jari-jari tangan. Setelah itu, tarik tangan ke arah dada sambil tetap menggenggam. 4. Pejamkan mata dan tarik napas dalam-dalam untuk mencapai keadaan rileks 5. Tarik napas perlahan melalui hidung, lalu tempelkan lidah ke langit-langit mulut. 6. Saat menghembuskan napas lewat mulut, lepaskan lidah dari langit-langit mulut. 7. Kembalikan posisi kaki seperti semula, biarkan ujung jari kedua tangan saling menyentuh lembut sambil tetap bernapas dalam. 8. Ulangi gerakan tersebut beberapa kali. 9. Lakukan selama 1 menit 10. Manfaat: Membantu meningkatkan energi, membuat tubuh lebih rileks, serta memperbaiki konsentrasi.
	1. Rentangkan kedua kaki ke arah kanan dan kiri dengan posisi tubuh tetap menghadap ke depan. 2. Tarik napas dalam-dalam. 3. Tekuk kaki kanan sambil menolehkan kepala ke arah kanan, dan keluarkan napas perlahan. 4. Ulangi gerakan ini secara bergantian dengan menukar posisi kaki 5. Lakukan selama 30 detik

Posisi Kuda-Kuda (The Grounder)	6. Manfaat: Meningkatkan fokus jangka pendek, membantu konsentrasi, serta membuat tubuh lebih rileks terutama pada bagian paha.
 Pompa Betis (The Calf Pump)	1. Berdirilah menghadap meja. 2. Tempelkan kedua telapak tangan di atas meja. 3. Rentangkan kaki kanan ke belakang sambil mengangkat tumit dari lantai. 4. Rentangkan kaki kiri ke depan dan tekuk lututnya. 5. Alihkan tumpuan berat badan ke kaki kanan yang berada di belakang, lalu tahan posisi tersebut beberapa saat sambil menarik napas dalam untuk relaksasi. 6. Tarik napas perlahan sambil mengangkat kembali tumit ke posisi semula. 7. Ulangi gerakan dengan mengganti posisi kaki secara bergantian. 8. Lakukan selama 1 menit 9. Manfaat: Membantu meningkatkan konsentrasi, pemahaman, serta kemampuan
 Tombol Bumi (Earth Buttons)	1. Letakkan jari telunjuk dan jari tengah tangan kanan di bagian tengah dagu. 2. Tempatkan tangan kiri di area bawah, dekat dengan pusar. 3. Arahkan pandangan mata ke atas kemudian ke bawah secara perlahan. 4. Ulangi langkah tersebut dengan posisi tangan yang bergantian.dalam mengekspresikan diri 5. Lakukan selama 30 detik 6. Manfaat : Meningkatkan kemampuan konsentrasi dan kemampuan koordinasi tubuh
 Tombol Angkasa (Space Buttons)	1. Tempatkan dua jari tangan kanan tepat di bawah hidung. 2. Letakkan jari tangan kiri pada bagian ujung tulang ekor. 3. Tarik napas dalam-dalam untuk menenangkan diri. 4. Rasakan hembusan napas mengenai jari tangan. 5. Ulangi gerakan ini beberapa kali sambil bergantian posisi tangan. 6. Lakukan selama 30 detik 7. Manfaat: Membantu mengurangi ketegangan dan rasa cemas, menenangkan sistem saraf

	pusat, membuat tubuh lebih rileks, serta meningkatkan konsentrasi.
 Pasang Telinga (The Thinking Cap)	1. Letakkan kedua tangan di bagian daun telinga. 2. Pijat perlahan menggunakan ibu jari dan jari telunjuk, sambil menarik daun telinga ke arah atas, bawah, dan samping. 3. Lakukan pijatan ini secara berulang dengan gerakan lembut. 4. Lakukan selama 30 detik 5. Manfaat: Membantu meningkatkan kemampuan mendengar, mengingat, dan berbicara, serta menjaga kebugaran tubuh dan pikiran

Tahap Evaluasi

1. Anak-anak bisa duduk Kembali ke tempat masing masing
2. Tanyakan bagaimana perasaan mereka setelah melakukan brain gym
3. Berpamitan.

