



SKRIPSI

**PENGARUH SENAM OTAK (*BRAIN GYM*) MENGGUNAKAN
MEDIA VIDEO TERHADAP TINGKAT KONSENTRASI BELAJAR
DAN DAYA INGAT ANAK USIA SEKOLAH
DI SDN PATUANAN II KAB. MAJALENGKA**

INDANG AYU SULASTRI

NIM. P2.06.20.5.22.018

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**

2026



**PENGARUH SENAM OTAK (BRAIN GYM) MENGGUNAKAN MEDIA
VIDEO TERHADAP TINGKAT KONSENTRASI BELAJAR DAN DAYA
INGAT ANAK USIA SEKOLAH
DI SDN PATUANAN II KAB. MAJALENGKA**

INDANG AYU SULASTRI

NIM. P2.06.20.5.22.018

PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA

JURUSAN KEPERAWATAN

POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

2026

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbi' alamin, puji serta syukur kehadiran Ilahi Rabbi atas limpahan karunia dan nikmat-Nya, sehingga penyusunan skripsi dengan judul “Pengaruh Senam Otak (*Brain Gym*) Menggunakan Media Video Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar dan Daya Ingat Anak Usia Sekolah Di SDN Patuanan II Kab Majalengka” ini dapat penulis selesaikan dengan baik Skripsi ini terwujud atas bimbingan, bantuan, dan do'a dari berbagai pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Maka pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya;
2. Bapak Ridwan Kustiawan, M.Kep., Ners., Sp.Kep.Jiwa selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya;
3. Bapak Yudi Triguna, S.Kep., Ners., M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya;
4. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Pembimbing 1;
5. Bapak Heri Djamiatul M., S.Sos., M.Kes selaku Pembimbing 2;
6. Seluruh staf Pendidikan dan dosen di lingkungan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, yang telah memberikan bantuan dan bimbingan selama penulis menjalankan perkuliahan;
7. Seluruh guru di SDN Patuanan II yang sudah memberikan arahan dan bantuan selama proses penelitian;
8. Bapak Eman Suherman selaku ayahanda dan cinta pertama dari penulis, terima kasih sudah berjuang tanpa mengenal kata lelah dan menyerah demi mengupayakan yang terbaik untuk kehidupan penulis, beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik penulis, memotivasi, memberikan dukungan dan semangat serta selalu mengajarkan kebaikan dan kejujuran dalam hidup sehingga penulis mampu menyelesaikan

studinya sampai sarjana. Sekali lagi, terima kasih untuk setiap cucur keringat dan kerja keras yang engkau tukarkan menjadi sebuah nafkah hingga anakmu bisa sampai tahap ini;

9. Ibu E.Saraswati selaku ibu dari penulis, beribu terima kasih atas doa yang tidak pernah terputus untuk selalu mendoakan penulis sekaligus memberikan motivasi hingga penulis mampu bertahan sampai saat ini. Terima kasih atas semangat, harapan, serta menjadi sandaran dan ketenangan terkuat dari kerasnya dunia, terima kasih karena tidak pernah menuntut akan segala hal dan bahkan senantiasa mendampingi setiap langkah penulis untuk menjadi seseorang yang berpendidikan. Terima kasih atas kasih sayang tanpa batas yang diberikan;
10. Ibu Almh. Wida Wati dan Alm. Bapak Samin selaku nenek dan kakek dari penulis, yang semasa hidupnya telah memberikan kasih sayang, nasihat, serta semangat. Terima kasih sudah merawat penulis dengan amat sangat baik. Cinta dan ketulusannya yang tak akan pernah pudar dalam ingatan serta senantiasa menjadi bagian yang sangat berarti dalam perjalanan hidup penulis. Mereka adalah sumber kekuatan dan inspirasi bagi penulis;
11. Kepada seluruh keluarga penulis terima kasih sudah selalu memberikan dukungan dan senantiasa mendoakan penulis;
12. Teman dekat penulis, Nadiyya Nurfauziah, Diva Zakia Ummu Rumaesyah, Rizki Amalia Putri, Asih Sukma Wati, Numela Dina Yuniar, Rosa Bela Morale, yang selalu saling memberikan dukungan dan semangat dengan penulis dalam penyusunan skripsi ini;
13. Seluruh teman-teman angkatan 4 Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan & Pendidikan Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, yang senantiasa mengingatkan, memberikan dukungan, serta memberikan kenangan baik dan buruk selama 8 semester ini; serta
14. Terakhir penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada seseorang yang mungkin sering terlupakan, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri karena tetap bertahan sampai saat ini. Terima

