

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Proses belajar pada anak sekolah merupakan suatu proses kognitif yang melibatkan berbagai aspek, seperti konsentrasi dan daya ingat. Kedua aspek tersebut merupakan kunci keberhasilan pada anak, karena konsentrasi mempengaruhi kemampuan untuk menangkap informasi, sementara daya ingat membantu anak untuk menyimpan dan mengingat kembali apa yang sudah dipelajari (Aritonang, 2025). Kemampuan daya ingat yang belum berkembang secara optimal bisa membuat anak kesulitan dalam mengingat materi yang disampaikan, terutama pada materi yang harus menuntut pemahaman yang berkelanjutan (Shinta & Respati, 2021). Konsentrasi merupakan suatu aspek yang penting dalam pendidikan karena selama pembelajaran berlangsung, tingkat konsentrasi akan berpengaruh terhadap indikator keberhasilan belajar (Hylda *et al.*, 2024).

Berdasarkan laporan *World Health Organization* (WHO, 2023) gangguan perhatian dan kesulitan mempertahankan fokus merupakan masalah yang semakin meningkat pada anak usia 6 – 12 tahun, dengan mencapai 18 – 25% di tingkat global. Kondisi ini berdampak pada penurunan hasil belajar dan motivasi akademik anak. Menurut teori perkembangan kognitif yang dikemukakan oleh Jean Piaget bahwa siswa sekolah dasar kelas 4-6 berada di fase operasional konkret, dengan rentang usia 7-12 tahun. Pada masa ini, anak sudah memiliki kemampuan berpikir logis, dapat memahami antara sebab akibat, dan mampu mengelompokkan dan mengurutkan objek berdasarkan karakteristik (Vauzi *et al.*, 2025).

Lebih dari 40% siswa sekolah dasar masih berada pada kategori kemampuan literasi dan numerasi yang rendah. Menurut data, sejumlah besar siswa masih kesulitan memahami konsep-konsep dasar yang diajarkan di kelas. Kurangnya fokus dan daya ingat selama proses pembelajaran merupakan dua faktor yang berkontribusi terhadap hal ini. Siswa yang kesulitan fokus tidak mampu menyerap informasi secara efisien, yang mengakibatkan pemahaman yang buruk. (Kemendikbudristek, 2023).

Berdasarkan laporan Dinas Pendidikan Jawa Barat (2023), sekitar 54% anak sekolah dasar menunjukkan tanda dalam penurunan konsentrasi selama kegiatan belajar berlangsung. Hal ini terjadi karena rasa bosan pasca pandemi serta meningkatnya media digital di kalangan anak – anak. Berdasarkan hasil evaluasi pembelajaran yang dilakukan oleh Dinas Pendidikan Kabupaten Majalengka (2023), bahwa sekitar 48% siswa sekolah dasar mengalami kesulitan dalam mempertahankan fokus karena kurangnya antusias untuk mengikuti pelajaran, dan kemampuan retensi memori yang masih rendah.

Menurut Rahman (2021), kemampuan konsentrasi pada anak dipengaruhi oleh beberapa hal, yang mencakup aspek psikologis dan fisiologis, yang dapat mempengaruhi kestabilan fokus selama proses belajar. Ketika seorang anak mampu mempertahankan fokusnya, proses pengolahan informasi di otak akan berjalan lebih optimal, sehingga anak lebih mudah memahami dan mengingat materi pelajaran. Sebaliknya, jika konsentrasi menurun, anak akan kesulitan menyerap informasi dengan baik dan akan berdampak pada rendahnya prestasi akademik (Heni & Nurlika, 2021). Oleh karena itu, tingkat konsentrasi dan daya ingat pada anak sekolah dasar masih menjadi tantangan bagi tenaga pendidik (Wistiana *et al.*, 2025). Dalam proses belajar, konsentrasi dan memori adalah dua kemampuan

kognitif yang saling berhubungan. Konsentrasi berperan sebagai pemusatan terhadap informasi yang sedang dipelajari. Pada saat perhatian benar – benar tertuju pada materi, informasi yang didapatkan akan diproses oleh sistem memori, dimulai dari tahap penerimaan materi melalui memori sensorik, kemudian akan masuk ke memori jangka pendek, hingga akhirnya akan tersimpan dalam memori jangka panjang (Juwita., 2018).

