

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anak usia Sekolah Menengah Pertama (SMP) termasuk dalam fase remaja awal yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan kognitif yang signifikan. Pada tahap perkembangan ini, anak dihadapkan pada tuntutan akademik yang semakin kompleks sehingga membutuhkan kemampuan konsentrasi belajar yang baik agar proses belajar dapat berlangsung secara optimal (Rahmadani & Wahyuni, 2025). Konsentrasi belajar merupakan keadaan serta kemampuan seseorang untuk memfokuskan perhatian atau pikiran dalam merubah tingkah laku saat proses pembelajaran. Apabila gangguan konsentrasi belajar tidak mendapatkan penanganan yang tepat, keadaan tersebut berpotensi memicu meningkatnya stres akademik, menurunnya prestasi belajar, serta munculnya masalah psikososial pada anak (Winata, 2021).

Menurut hasil penelitian (Nasution & Mahariah, 2025) menunjukkan bahwa rendahnya konsentrasi belajar siswa dalam mata pelajaran Sejarah Kebudayaan Islam (SKI) di MTs Nurul Iman Tanjung Morawa dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal mencakup rendahnya ketertarikan serta kurangnya motivasi belajar, perbedaan kesiapan kognitif, kondisi fisik yang kurang optimal, serta ketidakstabilan emosional yang menghambat kemampuan siswa dalam mempertahankan fokus belajar. Adapun faktor eksternal mencakup penggunaan metode pembelajaran yang kurang

bervariasi, keterbatasan fasilitas belajar, distraksi akibat penggunaan *smartphone*, lingkungan kelas yang kurang kondusif, serta minimnya dukungan keluarga, yang secara keseluruhan memperparah rendahnya tingkat konsentrasi belajar siswa.

Kemudian dari hasil penelitian Cahani et al., (2021) pada siswa kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama yang ada di Karawang bahwa tingkat konsentrasi belajar siswa didominasi oleh kategori konsentrasi sedang dengan persentase sebesar 66%. Sementara itu, siswa dengan kategori konsentrasi belajar tinggi dan rendah masing-masing mempunyai persentase yang sama, yaitu sebesar 17%. Kesulitan konsentrasi yang dialami seseorang dalam proses pembelajaran di kelas dapat disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain kurangnya perhatian terhadap materi yang disampaikan, adanya gangguan lingkungan, serta kondisi psikologis seperti pikiran yang tidak terarah dan perasaan jenuh terhadap pembelajaran (Hayati & Fithriani, 2021).

Penurunan konsentrasi belajar pada anak SMP dapat menimbulkan berbagai dampak, salah satunya adalah ketidakmampuan anak dalam menerima dan memahami materi pembelajaran secara optimal. Kondisi ini menyebabkan penurunan motivasi belajar, prestasi belajar atau hasil akademik yang tidak maksimal. Akibatnya, anak dituntut untuk melakukan usaha belajar yang lebih besar, yang dalam jangka panjang dapat memicu terjadinya stres kognitif pada otak (Hayati & Fithriani, 2021).

Berbagai upaya telah dilakukan untuk meningkatkan konsentrasi belajar anak SMP salah satunya melalui intervensi non farmakologis berupa senam otak

(*brain gym*). Senam otak adalah serangkaian gerakan sederhana yang dirancang untuk membantu menyelaraskan kerja pikiran dan tubuh. Melalui gerakan-gerakan tersebut, aliran darah dan oksigen ke otak dapat meningkat, sekaligus merangsang aktivitas otak sehingga fungsi otak dapat berjalan dengan lebih optimal (Heni & Nurlika, 2021)

Menurut hasil penelitian Hayati & Fithriani, (2021) menunjukkan bahwa pemberian senam otak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan konsentrasi belajar siswa. Penelitian tersebut menemukan adanya perbedaan tingkat konsentrasi belajar antara sebelum dan sesudah intervensi senam otak, dengan nilai $p\text{-value} < 0,05$. Temuan tersebut diperkuat oleh hasil penelitian Heni & Nurlika, (2021) yang dilakukan dalam konteks keperawatan. Penelitian tersebut menunjukkan adanya peningkatan skor konsentrasi belajar anak setelah diberikan intervensi senam otak, dengan nilai $p\text{-value}$ sebesar 0,001 ($< 0,05$). Hasil ini menegaskan bahwa senam otak merupakan salah satu bentuk intervensi keperawatan nonfarmakologis yang efektif untuk meningkatkan konsentrasi belajar anak SMP.

Namun demikian, upaya senam otak saja tidak cukup, penerapan tersebut cenderung monoton sehingga membuat siswa kurang antusias serta mudah merasa jenuh (Ritonga et al., 2023). Seiring perkembangan teknologi, penggunaan media pembelajaran perlu dikembangkan agar lebih inovatif dan menarik. Inovasi paling potensial adalah senam otak berbasis *audio visual*, yaitu kombinasi rangkaian gerakan sederhana dengan menggunakan elemen suara, video dan gambar animasi yang bertujuan untuk membantu lebih mudah

dipahami dan diingat sehingga dapat lebih menarik dan meningkatkan konsentrasi belajar siswa (Sulistio & Mustofa, 2024).