Informed Concent

Yang terhormat, calon responden penelitian. Perkenalkan nama saya Novy Risky Widianty, mahasiswa Tingkat akhir program studi d3 keperawatan jurusan Kesehatan politeknik negeri madura.

Saat ini saya sedang melakukan penelitian yang berjudul “Efektivitas *Brain Gym* (senam otak) terhadap Tingkat Konsentrasi Siswa Dalam Kegiatan Penyuluhan PHBS Di SDN Aengsareh 3”. Untuk itu saya membutuhkan bantuan responden untuk berpartisipasi dalam penelitian ini untuk menjadi responden penelitian. Saya akan menjamin kerahasiaan data yang telah di berikan dan data yang kami peroleh akan kami sampaikan sebagai laporan hasil penelitian tanpa mencantumkan nama responden.

Besar harapan saya agar responden berkenan untuk menjadi responden dalam penelitian yang akan saya lakukan dengan cara mengisi surat pernyataan bersedia menjadi responden. Atas perhatian dan kebaikan responden saya sampaikan terimakasih.

Hormat saya,
Peneliti

Novy Risky Widianty
NRP. 33412301083

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama :

Alamat :

No. Responden :

Menyatakan kesediaan untuk turut berpartisipasi menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh Novy Risky Widianty mahasiswa Program Studi D3 Keperawatan Politeknik Negeri Madura dengan judul penelitian “Efektivitas *Brain Gym* (senam otak) terhadap Tingkat Konsentrasi Siswa Dalam Kegiatan Penyuluhan PHBS Di SDN Aengsareh 3”.

Persetujuan ini saya buat secara sukarela, tanpa paksaan dan tekanan dari pihak manapun karena saya mengetahui bahwa keterangan yang akan saya berikan sangat besar manfaatnya bagi kelanjutan penelitian peneliti.

Hormat saya,
Responden

()

Lampiran 10. Lembar Tabulasi Data Khusus Pretest

No	Jenis Kelamin	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	Skor
1	Laki-Laki	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	7
2	Laki-Laki	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	7
3	Laki-Laki	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	5
4	Laki-Laki	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	8
5	Laki-Laki	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	6
6	Perempuan	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	6
7	Perempuan	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	7
8	Laki-Laki	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	8
9	Perempuan	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	7
10	Laki-Laki	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	7
11	Laki-Laki	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	4
12	Perempuan	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	9
13	Laki-Laki	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	9
14	Perempuan	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	10
15	Laki-Laki	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	6
16	Perempuan	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	6
17	Perempuan	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	6
18	Perempuan	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	6
19	Perempuan	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	5
20	Perempuan	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	7
21	Laki-Laki	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	8
22	Perempuan	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	6
23	Perempuan	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	5
24	Laki-Laki	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	7
25	Laki-Laki	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	6

Lampiran 11. Lembar Tabulasi Data Khusus Posttest

No	Jenis Kelamin	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	Skor
1	Laki-Laki	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	10
2	Laki-Laki	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	10
3	Laki-Laki	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	10
4	Laki-Laki	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
5	Laki-Laki	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	10
6	Perempuan	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	9
7	Perempuan	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	9
8	Laki-Laki	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	10
9	Perempuan	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	8
10	Laki-Laki	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
11	Laki-Laki	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	6
12	Perempuan	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	11
13	Laki-Laki	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	10
14	Perempuan	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	11
15	Laki-Laki	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	8
16	Perempuan	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	9
17	Perempuan	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	8
18	Perempuan	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	9
19	Perempuan	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	9
20	Perempuan	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	9
21	Laki-Laki	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9
22	Perempuan	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	10
23	Perempuan	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	8
24	Laki-Laki	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	8
25	Laki-Laki	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	10