kasih karena tidak menyerah dan berani melawan rasa takut, serta keraguan terbesar dalam diri, terima kasih untuk tidak menyerah tetapi memilih untuk melangkah dan terus berjuang walau kadang tak tahu arah dan sering merasa terlambat dari orang lain. Sampai tahap ini bukanlah hal yang mudah bagi anak kecil yang perjuangannya dipenuhi keraguan, perjalananmu sangatlah tidak mudah tapi kau sanggup melewati badai itu. Penulis sangat bangga padamu, penulis tahu perjalanan ini belum selesai, masih banyak ketidakpastian yang mungkin datang, tetapi penulis yakin pasti kamu mampu untuk melewatinya dan ingat kamu pantas untuk bahagia dan layak untuk sampai pada tujuan itu. Teruslah hidup dengan hati yang jujur, dan berjalan dengan niat yang baik. Terima kasih Indang Ayu Sulastri kamu hebat sudah sejauh ini.

PENGARUH SENAM OTAK (BRAIN GYM) MENGGUNAKAN MEDIA VIDEO TERHADAP TINGKAT KONSENTRASI BELAJAR DAN DAYA INGAT ANAK USIA SEKOLAH DI SDN PATUANAN II KAB. MAJALENGKA

ABSTRAK

Indang Ayu Sulastri¹, Dr. Dini Mariani², Heri Djamiatul Maulana³, Lia Herliana⁴
Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Tasikmalaya
Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

Latar Belakang: konsentrasi dan daya ingat merupakan kemampuan kognitif yang penting dalam keberhasilan belajar pada anak usia sekolah. Rendahnya konsentrasi dan daya ingat dapat menghambat proses penerimaan, menyimpan, dan mengingat kembali informasi. Salah satu intervensi non – farmakologis yang dapat digunakan untuk meningkatkan fungsi kognitif adalah senam otak menggunakan media video. Tujuan: mengetahui pengaruh senam otak (*brain gym*) menggunakan media video terhadap tingkat konsentrasi belajar dan daya ingat anak usia sekolah di SDN Patuanan II Kab. Majalengka. **Metode:** penelitian ini menggunakan desain *quasi experiment* dengan kelompok kontrol menggunakan *pre – test* dan *post – test*. Sampel penelitian berjumlah 84 siswa kelas 4, 5, dan 6 yang dipilih menggunakan teknik total sampling yang dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Tingkat konsentrasi dan daya ingat diukur menggunakan kuisioner *Army Alpha Intelligence Test* (AAIT). Analisis data dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dan *Mann Whitney U Test*. **Hasil:** diperoleh nilai Z -7,524 dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) 0,000 (< 0,05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah pemberian senam otak (*brain gym*) menggunakan media video. **Kesimpulan:** pengaruh senam otak (*brain gym*) menggunakan media video efektif untuk meningkatkan konsentrasi dan daya ingat pada anak usia sekolah. **Rekomendasi:** senam otak (*brain gym*) menggunakan media video diharapkan dapat diterapkan secara rutin di lingkungan sekolah sebagai strategi pembelajaran yang dapat membantu dalam meningkatkan konsentrasi serta daya ingat pada siswa.

Kata Kunci: Senam Otak, Tingkat Konsentrasi, Daya Ingat, Anak Usia Sekolah, Media Video

**THE EFFECT OF BRAIN GYM EXERCISES USING VIDEO
MEDIA ON THE LEARNING CONCENTRATION AND
MEMORY OF SCHOOL-AGE CHILDREN AT SDN PATUANAN
II, MAJALENGKA**

ABSTRACT

Indang Ayu Sulastri¹, Dr. Dini Mariani², Heri Djamiatul Maulana³, Lia Herliana⁴
Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Tasikmalaya
Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

Background: concentration and memory are important cognitive abilities that play a significant role in the learning success of school – sge children. Poor concentration and memory can hinder the processes of receiving, storing, and recalling information. One non – pharmacological intervention that can be used to improve cognitive function is brain gym using video media. **Objective:** to determine the effect of brain gym using video media on the concentration and memory levels of school – age children at SDN Patuanan II Kab. Majalengka. **Methods:** this study employed a quasi – experimental design with a control group with pre – test and post – test. The sample consisted of 84 students from grades 4, 5, and 6. The sampling technique used total sampling. The instrument used was Army Alpha Intelligence Test (AAIT). **Result:** a Z value of -7.524 was obtained with an Asymp. Sig. (2-tailed) of 0.000 (< 0.05). These results show that there is a significant difference between the intervention group and the control group after giving brain gym exercises using video media. **Conclusion:** brain gym with video media is effective in improving concentration and memory among school – age children. **Recommendation:** brain gym with video media can be implemented regularly in the school environment as a learning strategy to help improve students concentration and memory.

