# Pengaruh Senam Otak Terhadap Tingkat Kejenuhan dan Tingkat Motivasi Belajar Mahasiswa STIKES Telogorejo Semarang

Linda Kusuma Anggakristi1, Prita Adisty Handayani2, Elis Hartati3 1Mahasiswa Program Studi S-1 Keperawatan Stikes Telogorejo Semarang

2Dosen Program Studi S-1 Keperawatan Stikes Telogorejo Semarang

3Dosen Universitas Negeri Diponegoro

Email[: 116106@stikestelogorejo.ac.id](mailto:116067@stikestelogorejo.ac.id) [, pritaadisty@stikestelogorejo.ac.id ,](mailto:pritaadisty@stikestelogorejo.ac.id) e[lis.hartati@gmail.com](mailto:elis.hartati@gmail.com)

ABSTRAK

Asuhan keperawatan komunitas adalah pelayanan keperawatan yang diberikan untuk meningkatkan derajat kesehatan yang berfokus pada masyarakat meliputi Individu, keluarga, kelompok & masyarakat. Perawat sebagai edukator juga berperan di lingkungan perguruan tinggi dengan komunitas anak remaja. Anak remaja (mahasiswa) mempunyai tuntutan belajar untuk pengembangan diri mempersiapkan masa depan. Tuntutan yang dihadapi saat ini lebih besar dari masa saat SMA. Tuntutan ini yang sering membuat mahasiwa menjadi bosan, tidak tertarik mengikuti pelajaran (gaduh), kehilangan motivasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah senam otak berpengaruh terhadap tingkat kejenuhan dan tingkat motivasi belajar pada mahasiswa STIKES Telogorejo Semarang. Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada pengaruh senam otak terhadap tingkat kejenuhan dan tingkat motivasi belajar pada mahasiswa STIKES Telogorejo Semarang. Subyek pada penelitian ini sebanyak 47 mahasiswa semester VI prodi S-1 Keperawatan STIKES Telogorejo. Jenis penelitian yang digunakan adalah *Quasy Experiment* dengan *one group pretest - posttest.* Alat pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner MBI-SS (*Maslach Burnout Inventory-Student Survey)* dan skala motivasi. Analisa data dilakukan secara univariat dan bivariat (menggunakan uji *Wilcoxon* p<0.05). Hasil penelitian ini menunjukkan hipotesis diterima, ada pengaruh senam otak terhadap tingkat kejenuhan dengan diperoleh nilai p= 0.009 (<0.05) dan ada pengaruh senam otak terhadap tingkat motivasi belajar pada mahasiswa STIKES Telogorejo Semarang dengan diperoleh nilai p=0.000 (<0.05).

Kata Kunci : Remaja, senam otak, tingkat kejenuhan, tingkat motivasi belajar

ABSTRACT

*Community nursing care is a nursing service provided to improve the degree of health that focuses on the community including individuals, families, groups & communities. Nurses as educators also play a role in the higher education environment with the youth community. Teenagers (students) have learning demands for self-development to prepare for the future. The demands faced today are bigger than what they had during high school. This demand often makes students bored, not interested in attending lessons (rowdy), and loses motivation. This study aims to determine whether brain exercise has an effect on the level of boredom and the level of learning motivation in STIKES Telogorejo Semarang students. The hypothesis in this study is that there is an effect of brain exercise on the level of boredom and the level of learning motivation in STIKES Telogorejo Semarang students. The subjects in this study were 47 students of the sixth semester of the S-1 Nursing study program at STIKES Telogorejo. The type of research used is Quasy Experiment with one group pretest - posttest. The data collection tools used were the MBI-SS (Maslach Burnout Inventory- Student Survey) questionnaire and the motivation scale. Data analysis was performed univariate and bivariate (using the Wilcoxon test p <0.05). The results of this study indicate that the hypothesis is accepted, there is an effect of brain exercise on the level of boredom by obtaining a value of p =*

*0.009 (<0.05) and there is an effect of brain exercise on the level of learning motivation in STIKES Telogorejo Semarang students with p = 0.000 (<0.05).*

*Keywords : adolescence, brain exercise, boredom level, learning motivation level*

# PENDAHULUAN

**Latar Belakang**

Perawat sebagai edukator berperan di lingkungan perguruan tinggi dengan komunitas anak remaja. Anak remaja (mahasiswa) mempunyai tuntutan belajar untuk pengembangan diri mempersiapkan masa depan. Tuntutan yang dihadapi saat ini lebih besar dari masa saat SMA. Tuntutan ini yang sering membuat mahasiwa menjadi bosan, tidak tertarik mengikuti pelajaran (gaduh), kehilangan motivasi.