a. Validitas

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	25	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	25	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

b. Reabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.025	12

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
P1	.72	.458	25
P2	.12	.332	25
P3	.56	.507	25
P4	.52	.510	25
P5	.52	.510	25
P6	.28	.458	25
P7	.52	.510	25
P8	.96	.200	25
P9	.76	.436	25
P10	.28	.458	25
P11	.84	.374	25
P12	.76	.436	25

c. Hasil Output SPSS

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P1	6.12	1.943	.185	-.104 ^a
P2	6.72	2.210	.071	-.008 ^a
P3	6.28	2.293	-.104	.102
P4	6.32	2.560	-.264	.208
P5	6.32	2.727	-.354	.262
P6	6.56	2.090	.068	-.019 ^a
P7	6.32	1.727	.301	-.223 ^a
P8	5.88	2.360	-.016	.030
P9	6.08	2.327	-.095	.085
P10	6.56	1.923	.202	-.116 ^a
P11	6.00	2.083	.154	-.060 ^a
P12	6.08	1.993	.168	-.085 ^a

a. The value is negative due to a negative average covariance among items. This violates reliability model assumptions. You may want to check item codings.

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
6.84	2.390	1.546	12

a. Univariat

Jenis Kelamin Responden Intervensi					
	Jenis Kelamin	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Perempuan	13	52%	52%	52%
	Laki-laki	12	48%	48%	100%
	Total	25	100%	100%	100%

Skor Pre Test Intervensi					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Rendah	0	0%	0%	0%
	Rendah	1	4%	4%	4%
	Sedang	18	72%	72%	76%
	Tinggi	6	24%	24%	100%
	Total	25	100%	100%	

Skor Pre Test Intervensi					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	0	0%	0%	0%
	Tinggi	1	4%	4%	4%
	Sangat Tinggi	18	72%	72%	76%
	Total	25	72%	100%	

1.Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre_Test	.181	25	.034	.945	25	.196
Post_Test	.169	25	.064	.935	25	.113

a. Lilliefors Significance Correction

2.Bivariat

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post_Test - Pre_Test	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	25 ^b	13.00	325.00
	Ties	0 ^c		
	Total	25		

a. Post_Test < Pre_Test

b. Post_Test > Pre_Test

c. Post_Test = Pre_Test

Test Statistics^a

	Post_Test - Pre_Test
Z	-4.399 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	<.001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian

a. Izin melakukan penelitian



b. Pemberian *Informed Consent* dan Kuesioner *Pre-test*



c. Melakukan Intervensi *Brain Gym*



d. Melakukan penyuluhan PHBS



e. Pemberian Kuesioner *Post-test*



Lampiran 15. Lembar Jadwal Penelitian

Kegiatan	September	Oktober	November	Desember	Januari	Februari
Pengajuan Judul						
Bab 1						
Bab 2						
Bab 3						
Kuesioner						
Ujian Proposal						
Penelitian						
Bab 4						
Bab 5						
Abstrak						
Ujian KTI						

Lampiran 16 lembar konsultasi pembimbing I

LEMBAR BIMBINGAN TUGAS AKHIR

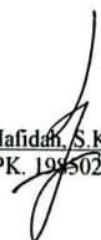
Nama : Novy Risky Widiandy
 NRP : 33412301083
 Program Studi : D3 Keperawatan
 Pembimbing I : Nur Khalilah, S.ST., M.Kes
 Judul TA : Efektivitas *Brain Gym* (senam otak) terhadap Tingkat Konsentrasi Siswa Dalam Kegiatan Penyuluhan PHBS Di SDN Aengsarch 3