Penerapan *audio visual* secara klinis juga telah teruji memberikan dampak positif. Menurut penelitian Febrillaa et al., (2023) terdapat pengaruh yang signifikan mengenai penggunaan media *audio visual* terhadap konsentrasi belajar siswa pada mata pelajaran Pendidikan Kewarganegaraan (PKN) di kelas II SDN 176 Pekanbaru. Hal tersebut dibuktikan dalam hasil uji t (*paired t-test*) pada taraf signifikansi 5%, yang menunjukkan nilai t hitung sebesar $-6,868$ dengan tingkat signifikansi sebesar 0,0005, hingga dapat disimpulkan bahwa penggunaan media *audio visual* memberikan pengaruh terhadap peningkatan konsentrasi belajar siswa.

Temuan tersebut diperkuat oleh Wahyudi et al., (2025) bahwa media *audio visual* juga berpengaruh terhadap meningkatnya konsentrasi belajar, pemahaman siswa terhadap proses pembelajaran serta menumbuhkan motivasi belajar melalui perpaduan antara unsur *visual* dan *auditori*, media ini mampu melibatkan berbagai panca indera secara simultan sehingga memberikan pengalaman belajar yang lebih nyata. Kondisi tersebut memudahkan siswa dalam menangkap, mengolah dan memahami materi atau topik pembelajaran secara lebih efektif.

Meskipun efektivitas senam otak dan media *audio visual* terhadap konsentrasi belajar telah banyak diteliti, sebagian besar penelitian masih dilakukan pada anak usia dini dan sekolah dasar. Hingga saat ini, penelitian yang

mengombinasikan senam otak dengan media *audio visual* dalam konteks intervensi keperawatan anak berbasis sekolah, khususnya pada siswa SMP, masih sangat terbatas. Hal ini menunjukkan adanya celah penelitian dalam pengembangan intervensi keperawatan non farmakologis anak berbasis sekolah, khususnya pada anak SMP.

Berdasarkan survei awal pada tanggal 19 Januari 2026 telah dilakukan observasi dan wawancara secara langsung dengan Ibu Wiwin selaku bagian kesiswaan di SMPN 9 Kota Tasikmalaya, didapatkan hasil bahwa peralihan dari kurikulum SD sekarang menjadi kurikulum SMP menjadi salah satu faktor konsentrasi belajar siswa kelas VII terganggu. Perubahan tuntutan akademik, pola pembelajaran, serta lingkungan belajar yang berbeda menyebabkan sebagian siswa mengalami penurunan motivasi dan semangat dalam mengikuti proses pembelajaran seperti jarang bertanya dan menjawab pertanyaan dari guru, serta sering terlambat mengerjakan tugas, sehingga memerlukan waktu untuk adaptasi dengan situasi pembelajaran. Kemudian dari 11 kelas terdapat 3 kelas yang paling mencolok mengalami penurunan motivasi dan semangat belajar. Sedangkan berdasarkan hasil dari observasi oleh peneliti dilihat ada yang mengobrol dengan teman sebangku ketika pembelajaran berlangsung, mudah terdistraksi, melamun saat proses pembelajaran, dan kurang memperhatikan guru saat menyampaikan materi pembelajaran di depan kelas.

Berdasarkan uraian tersebut, masih terdapat kesenjangan penelitian terkait pengaruh senam otak berbasis *audio visual* sebagai intervensi keperawatan anak pada siswa SMP. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melaksanakan penelitian

ini lebih lanjut yang bertujuan untuk menilai pengaruh senam otak berbasis *audio visual* terhadap konsentrasi belajar pada remaja kelas VII di SMP Negeri 9 Kota Tasikmalaya. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan dasar ilmiah dalam pengembangan intervensi keperawatan non farmakologis sederhana yang dapat diterapkan di lingkungan sekolah SMP.

B. Rumusan Masalah

”Adakah pengaruh senam otak berbasis *audio visual* terhadap konsentrasi belajar pada remaja kelas VII di SMPN 9 Kota Tasikmalaya?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh senam otak berbasis *audio visual* terhadap konsentrasi belajar pada remaja kelas VII di SMPN 9 Kota Tasikmalaya.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden meliputi jenis kelamin.
- b. Mengidentifikasi rerata skor konsentrasi belajar siswa sebelum pemberian senam otak berbasis *audio visual* pada kelompok intervensi dan kontrol.
- c. Mengidentifikasi rerata skor konsentrasi belajar siswa pada hari ke-1, ke-2, dan ke-3 sesudah pemberian senam otak berbasis *audio visual* pada kelompok intervensi dan kontrol.
- d. Menganalisis perbandingan rerata skor konsentrasi belajar antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada setiap waktu pengukuran.