Remaja merupakan tahapan seseorang berada diantara fase anak dan dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, perilaku, kognitif, biologis dan emosi. Remaja yang sedang menempuh pendidikan tinggi atau yang disebut dengan mahasiswa harus mampu melakukan penyesuaian diri dengan situasi maupun tuntutan yang baru. Kegiatan akademik dengan metode yang berbeda dengan SMA membuat beberapa mahasiswa mengalami kesulitan dalam studinya.

Senam otak merupakan serangkaian latihan gerak sederhana yang dapat menyeimbangkan setiap bagian-bagian otak atau latihan berbasis gerakan tubuh sederhana yang dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja. Gerakan yang menghasilkan stimulus tersebut dapat meningkatkan kemampuan kognitif (kewaspadaan, konsentrasi, kecepatan, persepsi belajar, memori, pemecahan masalah dan kreativitas), menyelaraskan kemampuan beraktivitas dan berfikir pada saat bersamaan.

Pada penelitian ditemukan bahwa mahasiswa keperawatan mengalami kejenuhan tingkat tinggi dan memiliki motivasi yang rendah. Peran perawat dalam komunitas dimana salah satu sasarannya adalah kelompok remaja sangat dibutuhkan yaitu sebagai pendidik, penyuluh dan pelaksana konseling.

Terapi modalitas dapat digunakan perawat untuk mengurangi kejenuhan, peningkatan motivasi belajar, peningkatan fungsi kognitif dan konsentrasi belajar. Salah satu terapi modalitas yang dapat digunakan adalah senam otak. Senam otak adalah gerakan sederhana yang dapat menyeimbangkan setiap bagian-bagian otak.

# METODOLOGI PENELITIAN

**Jenis dan Rancangan Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian *Quasy Experiment.* Desain penelitian ini disebut eksperimen semu karena eksperimen ini belum / tidak memiliki ciri- ciri rancangan eksperimen sebenarnya. Rancangan penelitian ini menggunakan jenis *one group pretest-posttest .*Rancangan ini tidak ada kelompok pembanding (kontrol), tetapi paling tidak sudah dilakukan observasi pertama (*pretest*) yang memungkinkan menguji perubahan- perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen

# Instrumen Penelitian

Dalam mengukur tingkat kejenuhan, peneliti menggunakan *Maslach Burnout Inventory- Student Survey* (MBI-SS) yang diadopsi dari Laili (2014). Model yang digunakan ialah model *rating scale* dengan tujuh alternatif pilihan. Namun,

keterangan *rating scale* yang digunakan berdasarkan instrumen MBI asli yaitu 0 tidak pernah, 1 jarang sekali paling tidak satu kali dalam setahun, 2 jarang paling tidak satu kali dalam enam bulan, 3 kadang-

kadang paling tidak satu kali dalam sebulan, 4 sering paling tidak satu kali dalam seminggu, 5 sering sekali paling tidak beberapa kali dalam seminggu, 6 selalu paling tidak setiap hari. Jawabannya adalah apa yang paling dialami oleh responden.

Uji validitas kuesioner MBI-SS telah dilakukan oleh Laili (2014).Validitas yang diuji adalah validitas isi. Validitas isi diestimasi melalui pengujian isi tes dengan analisis rasional.

Uji reliabilitas Kuesioner MBI-SS juga telah dilakukan Laili (2014) dengan reliabilitas skala 0,936. Kuesioner ini memiliki 24 pertanyaan.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat motivasi adalah skala motivasi yang diadopsi dari penelitian Rohman (2016). Model yang digunakan adalah skala likert yang berisikan pernyataan dengan tingkatan Sangat Setuju (SS), Setuju (S), tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Proses validasi yang dilakukan Rohman (2016) menggunakan metode *try out*. Indeks validitas dari skala motivasi belajar yang diujikan berkisar antara 0,336 - 0,761. Sedangkan hasil uji reliabilitas didapatkan nilai Alpha (α) 0,939. Kuesioner skala motivasi ini menggunakan 33 pertanyaan.

# HASIL DAN PEMBAHASAN

**Karakteristik Responden PEMBAHASAN**

Distribusi frekuensi tingkat kejenuhan mahasiswa sebelum diberikan senam otak berdasarkan mahasiswa semester VI S-1 Keperawatan

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tingkat** | **Frekuensi (n)** | **Presentase** |
| Tidak jenuh Ringan Sedang  Berat | 0  1  44  2 | 0  2,1  93,6  4,3 |
| Total | 47 | 100 |

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa sebelum diberikan senam otak, sebagian besar mahasiswa mengalami kejenuhan tingkat sedang yaitu 44 responden (93,6%)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tingkat** | **Frekuensi (n)** | **Presentase (%)** |
| Tidak | 0 | 0 |
| R | 2 | 4,3 |
| Sedang | 45 | 95,7 |
| B | 0 | 0 |
| Total | 47 | 100 |

Berdasarkan tabel 4.4 diketahui bahwa mayoritas mengalami kejenuhan tingkat sedang yaitu 45 mahasiswa (95,7%)

Hasil penelitian ini menunjukkan hipotesis diterima, ada pengaruh senam otak terhadap tingkat kejenuhan dengan diperoleh nilai p= 0.009 (<0.05) dan ada pengaruh senam otak terhadap tingkat motivasi belajar pada mahasiswa STIKES Telogorejo Semarang dengan diperoleh nilai p=0.000 (<0.05).