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Keterangan	Paraf Pembimbing
1	13/9/2025	Konsultasi judul tugas akhir	Revisi judul	
2	15/9/2025	Konsultasi judul tugas akhir	Acc judul dan lanjut bab 1	
3	2/10/2025	Konsultasi bab 1	Revisi bab 1: latar belakang.	
4	3/10/2025	Konsultasi revisi bab 1	Revisi bab 1 sebab akibat	
5	17/10/2025	Konsultasi bab 2	Revisi kerangka konsep	
6	11/11/2025	Konsultasi revisi bab 1	Acc bab 1 dan lanjut mengerjakan bab 2	
7	3/12/2025	Konsultasi bab 2	Revisi landasan teori dan kerangka konseptual	
8	4/12/2025	Konsultasi revisi bab 2	Acc bab 2 dan melanjutkan bab 3	
9	8/12/2025	Konsultasi bab 3	Revisi Bab 3 definisi operasional	
10	10/12/2025	Konsultasi bab 3	Menambah kan SOP	
11.	11/12/2025	Konsultasi bab 3	ACC & ACC sidang Proposal tugas akhir	
12.	26/01/2026	Konsultasi bab 4	Revisi Alinea dan Perbaikan tabel	
13.	28/01/2026	Konsultasi bab 4	Revisi Pembahasan	
14.	02/02/2026	Konsultasi bab 5	Revisi Kesimpulan & Saran	
15.	04/02/2026	Konsultasi bab 5	Perbaikan penulisan	
16.	06/02/2026	Konsultasi	ACC & ACC sidang tugas akhir	

Mengetahui,

Koordinator Program Studi

Pembimbing I


 Lailatul Hafidah, S.Kep., Ns., M.Kes.
 NIPPPK. 199502022025212061


 Nur Khalilah, S.ST., M.Kes.
 NIP. 197803112014062004

Lampiran 17 lembar konsultasi pembimbing II

LEMBAR BIMBINGAN TUGAS AKHIR

Nama : Novy Risky Widianty
 NRP : 33412301083
 Program Studi : D3 Keperawatan
 Pembimbing II : Cucun Setya Ferdina, S.S.T., M.Keb
 Judul TA : Efektivitas *Brain Gym* (senam otak) terhadap Tingkat Konsentrasi Siswa Dalam Kegiatan Penyuluhan PHBS Di SDN Aengsarch 3

No.	Tanggal	Materi Bimbingan	Keterangan	Para Pembimbing
1	15/9/2025	Konsultasi judul tugas akhir	Acc judul	
2	2/10/2025	Konsultasi Bab 1 dan bab 2	Revisi latar belakang	
3	17/10/2025	Konsultasi Bab 1 dan 2	1. Revisi Bab 2 2. Perbaiki tabel penelitian sebelumnya 3. Lanjutkan bab 3	
4	11/11/2025	Konsultasi Bab 3	1. Revisi Bab 3 2. Revisi tabel definisi operasional	
5	14/11/2025	Konsultasi Bab 3	Revisi Kuesioner	
6	9/12/2025	Konsultasi Bab 1-3	ACC & Ujian Proposal	
7	4/2/2026	Konsultasi Bab 4	Revisi Bab 4	
8	5/2/2026	Konsultasi Bab 4,5	Acc bab 4, Revisi bab 5 dan kesimpulan	
9	6/2/2026	Konsultasi bab 5	ACC & ACC sidang tugas akhir	

Mengetahui,

Koordinator Program Studi

Pembimbing II


Lailatul Hafidah, S.Kep., Ns., M.Kes.
 NIPPPK. 198502022025212061


Cucun Setya Ferdina, S.S.T., M.Keb.
 NIP. 198909232022032010

LEMBAR KONSULTASI REVISI TUGAS AKHIR

Nama : Novy Risky Widianty
NRP : 33412301083
Program Studi : D3 Keperawatan
Penguji I : Nindi Pramesthi Vardila Putri, M.Keb.
Judul TA : Efektivitas *Brain Gym* (senam otak) terhadap Tingkat Konsentrasi Siswa Dalam Kegiatan Penyuluhan PHBS Di SDN Aengsareh 3