- e. Menganalisis pengaruh senam otak berbasis *audio visual* terhadap perubahan skor konsentrasi belajar berdasarkan pengukuran berulang (*time series*).

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan memperkaya kajian ilmiah dalam bidang keperawatan anak, khususnya terkait intervensi nonfarmakologis berbasis sekolah dalam meningkatkan konsentrasi belajar anak SMP.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Anak Sekolah

Memberikan alternatif terapi yang aman, mudah, dan menyenangkan untuk meningkatkan konsentrasi belajar selama proses pembelajaran.

b. Bagi Sekolah (SMPN 9 Kota Tasikmalaya)

Sebagai bahan pertimbangan dalam penerapan kegiatan pendukung pembelajaran yang bersifat promotif dan preventif.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Dapat digunakan sebagai tambahan referensi kepustakaan dan materi pembelajaran bagi mahasiswa keperawatan mengenai efektivitas terapi komplementer dalam asuhan keperawatan anak.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai rujukan dan data awal untuk penelitian selanjutnya.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Judul Jurnal	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan
1	Tingkat konsentrasi belajar anak pada siswa kelas IV SD melalui brain gym (senam otak)	Quasi-experimental (pretes-posttest) siswa kelas IV SD	Hasil penelitian terdapat perbedaan konsentrasi belajar anak sebelum dan sesudah dilakukan <i>brain gym</i> atau dapat disimpulkan bahwa penerapan <i>brain gym</i> menunjukan tingkat efektivitas terhadap konsentrasi belajar anak, dapat dinyatakan bahwa <i>brain gym</i> memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan konsentrasi belajar anak.	Penelitian ini tidak menggunakan <i>audio visual</i> , subjek pada anak SD bukan pada anak SMP
2	Penggunaan “ice breaking” terhadap konsentrasi belajar anak usia dini	Quasi experimental (pretest-posttest) pada anak usia dini	Berdasarkan hasil uji one way anova, ditemukan adanya perbedaan yang bermakna pada seluruh tingkat konsentrasi antara kelompok kontrol dan intervensi serta secara uji <i>pairwised</i> juga menunjukkan perbedaan tingkat konsentrasi belajar siswa pada kelompok intervensi sbelum dan sesudah diberi intervensi <i>ice breaking</i> .	Bukan intervensi senam otak, dilakukan pada pasien anak paud bukan pada anak SMP
3	Pengaruh senam otak dalam meningkatkan fungsi kognitif dan kesiagaan menghadapi	Quasi experimental (pretest-posttest) pada murid TK	Pada penelitian ini ditemukan adanya perbedaan nilai kesiagaan mengatasi gangguan konsentrasi antara sebelum dan sesudah perlakuan senam otak	Tidak menggunakan media <i>audio visual</i> , subjek pada anak TK bukan pada anak SMP, yang

	gangguan konsentrasi pada anak usia 4-5 tahun di TK negeri pembina sidikalang		dengan nilai <i>P value</i> 0.001. Hal ini menunjukkan bahwa secara statistik terdapat perbedaan pada nilai kesiagaan mengatasi konsentrasi sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan nilai <i>P value</i> < 0,05.	diukur nilai kognitif nya bukan tingkat konsentrasi belajarnya
4	Pengaruh Brain Gym Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa	Quasi Experiment dengan pendekatan Pretest-Posttest, Non-Equivalent Control Group Design.	Terdapat perbedaan yang bermakna pada tingkat konsentrasi belajar, baik pada pengukuran pertama setelah intervensi maupun pada pengukuran kedua dan ketiga, baik sebelum maupun sesudah intervensi, pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan nilai signifikansi < 0,05. Temuan ini menunjukkan bahwa pelaksanaan brain gym memberikan pengaruh yang signifikan terhadap meningkatnya konsentrasi belajar pada kelompok yang mengikuti brain gym dibandingkan dengan kelompok yang tidak mengikuti intervensi tersebut.	Tidak menggunakan media <i>audio visual</i> dan subjek dilakukan pada anak SMK bukan pada anak SMP
5	Efektivitas senam otak terhadap konsentrasi belajar pada siswa kelas V SD di yayasan pendidikan islam istiqomah medan tahun 2020	Quasi experimental (pretest-posttest) pada siswa kelas V	Senam otak berperan dalam membantu memulihkan kembali konsentrasi yang optimal, kondisi ini terjadi karena adanya gerakan tubuh yang menstimulasi fungsi kognitif hingga perhatian siswa kembali terarah dan tidak mudah terdistraksi oleh berbagai	Tidak menggunakan media <i>audio visual</i> , subjek pada anak TK bukan pada anak SMP, serta tidak ada kelompok kontrolnya

factor yang sebelumnya
menyebabkan
menurunnya konsentrasi
belajar siswa.