Memori adalah kemampuan otak untuk memperoleh, menyimpan, dan mengingat kembali informasi yang telah dialami sebelumnya (Royyan, 2023). Kemampuan memori dan konsentrasi dalam belajar dapat memainkan peran penting dalam prestasi akademik seorang anak. Namun, anak-anak sering kehilangan memori dan fokus karena begitu banyak yang harus dipelajari. Kondisi seperti ini dapat melelahkan otak dan melemahkannya. Oleh karena itu, kita membutuhkan permainan yang dapat bermanfaat bagi otak dan dengan demikian meningkatkan memori serta fokus pada anak-anak. (Sutanta & Ulfa, 2024).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di SDN Patuanan II, pada hari Senin, 19 Januari 2026. Dari hasil wawancara terhadap 28 orang siswa perwakilan kelas 4, 5 dan 6, diketahui 19 orang siswa menyatakan kurang fokus pada saat guru memberikan penjelasan, serta kurang mampu mengingat dengan baik materi yang telah dipelajari sebelumnya dan kesulitan dalam menjaga perhatian selama kegiatan pelajaran berlangsung. Sedangkan 9 siswa lainnya dapat mengikuti dan mengingat pembelajaran yang sedang berlangsung. Berdasarkan hasil observasi tersebut anak – anak mudah sekali untuk teralihkan oleh hal – hal kecil yang ada di sekitarnya dan juga kurang fokus pada saat guru memberikan penjelasan, serta kurang mampu untuk mengingat dengan baik materi yang telah dipelajari sebelumnya.

Oleh karena itu, penggunaan media pembelajaran seperti visual, gerakan, dan audiovisual menjadi penting untuk memudahkan anak memahami materi dan mengingat dalam jangka waktu yang lebih lama. Menurut Maulana (2009 ; 2024), media memiliki peran penting dalam menunjang proses pendidikan kesehatan karena media dapat memperjelas pesan, menumbuhkan minat belajar, dan membantu sasaran memahami serta mengingat informasi kesehatan dengan lebih baik. Untuk itu meningkatkan konsentrasi dalam belajar dapat di tingkatkan dengan metode *brain gym* (Damayanti *et al.*, 2024).

*Brain Gym* dapat dilakukan sebelum, selama, ataupun setelah proses belajar mengajar berlangsung. Beberapa gerakan yang sering dipraktikan seperti, *brain button*, *lazy eight*, dan *thinking cap* terbukti mampu membantu anak meningkatkan konsentrasi, mempercepat cara otak memproses informasi, serta menjaga keseimbangan agar lebih siap dalam menerima pembelajaran (Vauzi *et al.*, 2025). *Brain gym* merupakan salah satu upaya tindakan non farmakologis yang dapat dilakukan untuk meningkatkan konsentrasi dan juga daya ingat anak usia sekolah. Rangkaian gerakan pada *brain gym* menstimulasi sistem saraf pusat melalui aktifitas motorik yang dilakukan secara terkoordinasi. Aktivitas tersebut mampu meningkatkan aliran darah dan oksigen ke otak, pada saat suplai darah dan oksigen terpenuhi, proses kerja sel saraf dalam menerima, mengolah, dan menyimpan informasi akan optimal. Dampaknya akan meningkatkan fungsi kognitif (Dwi *et al.*, 2024). Pemanfaatan media video dalam pelaksanaan *brain gym* memiliki peran yang penting untuk membantu siswa lebih memahami dan meniru gerakan dengan benar, karena dirancang secara interaktif (Palunsu *et al.*, 2024)

Pada penelitian sebelumnya juga didapatkan bahwa hasil dari *brain gym* menggunakan metode demonstrasi ini menunjukkan hasil yang sangat signifikan

yaitu sebesar 7,01 yang sebelumnya 6,18 terhadap konsentrasi serta daya ingat dibuktikan dengan P value  $0,001 < 0,05$ . (Heni & Nurlika, 2021). Lalu hasil serupa juga ditemukan oleh (Vauzi *et al.*, 2025) bahwa *brain gym* yang menggunakan metode demonstrasi ini mendapatkan hasil yang juga signifikan yaitu dari 5,8 menjadi 9,2 yang menunjukkan nilai  $P=0,000$  ( $p<0,05$ ). Hasil serupa juga menunjukkan bahwa *brain gym* dengan menggunakan media video mendapatkan hasil yang signifikan dengan  $p = 0,002$  ( $<0.05$ ) (Cahyanti *et al.*, 2024).

Meskipun penelitian sebelumnya menyatakan bahwa *Brain Gym* menunjukkan adanya peningkatan kemampuan pada fungsi kognitif tetapi, sebagian besar penelitian masih menggunakan metode yang konvensional seperti demonstrasi langsung dan belum menggunakan media yang interaktif pada pelaksanaan *brain gym* pada anak sekolah dasar, khususnya di SDN Patuanan II. Dengan demikian, pendekatan ini memiliki potensi yang besar sebagai salah satu bentuk intervensi yang dapat mengoptimalkan kemampuan belajar pada anak.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti merasa perlu untuk menelusuri secara lebih mendalam mengenai *brain gym* terhadap tingkat konsentrasi dan daya ingat pada anak sekolah dasar di SDN Patuanan II. Melalui penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi nyata terhadap pengembangan strategi belajar yang efektif serta mampu menunjang perkembangan anak secara kognitif.