# KESIMPULAN DAN SARAN

**Kesimpulan**

Analisis pengaruh senam otak terhadap tingkat kejenuhan mahasiswa diketahui nilai *p value* 0,009. Maka dapat disimpulkan ada pengaruh senam otak terhadap tingkat kejenuhan mahasiswa.

Sedangkan analisis pengaruh senam otak terhadap tingkat motivasi belajar mahasiswa diketahui nilai *p value* 0,000. Maka disimpulkan ada pengaruh senam otak terhadap tingkat motivasi belajar mahasiswa.

# Saran

1. Bagi Pelayanan Kesehatan

Petugas kesehatan dapat mengaplikasikan senam otak yang menyenangkan dalam penanganan masalah dari usia anak-anak hingga lansia baik secara individu maupun kelompok

1. Bagi Pendidikan Keperawatan

Dosen dapat menjadikan senam otak sebagai selingan saat perkuliahan maupun bimbingan laboratorium agar meningkatkan konsentrasi serta mengurangi kejenuhan mahasiswa.

1. Bagi Peneliti Selanjutnya
   1. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk melakukan penelitian lebih lanjut berkenaan dengan kejenuhan dan motivasi mahasiswa.
   2. Peneliti selanjutnya dapat menambah variabel karakteristik program studi selain keperawatan

dan menggunakan kelompok kontrol

* 1. Peneliti hendaknya memberikan intervensi pada waktu pagi hari dan intervensi senam otak diberikan secara langsung agar hasil lebih maksimal

# DAFTAR PUSTAKA

Alimah, S. & E. (2016). Jurnal Keperawatan Soedirman (*The Soedirman Journal of Nursing*), Volume 11, No.2 Juli 2016), *11*(2)

Apandi, N.D. (2019). *Effectiveness a Method of Brain Gym to Lower the Level of Burnout of Students to Study*

Bahiyatun. (2010). *Psikologi Ibu & Anak*.

Jakarta : EGC

Dharma, Kelana Kusuma. (2011). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta: TransInfo Media

Dikir, Y., Badi, A., & Fitriana, L. B. (2016). Senam Otak ( Brain Gym ) Berpengaruh terhadap Tingkat Stres pada Anak Usia Sekolah Kelas V di SD Negeri Pokoh 1 Wedomartani Ngemplak Sleman Yogyakarta Grade at SD Negeri Pokoh 1 Wedomartani Ngemplak Sleman Yogyakarta, *4*(2), 70–74.

Efendi, Ferry & Makhfudli. 2009. *Keperawatan Kesehatan Komunitas*. Jakarta: Salemba Medika

Eliasa, E. I. (2007). Brain Gym, Brain Games (Mari Bermain Otak Dengan Senam Otak). *Makalah Disampaikan dalam Rangka Program Parent Volunteerâ™ s*

*Week di SD Budi Mulia Dua Yogyakarta*

Hidayat, A. Aziz Alimul. 2017. *Metodologi Penelitian Keperawatan dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika

Kim, O.H. (2017). The Effects of the Brain Gym School Program on Academic Motivation and Optimism of the At-risk Youth. Journal of Humanities and Social Sciences, 8, 643-660

Laili, L. (2014). *Pengaruh kesejahteraan spiritual terhadap burnout pada mahasiswa Pendidikan Dokter di Universitas Islam Indonesia Yogyakarta*. (Skripsi). Retreived from [http://digilib.uin](http://digilib.uin/) suka.ac.id/13716/1/BAB%20I%20V

,%20DAFTAR%20PUSTAKA.pdf.

Nirwana, Ade Benih. 2011. *Psikologi Kesehatan Wanita*. Yogyakarta: Nuha Medika

Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta

Nursalam. 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika

Papageorgiou, K., dan A.K. Halabi. 2014. Factors Contributing Toward Student Performance in a Distance Education Accounting Degree. *Meditary Accountancy Research*, Vol. 22 (2): 211-223

Pieter & Lubis. 2010. *Pengantar Psikologi Dalam Keperawatan*. Jakarta: Kencana

Riasmini, et al. 2019. *Keperawatan Kesehatan Komunitas dan Keluarga*.Edisi Indonesia pertama. Elsevier: Singapore