



Kemenkes
Poltekkes Tasikmalaya

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM OTAK BERBASIS *AUDIO VISUAL*
TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR PADA REMAJA DI
SMP NEGERI 9 KOTA TASIKMALAYA**

ARIPIN

NIM. P2.06.20.5.22.044

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN
KEPERAWATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
TAHUN 2026**





SKRIPSI

**PENGARUH SENAM OTAK BERBASIS *AUDIO VISUAL*
TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR PADA REMAJA DI
SMP NEGERI 9 KOTA TASIKMALAYA**

ARIPIN

NIM. P2.06.20.5.22.044

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN
KEPERAWATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
TAHUN 2026**



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya. Sholawat dan salam semoga selalu dilimpahkan kepada Rasulullah Muhammad SAW, yang telah memungkinkan penulis menyelesaikan Skripsi berjudul “Pengaruh Senam Otak Berbasis *Audio Visual* terhadap Konsentrasi Belajar pada Remaja di SMP Negeri 9 Kota Tasikmalaya”.

Penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini. Bimbingan dan arahan dari berbagai pihak sangat berarti dalam proses ini. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep., Ners., M.Kep, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Bapak Ridwan Kustiawan, S.Kep., Ners., M.Kep., Sp., Kep.J, selaku Ketua Jurusan Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Tasikmalaya Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
3. Bapak Yudi Triguna, S.Kep., Ners., M.Kep, selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Tasikmalaya Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
4. Ibu Lia Herliana, S.Kep., Ners., M.Kep, selaku pembimbing 1 yang telah membimbing penulis dengan saran, masukan dan motivasi selama penyusunan skripsi ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
5. Ibu Syaukia Adini, Ners., M.Tr. Kep, selaku pembimbing 2 yang telah membimbing penulis dengan saran, masukan dan motivasi selama penyusunan skripsi ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
6. Seluruh staff dosen dan civitas akademika Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Tasikmalaya Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah memberi dukungan selama penulis mengikuti pendidikan.
7. Orang tua tercinta yang senantiasa memberikan doa, dukungan, dan kepercayaan yang tidak pernah putus selama penyusunan skripsi. Serta

segala pengorbanan, kesabaran, dan motivasi yang selalu diberikan menjadi sumber kekuatan utama bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

8. Teman-teman atas kebersamaan yang selalu memberikan bantuan, dukungan dalam setiap proses yang membuat perjalanan penyusunan skripsi ini terasa lebih ringan dan bermakna.
9. Diri sendiri yang telah berusaha dengan penuh kesabaran, ketekunan, dan semangat dalam melalui setiap proses penyusunan skripsi ini. Berbagai tantangan, keterbatasan, serta dinamika yang dihadapi selama proses penyusunan menjadi bagian dari pembelajaran yang berharga dalam perjalanan akademik penulis.

**PENGARUH SENAM OTAK BERBASIS *AUDIO VISUAL*
TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR PADA REMAJA
DI SMP NEGERI 9 KOTA TASIKMALAYA**

ABSTRAK

Aripin, Lia Herliana, Syaukia Adini

Latar Belakang: Konsentrasi belajar merupakan kemampuan siswa dalam memusatkan perhatian selama proses pembelajaran. Rendahnya konsentrasi belajar dapat menyebabkan menurunnya prestasi akademik, motivasi belajar, serta meningkatkan risiko stres akademik. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk meningkatkan konsentrasi belajar adalah senam otak berbasis audio visual. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh senam otak berbasis audio visual terhadap konsentrasi belajar pada remaja kelas VII di SMP Negeri 9 Kota Tasikmalaya. **Metode:** penelitian menggunakan desain kuantitatif *quasi experiment* dengan pendekatan *nonequivalent control group design* dan *time series* melalui pengukuran berulang selama tiga hari. Sampel penelitian berjumlah 60 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dan dibagi menjadi kelompok intervensi serta kelompok kontrol. Pengukuran konsentrasi belajar dilakukan menggunakan instrumen *Army Alpha Intelligence Test* (AAIT) sebelum intervensi dan pada hari ke-1, ke-2, dan ke-3 setelah intervensi. Analisis data menggunakan uji Friedman dengan tingkat signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan rerata skor konsentrasi belajar kelompok intervensi mengalami peningkatan dari 3,80 pada pretest menjadi 4,90 pada hari ke-1, 6,37 pada hari ke-2, dan 8,03 pada hari ke-3. Sementara itu, kelompok kontrol hanya mengalami peningkatan yang relatif kecil. Hasil analisis menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat pengaruh signifikan senam otak berbasis *audio visual* terhadap peningkatan konsentrasi belajar siswa. **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh yang signifikan dari senam otak berbasis *audio visual* terhadap konsentrasi belajar pada remaja kelas VII di SMP Negeri 9 Kota Tasikmalaya dan dapat digunakan sebagai intervensi promotif serta preventif di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: Senam Otak, *Audio Visual*, Konsentrasi Belajar