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Keterangan	Paraf Penguji
1	24-12-2025	Konsultasi Proposal	Revisi Bab 1 Latar belakang Revisi Bab 2 tambah materi Bab 3 Kerangka kerja dan definisi operasional	
2	31-12-2025	Konsultasi Proposal	Revisi Bab 1 Batasan masalah, Tujuan Revisi Bab 2 Menambahkan faktor kebiasaan sarapan pagi Revisi Bab 3 materi lebih singkat, scoring.	
3	7-1-2026	Konsultasi Proposal	ACC Proposal tugas akhir	
4	19-02-2026	Konsultasi TA	Revisi tabel hasil Bivariat Revisi hasil pembahasan uji wilcoxon	
5	20-02-2026	Konsultasi TA	Menambahkan keterbatasan Menambahkan saran	
6	23-02-2026	Konsultasi TA	ACC Tugas Akhir	

Koordinator Program Studi

Mengetahui,

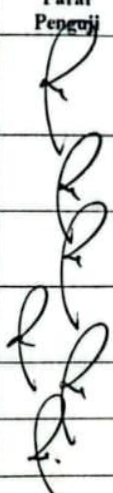
Penguji I


Lailatul Hafidah, S.Kep., Ns., M.Kes.
NIPPPK. 198702022025212061


Nindi Pramesthi Vardila Putri, M.Keb.
NIP.199012082022032011

LEMBAR KONSULTASI REVISI TUGAS AKHIR

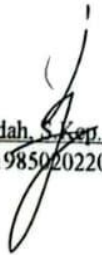
Nama : Novy Risky Widianty
NRP : 33412301083
Program Studi : D3 Keperawatan
Penguji II : Elisa Christiana, M.Keb.
Judul TA : Efektivitas *Brain Gym* (senam otak) terhadap Tingkat Konsentrasi Siswa Dalam Kegiatan Penyuluhan PHBS Di SDN Aengsareh 3

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Keterangan	Paraf Penguji
1	22-12-2025	Konsultasi Proposal	Revisi kata pengantar Revisi kerangka kerja Revisi waktu penelitian	
2	7-1-2026	Konsultasi Proposal	Revisi Definisi Operasional Revisi Kuesioner	
3	7-1-2026	Konsultasi Proposal	ACC Proposal tugas akhir	
4	19-02-2026	Konsultasi TA	Revisi penulisan istilah bahasa asing dan medis Revisi Metodologi penelitian	
5	20-02-2026	Konsultasi TA	Revisi Abstrak Revisi blur wajah responden	
6	21-02-2026	Konsultasi TA	ACC Tugas Akhir	

Mengetahui,

Koordinator Program Studi

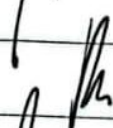
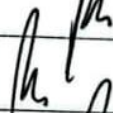
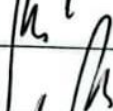
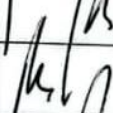
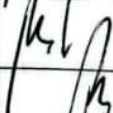
Penguji II


Lailatul Hafidah, S.Kep., Ns., M.Kes.
NIPPPK. 198502022025212061

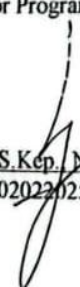

Elisa Christiana, M.Keb.
NIP.198702092022032001

LEMBAR KONSULTASI REVISI TUGAS AKHIR

Nama : Novy Risky Widianty
NRP : 33412301083
Program Studi : D3 Keperawatan
Penguji III : Rahayu Yuliana Watiningrum, S.Kep., Ns., M.K.M.
Judul TA : Efektivitas *Brain Gym* (senam otak) terhadap Tingkat Konsentrasi Siswa Dalam Kegiatan Penyuluhan PHBS Di SDN Aengsareh 3