Keywords: Brain Gym, Concentration Level, Memory, School – Age Childrent, Video Media.

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
1. Tujuan Umum.....	7
2. Tujuan Khusus	7
D. Manfaat Penelitian	8
1. Manfaat bagi anak usia sekolah.....	8
2. Manfaat bagi masyarakat	8
3. Manfaat bagi pelayanan pendidikan	8
4. Manfaat bagi ilmu keperawatan	9
E. Keaslian Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	13
A. Tinjauan Pustaka	13
1. Konsep Anak Usia Sekolah.....	13
2. Konsep Konsentrasi	24
3. Konsep Daya Ingat.....	27
4. Konsep Senam Otak (<i>Brain Gym</i>)	32
5. Media Video Dalam Pembelajaran	37
B. Kerangka Teori	42
C. Hipotesis	43
BAB III METODE PENELITIAN	44
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	44
B. Kerangka Konsep	45
C. Populasi, Sampel dan Sampling.....	46
1. Populasi	46
2. Sampel	46
3. Sampling.....	47

D. Variabel Penelitian	48
1. Variabel Independen.....	48
2. Variabel Dependen	49
E. Definisi Operasional.....	49
F. Tempat Penelitian.....	50
G. Waktu Penelitian	50
H. Instrumen Penelitian.....	50
I. Prosedur Pengumpulan Data	53
J. Analisis Data	55
1. Analisis Univariat.....	56
2. Analisis Bivariat.....	57
K. Etika Penelitian	58
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	61
A. Hasil Penelitian	61
B. Pembahasan.....	68
C. Keterbatasan Penelitian.....	76
D. Implikasi Untuk Keperawatan.....	76
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	80
A. Kesimpulan	80
B. Saran	82
DAFTAR PUSTAKA.....	84
LAMPIRAN.....	89

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	9
Tabel 3.1 Desain Penelitian.....	45
Tabel 3.2 Distribusi Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol	48
Tabel 3.3 Definisi Operasional.....	49
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	61
Tabel 4.2 Distribusi Tingkat Konsentrasi Sebelum Intervensi Pada Kelompok Intervensi.....	62
Tabel 4.3 Distribusi Tingkat Konsentrasi Sebelum Intervensi Pada Kelompok Kontrol	62
Tabel 4.4 Distribusi Daya Ingat Setelah Intervensi Pada Kelompok Intervensi ..	63
Tabel 4.5 Distribusi Daya Ingat Setelah Intervensi Pada Kelompok Kontrol	63
Tabel 4.6 Uji Normalitas Data	64
Tabel 4.7 Hasil Analisis Tingkat Konsentraasi dan Daya Ingat Pada Kelompok Intervensi Sebelum dan Sesudah Intervensi.....	65
Tabel 4.8 Hasil Analisis Tingkat Konsentraasi dan Daya Ingat Pada Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah Intervensi	66
Tabel 4.9 Hasil Analisis Tingkat Konsentraasi dan Daya Ingat Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol.....	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 <i>Drinking Water</i>	34
Gambar 2. 2 <i>Brain button</i>	34
Gambar 2. 3 <i>Thinking Cap</i>	35
Gambar 2. 4 <i>Lazy 8</i>	36
Gambar 2. 5 Kerangka Teori	42
Gambar 3. 1 Kerangka Konsep	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuisisioner" <i>ARMY ALPHA INTELLIGENCE TEST</i> "	90
Lampiran 2 <i>Informed Consent</i>	96
Lampiran 3 Surat Izin Studi Pendahuluan	98
Lampiran 4 Surat Keterangan Studi Pendahuluan	99
Lampiran 5 Surat Keterangan Mengikuti Seminar Proposal	100
Lampiran 6 Surat Izin Penelitian.....	101
Lampiran 7 Surat Keterangan Penelitian	102
Lampiran 8 Lembar Permohonan Menjadi Responden	103
Lampiran 9 Logbook Kegiatan Penelitian	104
Lampiran 10 Lembar Bimbingan Skripsi.....	106
Lampiran 11 Lembar Kuisisioner Responden	108
Lampiran 12 Hasil Pengolahan Data.....	110
Lampiran 13 Dokumentasi Kegiatan	114
Lampiran 14 Hasil Uji Plagiarisme.....	115
Lampiran 15 Daftar Riwayat Hidup.....	116