**THE EFFECT OF AUDIO VISUAL BASED BRAIN EXERCISE ON
ADOLESCENTS' LEARNING CONCENTRATION AT SMP NEGERI 9
TASIKMALAYA CITY**

ABSTRACT

Aripin, Lia Herliana, Syaukia Adini

Background: Learning concentration is the ability of students to focus their attention during the learning process. Low learning concentration can lead to decreased academic achievement, learning motivation, and increase the risk of academic stress. One of the non-pharmacological interventions that can be used to improve learning concentration is audio-visual-based brain gymnastics. **Objective:** To determine the effect of audio-visual-based brain gymnastics on learning concentration in seventh-grade adolescents at SMP Negeri 9 Tasikmalaya City. **Method:** The study used a quantitative quasi-experimental design with a nonequivalent control group design and time series approach through repeated measurements for three days. The study sample consisted of 60 respondents selected using a purposive sampling technique and divided into an intervention group and a control group. Learning concentration measurements were carried out using the Army Alpha Intelligence Test (AAIT) instrument before the intervention and on days 1, 2, and 3 after the intervention. Data analysis used the Friedman test with a significance level of 0.05. The results showed that the average learning concentration score of the intervention group increased from 3.80 in the pretest to 4.90 on day 1, 6.37 on day 2, and 8.03 on day 3. Meanwhile, the control group only experienced a relatively small increase. The analysis results showed a p -value = 0.000 ($p < 0.05$) which means there is a significant effect of audio-visual-based brain gymnastics on improving students' learning concentration. **Conclusion:** There is a significant effect of audio-visual-based brain gymnastics on learning concentration in seventh-grade adolescents at SMP Negeri 9 Tasikmalaya City and can be used as a promotive and preventive intervention in the school environment.

Keywords: Brain Gym, Audio Visual, Learning Concentration

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
ABSTRAK.....	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
1. Tujuan Umum.....	6
2. Tujuan Khusus.....	6
D. Manfaat Penelitian	7
1. Manfaat Teoritis	7
2. Manfaat Praktis.....	7
E. Keaslian Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Anak Usia Sekolah Menengah Pertama (SMP)	11
1. Pengertian Anak Usia SMP	11
2. Karakteristik dan Perkembangan Anak Usia SMP	12
B. Konsentrasi Belajar.....	14
1. Pengertian Konsentrasi Belajar	14
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar	16
3. Dampak Penurunan Konsentrasi Belajar pada Anak SMP	17
4. Alat Ukur Konsentrasi Belajar	19
C. Senam Otak (<i>Brain Gym</i>).....	20
1. Pengertian Senam Otak.....	20
2. Mekanisme Kerja Senam Otak terhadap Fungsi Otak.....	21
3. Beberapa Jenis Gerakan Senam Otak	22
4. Manfaat Senam Otak	24

D.	Media <i>Audio Visual</i>	25
1.	Pengertian Media <i>Audio Visual</i>	25
2.	Peran Media <i>Audio Visual</i> dalam Proses Belajar.....	26
3.	Media <i>Audio Visual</i> dalam Konteks Keperawatan Anak Berbasis Sekolah 27	
E.	Senam Otak Berbasis <i>Audio Visual</i>	28
1.	Pengertian Senam Otak Berbasis <i>Audio Visual</i>	28
2.	Manfaat Senam Otak Berbasis <i>Audio Visual</i>	28
3.	Senam Otak Berbasis <i>Audio Visual</i> dalam meningkatkan konsentrasi belajar	28
F.	Kerangka Teori	30
G.	Hipotesis Penelitian	31
1.	Hipotesis Alternatif (H_a):	31
2.	Hipotesis Nol (H_0)	31
BAB III METODE PENELITIAN		32
A.	Desain Penelitian	32
B.	Populasi, Sampel dan Sampling	34
1.	Populasi.....	34
2.	Sampel.....	34
3.	Sampling	36
C.	Variabel Penelitian	36
D.	Definisi Operasional	36
E.	Tempat Penelitian	37
F.	Waktu Penelitian.....	37
G.	Instrumen Penelitian	38
1.	Senam otak menggunakan media audio visual.....	38
2.	Konsentrasi belajar menggunakan instrumen <i>Army Alpha Intelligence Test (AAIT)</i>	38
H.	Prosedur Pengumpulan Data	42
1.	Tahap Persiapan.....	42
2.	Tahap Pelaksanaan.....	42
3.	Tahap Evaluasi.....	44
I.	Pengolahan Data	44
1.	<i>Editing</i>	44
2.	<i>Coding</i>	44
3.	<i>Entry Data</i>	45
4.	<i>Cleaning</i>	45
J.	Analisa Data	45
1.	Analisis Univariat	45
2.	Uji Bivariat	46