## **B. Rumusan Masalah**

Dengan mengacu paparan di atas permasalahan yang akan dikaji yaitu “Bagaimana pengaruh senam otak (*Brain Gym*) menggunakan media video terhadap tingkat konsentrasi belajar dan daya ingat anak usia sekolah?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui pengaruh senam otak (*Brain Gym*) menggunakan media video terhadap tingkat konsentrasi belajar dan daya ingat anak usia sekolah.

### **2. Tujuan Khusus**

Penelitian ini meningkatkan fungsi kognitif pada anak sekolah dasar dengan:

- a. Mengidentifikasi tingkat konsentrasi belajar anak usia sekolah pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum diberikan intervensi senam otak menggunakan media video.
- b. Mengidentifikasi daya ingat anak usia sekolah pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sesudah diberikan intervensi senam otak menggunakan media video.
- c. Membandingkan tingkat konsentrasi dan daya ingat anak usia sekolah sebelum dan sesudah intervensi senam otak menggunakan media video pada kelompok intervensi.
- d. Membandingkan tingkat konsentrasi dan daya ingat anak usia sekolah sebelum dan sesudah intervensi senam otak menggunakan media video pada kelompok kontrol
- e. Menganalisis tingkat konsentrasi belajar dan daya ingat anak usia sekolah setelah diberikan intervensi senam otak menggunakan media video.

## **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

### 1. Manfaat bagi anak usia sekolah

Penelitian ini dapat memberikan pemahaman dan pengetahuan yang lebih baik pada anak usia sekolah tentang senam otak (*Brain Gym*) melalui media video yang menarik dan mudah dipahami, sehingga pengetahuan dan pemahaman mereka semakin meningkat.

### 2. Manfaat bagi masyarakat

Penelitian ini dapat memberikan dampak positif bagi masyarakat terutama orang tua dan guru dalam memahami pentingnya edukasi senam otak (*Brain Gym*) sejak dini.

### 3. Manfaat bagi institusi pendidikan

Penelitian ini diharapkan menjadi dasar pertimbangan pendidikan untuk mengembangkan kembali strategi pembelajaran yang kreatif dan efisien guna meningkatkan fokus siswa.

### 4. Manfaat bagi ilmu keperawatan

Penelitian ini di harapkan dapat menjadi penguatan penelitian yang lebih lanjut mengenai pengaruh dari aktivitas fisik yang ringan untuk fungsi kognitif dan sebagai dasar penerapan praktik keperawatan berbasis bukti (*evidence based nursing*) dalam memberikan intervensi non-farmakologis dalam ilmu keperawatan, terutama dalam aspek keperawatan anak.

## E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Penulis dan Tahun	Judul Penelitian	Metode Dan Hasil	Persamaan Dan Perbedaan
1.	Ach Royyan (Royyan, 2023)	Pengaruh Senam Otak ( <i>Brain Gym</i> )	Metode:	Persamaan:

	Terhadap Peningkatan Daya Ingat Anak Usia Prasekolah	Penelitian kuantitatif dengan desain penelitian Pra-Eksperimen dengan one grup pre-post test	Intervensi dengan <i>brain gym</i> dan di fokuskan pada konsentrasi dan daya ingat siswa, lalu menggunakan penelitian menggunakan metode kuantitatif.	
		<p><b>Hasil:</b> Pada hasil penelitian ini menunjukkan bahwa daya ingat dari setengah responden di bawah rata – rata (<i>dull normal</i>) sebelum diberikan intervensi <i>brain gym</i>, yaitu sebesar 45,2%. Setelah dilaksanakan <i>brain gym</i> proporsi anak meningkat dan daya ingatnya menjadi kategori rata – rata (<i>average</i>) meningkat menjadi 48,4%. Berdasarkan hasil uji statistik Wilcoxon diperoleh nilai <math>P=0,00</math>, yang lebih kecil dari taraf signifikan <math>\alpha= 0,05</math>, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara <i>brain gym</i> dan daya ingat pada anak usia prasekolah.</p>	<p><b>Perbedaan:</b> Metode yang digunakan dalam penelitian sebelumnya yaitu menggunakan pra-eksperimen, sedangkan penelitian ini akan menggunakan quasy experiment, dan pada penelitian sebelumnya intervensinya ditujukan pada anak prasekolah. Sedangkan penelitian ini akan dilakukan pada anak usia sekolah</p>	
2.	Wistiana, Wahidyanti Rahayu Hastutiningtyas, Neni Memunah (Wistiana, Hastutiningtyas, Maemunah, 2025)	Pengaruh Senam Otak ( <i>Brain Gym</i> ) Terhadap Tingkat Konsentrasi Pada Siswa Di SDN 01 Bedalisodo Kecamatan Wagir Kabupaten Malang	<p><b>Metode:</b> Penelitian dengan quasy experiment dengan <i>two group pre – test and post – test</i>.</p> <p><b>Hasil:</b> Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya peningkatan konsentrasi setelah di berikan intervensi berupa <i>brain gym</i>, yaitu dalam kategori tinggi sebesar 80,0% menjadi kategori sangat tinggi 86,7%. Dan hasil analisis</p>	<p><b>Persamaan:</b> Sama – sama menggunakan metode quasy experiment, dan melakukan intervensi kepada anak sekolah dasar.</p> <p><b>Perbedaan:</b> Dalam penelitian sebelumnya dilakukan dengan demonstrasi, sedangkan pada penelitian ini dengan menggunakan media video.</p>