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Keterangan	Paraf Penguji
1	22-12-2025	Konsultasi Proposal	Revisi kata pengantar Revisi daftar gambar Revisi singkatan Tambah kan hipotesis	
2	23-12-2025	Konsultasi Proposal	Revisi Kuesioner	
3	7-1-2026	Konsultasi Proposal	ACC Proposal tugas akhir	
4	19-02-2026	Konsultasi TA	Revisi penulisan Revisi Menambahkan nilai di definisi operasional	
5	20-02-2026	Konsultasi TA	Revisi menambahkan nomor di scor Revisi penulisan	
6	21-02-2026	Konsultasi TA	ACC Tugas Akhir	

Koordinator Program Studi


Lailatul Hafidah, S.Kep., Ns., M.Kes.
NIPPPK. 198502022025212061

Mengetahui,

Penguji III


Rahayu Yuliana Watiningrum, S.Kep., Ns., M.K.M.
NIPPPK. 198407262024212010

KTI_NOVY_fix_5_feb_konsul.pdf

ORIGINALITY REPORT

17%	%	17%	%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	Ajeng Dewi, Musripah Musripah, Suryani Hartati, Retno Winarti, Alfaniara Alfaniara, Ening Wahyuni. "Program Pendidikan Kesehatan Mengenai PHBS Menggunakan Media Edukasi Berbasis Digitalisasi Era 4.0 untuk Siswa di Sekolah Alam Mekar Bhakti Tangerang", Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), 2025 Publication	3%
2	Heni Heni, Ulvi Nurlika. "Tingkat Konsentrasi Belajar Anak pada Siswa Kelas IV SD melalui Brain Gym (Senam Otak)", Jurnal Keperawatan Silampari, 2021 Publication	2%
3	Ainnurrahmah Kamila, Rika Harini, Ponirah Ponirah. "Literature Review: Pengaruh Brain Gym Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Siswa Sekolah Dasar", Malahayati Nursing Journal, 2022 Publication	1%
4	Risna Damayanti, Bobby Nurmagandi, Irfan Wabula, Aulia Rahmi Latif. "PENGARUH SENAM OTAK (BRAIN GYM) TERHADAP	1%

BIODATA PENULIS



Novy Risky Widianty lahir di Kabupaten Sampang pada tanggal 22 November 2003. Ia merupakan anak terakhir dari tiga bersaudara, putri dari pasangan Bapak Edy Santoso dan Ibu Winadifah. Saat ini, penulis sedang menempuh pendidikan tinggi di Politeknik Negeri Madura, Jurusan Kesehatan, Program Studi D3 Keperawatan. Selama masa perkuliahan, Karya Tulis Ilmiah Berjudul “Efektivitas *Brain Gym* (senam otak) terhadap Tingkat Konsentrasi Siswa Dalam Kegiatan Penyuluhan PHBS di SDN Aengsareh 3” Merupakan salah satu syarat kelulusan dalam menempuh jenjang Pendidikan Diploma III.

Perjalanan Pendidikannya dimulai dari TK Bhayangkari, kemudian melanjutkan di SDIT Al-Faizin lalu melanjutkan ke SMP Negeri 1 Sampang dan SMA Negeri 1 Sampang. Saat ini, Novy sedang menempuh Pendidikan D-III Keperawatan di Politeknik Negeri Madura. Selama menempuh Pendidikan penulis banyak mendapatkan pengalaman akademik maupun non akademik. Dengan perjalanan yang sudah ia lalui, Novy berharap dapat menyelesaikan studinya dengan baik dan suatu hari memberikan manfaat nyata di bidang keperawatan yang ia pilih. Akhir kata penulis mengucapkan rasa syukur yang sebesar-besarnya atas terselesaikannya Karya Tulis Ilmiah yang Berjudul “Efektivitas *Brain Gym* (senam otak) terhadap Tingkat Konsentrasi Siswa Dalam Kegiatan Penyuluhan PHBS di SDN Aengsareh 3”
Penulis dapat korespondensi melalui novyriskywidianty@gmail.com dan melalui media sosial @novyrisky_