K.	Etika Penelitian.....	47
1.	Pemberian <i>Informed Consent</i>	47
2.	Tanpa Nama (<i>Anonymity</i>).....	47
3.	Privasi (<i>Privacy</i>)	47
4.	Prinsip <i>Beneficence</i> (Berbuat Baik)	47
5.	Prinsip <i>Non-Maleficence</i> (Tidak Merugikan).....	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		49
A.	Hasil Penelitian.....	49
1.	Gambaran Umum.....	49
2.	Karakteristik Responden	49
3.	Rerata Skor Konsentrasi Belajar Sebelum Intervensi (Pretest)	50
4.	Rerata Skor Konsentrasi Belajar Sesudah Intervensi Hari ke-1	51
5.	Rerata Skor Konsentrasi Belajar Sesudah Intervensi Hari ke-2	51
6.	Rerata Skor Konsentrasi Belajar Sesudah Intervensi Hari ke-3	52
7.	Perbandingan Rerata Skor Konsentrasi Belajar Sebelum dan Sesudah Intervensi pada Kelompok Intervensi dan Kontrol	53
8.	Pengaruh Senam Otak Berbasis <i>Audio Visual</i> terhadap Perubahan Skor Konsentrasi Belajar Setelah Intervensi Hari ke-3	55
9.	Interpretasi Hasil Hipotesis	56
B.	Pembahasan	56
1.	Karakteristik Responden	56
2.	Gambaran Rerata Skor Konsentrasi Belajar Sebelum Pemberian Senam Otak Berbasis <i>Audio Visual</i> Pada Kelompok Intervensi dan Tanpa Dilakukan Pada Kelompok Kontrol	58
3.	Gambaran Perubahan Rerata Skor Konsentrasi Belajar Pada Hari ke-1, ke-2, dan ke-3 Sesudah Pemberian Senam Otak Berbasis <i>Audio Visual</i> Pada Kelompok Intervensi dan Tanpa Dilakukan Pada Kelompok Kontrol	60
4.	Analisis Perbandingan Rerata skor Konsentrasi Belajar Antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol pada Setiap Waktu Pengukuran	63
5.	Pengaruh Senam Otak Berbasis <i>Audio Visual</i> terhadap Konsentrasi Belajar Berdasarkan Pengukuran Berulang (<i>Time Series</i>)	68
6.	Keterbatasan Penelitian	73
7.	Implikasi Keperawatan.....	73
BAB V PENUTUP.....		75
A.	Kesimpulan.....	75
B.	Saran	77
DAFTAR PUSTAKA		79
LAMPIRAN		83

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian	8
Tabel 3. 1 Desain Penelitian	32
Tabel 3. 2 Definisi Operasional	36
Tabel 4. 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden.....	49
Tabel 4. 2 Distribusi Rerata Skor Tingkat Konsentrasi Belajar Sebelum Diberikan Senam Otak Berbasis Audio Visual Pada Kelompok Intervensi dan Tanpa Dilakukan Pada Kelompok Kontrol.	50
Tabel 4. 3 Distribusi Rerata Skor Tingkat Konsentrasi Belajar Sesudah Diberikan Senam Otak Berbasis Audio Visual Pada Kelompok Intervensi dan Tanpa Dilakukan Pada Kelompok Kontrol Hari ke-1.....	51
Tabel 4. 4 Distribusi Rerata Skor Tingkat Konsentrasi Belajar Sesudah Diberikan Senam Otak Berbasis Audio Visual Pada Kelompok Intervensi dan Tanpa Dilakukan Pada Kelompok Kontrol Hari ke-2.....	51
Tabel 4. 5 Distribusi Rerata Skor Tingkat Konsentrasi Belajar Sesudah Diberikan Senam Otak Berbasis Audio Visual Pada Kelompok Intervensi dan Tanpa Dilakukan Pada Kelompok Kontrol Hari ke-3.....	52
Tabel 4. 6 Hasil Uji Normalitas Data.....	53
Tabel 4. 7 Perbedaan Rerata Konsentrasi Belajar Sebelum dan Sesudah Intervensi pada Kelompok Intervensi dan Kontrol Berdasarkan Uji Friedman. ...	54
Tabel 4. 8 Pengaruh Senam Otak Berbasis Audio Visual terhadap Perubahan Skor Konsentrasi Belajar Berdasarkan Pengukuran Berulang (Time Series)	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori	30
Gambar 3. 1 Kerangka Konsep	33
Gambar 3. 2 Army Alpha Intelligence Test	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Informed Consent.....	83
Lampiran 2. Kuesioner.....	84
Lampiran 3. Lembar Bimbingan Skripsi.....	88
Lampiran 4. Surat Permohonan Izin Penelitian dan Studi Pendahuluan	89
Lampiran 5. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	91
Lampiran 6 Hasil Analisa Data.....	92
Lampiran 7. Dokumentasi Pengambilan Data.....	98
Lampiran 8. Cek Turnitin	99
Lampiran 9. Perizinan Penggunaan Kuesioner	100
Lampiran 10. Surat Balasan	101
Lampiran 11. Daftar Riwayat Hidup.....	102