

# Efektivitas Senam Otak dalam Meningkatkan Konsentrasi pada Anak yang Mengalami Attention Deficit/ Hyperactivity Disorder Tipe Inatentif

Olivia Tjandra Waluya, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20343527&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

<b>ABSTRAK</b><br>

Dunia anak adalah dunia bermain dan belajar. Belajar dapat dilakukan di mana saja, bahkan sambil bermain anakpun dapat belajar. Kegiatan belajar yang dilakukan oleh anak tidak selalu berjalan mulus. Beberapa anak mengalami masalah belajar yang dapat berdampak pada perkembangan aspek-aspek yang lain dalam kehidupan mereka. Salah satu masalah belajar yang banyak dialami oleh anak dalam masa perkembangan kanak-kanak madya adalah Attention Deficit/ Hyperactivity Disorder (AD/HD) Tipe Inatentii Sekitar 3-5% anak usia sekolah mengalami gangguan ini (Papalia dan Olds, 1998). Dengan sulitnya anak untuk memusatkan perhatian, maka dapat dipastikan bahwa anak akan mengalami kesulitan untuk belajar baik di rumah maupun di sekolah. Di satu sisi semakin tinggi tingkat anak bersekolah, semakin sulit materi pelajaran yang harus dipelajari sehingga membutuhkan rentang konsentrasi yang lebih panjang, tetapi di sisi lain anak dengan AD/HD tipe inatendf tidak dapat memenuhi tutan tersebut. Oleh karena itu diperlukan suatu treatment agar anak-anak yang mengalami gangguan ini dapat meningkatkan konsentrasi belajar mereka.

<br><br>

Selain dengan pengobatan medis, senam otak dikatakan dapat meningkatkan konsentrasi pada anak yang mengalami AD/HD tipe inatentif (<http://members.aol.com/brairigym/bg.html>). Senam otak adalah serangkaian gerak sederhana yang menyenangkan dan digunakan untuk meningkatkan kemampuan belajar anak dengan menggunakan keseluruhan otak (Demmison dan Dennison, 2003). Senam otak dapat dilakukan dalam waktu singkat (kurang dari 5 menit) dan tidak memerlukan bahan atau tempat khusus (Gunadi, 2004). Dengan demikian, latihan untuk meningkatkan konsentrasi belajar anak tidak hanya dapat dilakukan di tempat yang memerlukan peralatan khusus,tetapi dapat pula dilakukan di rumah. Atas dasar inilah peneliti tertarik untuk meneliti mengenai efektivitas senam otak dalam meningkatkan konsentrasi pada anak yang mengalami AD/HD tipe inatentif.

<br><br>

Penelitian dilakukan secara kuantitatif-kualitatif dengan menggunakan satu orang anak bemsia 7 tahun hingga 12 tahun yang mengalami AD/HD tipe inatentif Kepada anak dilakukan observasi terstruktur dengan menggunakan Structured Observation of Academic and Play Settings (SOAPS), sebuah alat untuk mengukur konsentrasi pada anak yang mengalami AD/HD yang dikembangkan oleh Roberts, Millich dan Loney pada tahnm 1984 (Sattler, 2002). Observasi dengan SOAPS dilakukan sebelum dan sesudah anak melakukan senam otak selama sekitar 1 bulan untuk melihat penabahan konsentrasi yang terjadi. Selain itu kepada orang tua dan guru les juga diberikan CBCI/4-I8 ranah gangguan perhatian yang ditambahkan dengan wawancara untuk melihat perubahan perilaku yang tidak dapat terukur secara kuantitatif.

<br><br>

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada peningkatan konsentrasi belajar pada satu orang anak yang

mengalami AD/HD tipe inatentif setelah mengikuti program senam otak. Ini tampak dari peningkatan persentase perilaku memperhatikan pada SOAPS dan peningkatan poin kemampuan untuk berkonsentrasi pada CBCI/4-18 ranah gangguan perhatian. Peningkatan konsentrasi ini didukung oleh beberapa faktor yaitu tingkat keparahan kesulitan konsentrasi yang dialami anak, rutinnnya senam otak dilakukan serta minat dari dalam diri anak untuk melakukan senam otak. Sementara itu, dari setelah mengikuti senam otak, efek positif lain yang terlihat pada anak yaitu meningkatnya kepercayaan diri anak, perasaan rileks pada saat belajar, dan berkurangnya impulsivitas perilaku anak. Satu imi yang perlu mendapat perhatian dari penelitian ini adalah bahwa penelitian ini hanya dilakukan terhadap satu orang anak sehingga hasilnya tidak dapat digeneralisasikan.

<br><br>

Saran yang diberikan untuk anak yang mengikuti senam otak adalah agar setiap hari anak terus melakukan senam otak untuk meningkatkan konsentrasi belajarnya. Orang tua juga diharapkan dapat lebih aktif terlibat dalam kegiatan belajar anak. Untuk penelitian selanjutnya disarankan agar jumlah subyek dapat ditambah sehingga hasil penelitian lebih dapat digeneralisasikan.