			statistik diperoleh nilai $P=0,003$ , yang lebih kecil dari $0,05$ , dan disimpulkan <i>brain gym</i> memberikan pengaruh yang signifikan terhadap konsentrasi siswa.	
3.	Risna Damayanti, Bobby Nurmagandi, Ludia, Irfan Wabula, Aulia Rahmi Latif (Damayanti <i>et al.</i> , 2024)	Pengaruh Senam Otak ( <i>Brain Gym</i> ) Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Anak Usia Sekolah	<p><b>Metode:</b> Dengan desain pendekatan studi kasus</p> <p><b>Hasil:</b> Berdasarkan jurnal ini hasil dari dilaksanakannya <i>brain gym</i> selama 2 minggu ada peningkatan terhadap tingkat konsentrasi belajar anak sekolah dasar.</p>	<p><b>Persamaan:</b> Sama – sama melakukan intervensi <i>brain gym</i> dengan media video dan dilakukan pada anak dengan usia sekolah</p> <p><b>Perbedaan:</b> Pada penelitian sebelumnya menggunakan desain pendekatan studi kasus, pada penelitian ini menggunakan <i>quasy experiment</i>.</p>
4.	Heni, Ulvi Nurlika (Heni & Nurlika, 2021)	Tingkat Konsentrasi Belajar Anak Pada Siswa Kelas IV SD Melalui <i>Brain Gym</i> (Senam Otak)	<p><b>Metode:</b> Metode <i>quasy experimental design</i> dengan <i>one grup pre – test</i> dan <i>post – test</i></p> <p><b>Hasil:</b> Pada jurnal ini menunjukkan peningkatan dari hasil <i>brain gym</i> dengan hasil sebelum dilakukan sebesar 6,18 sedangkan setelah dilakukan <i>brain gym</i> rata – rata tingkat belajar siswa menjadi 7,01 dibuktikan dengan <math>p</math> value <math>0,001 &lt; 0,05</math>. Dengan demikian <i>brain gym</i> berpengaruh terhadap tingkat konsentrasi belajar anak.</p>	<p><b>Persamaan:</b> Metode yang digunakan <i>quasy experiment</i> dengan sasaran siswa sekolah dasar.</p> <p><b>Perbedaan:</b> Pada penelitian tersebut menggunakan metode demonstrasi sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan metode demonstrasi dengan media video.</p>
5.	Sutanta, Ulfa Rizka Nur Amalia (Sutanta & Ulfa, 2024)	Pengaruh <i>Brain Gym</i> (Senam Otak) Terhadap Daya Ingat	<p><b>Metode:</b> Kuantitatif dengan <i>pre-eksperimental</i></p>	<p><b>Persamaan:</b> Metode <i>pra-eksperimen</i>,</p>

---

dan Konsentrasi Belajar Siswa MI Tarbiyatus Sibyan Klitikan	dengan <i>one group pre – test post – test design</i> <b>Hasil:</b> Pada penelitian ini menunjukkan hasil yang signifikan dengan $p=0,000$ ( $p<0,05$ ). Jadi, pemberian <i>brain gym</i> memberikan pengaruh terhadap daya ingat dan konsentrasi belajar anak.	variable yang digunakan konsentrasi dan daya ingat siswa sekolah dasar. <b>Perbedaan:</b> Pada penelitian sebelumnya menggunakan metode demonstrasi sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan metode demonstrasi dengan media video.
---	---	--

---

Pada penelitian ini akan dilakukan dengan metode kuantitatif dengan *quasy experiment study with control group design*, dengan rancangan *pre – test* dan *post – test* dan pada pelaksanaan *brain gym* menggunakan metode demonstrasi dengan menggunakan media video terhadap tingkat konsentrasi dan daya ingat.