

# PENGARUH TERAPI SENAM CERIA TERHADAP PERKEMBANGAN EMOSI PADA ANAK RETARDASI MENTAL DI SLB PKK SUMBERREJO KECAMATAN SUMBERREJO KABUPATEN BOJONEGORO

INDAH SUCI LESTARI

Pembimbing: (1) Hj. Siti Sholikhah, S.Kep.,Ns.,M.Kes (2) Abdul Rokhman, S.Kep., Ns., M.Kep

## ABSTRAK

Perkembangan emosi adalah kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain dan mengendalikan emosinya sendiri. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi senam ceria terhadap perkembangan emosi pada anak retardasi mental di SLB PKK Sumberrejo.

Desain penelitian ini menggunakan *Pre experimental one grup pre test post test*. Besar populasi 62 anak, dengan tehnik *purposive sampling* didapatkan sampel 28 anak. Data diambil menggunakan lembar kuisisioner SDQ. Setelah itu data di olah dengan teknik editing, koding, skoring, taabulating dan analisis dengan menggunakan *uji wilcoxon* dengan tingkat kemaknaan  $p < 0,05$ .

Berdasarkan dari hasil penelitian, menunjukkan sebelum diberikan terapi senam ceria terdapat sebagian besar 53,6% mengalami tingkat emosi abnormal/tinggi. Sedangkan sesudah diberikan terapi senam ceria sebagian besar 67,9% mengalami tingkat emosi normal/rendah.

Dari hasil uji statistic *wilcoxon* pada penelitian ini didapatkan nilai signifikan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) dan nilai  $z = -4,284$  yang artinya terdapat pengaruh terapi senam ceria terhadap perkembangan emosi pada anak retardasi mental di SLB PKK Sumberrejo Kecamatan Sumberrejo Kabupaten Bojonegoro.

Terapi senam ceria dapat membantu meningkatkan perkembangan emosi menjadi lebih baik dimana gerakan-gerakan senam ini mampu menstimulasi perkembangan anak sehingga dapat disarankan sebagai intervensi yang efektif bagi anak retardasi mental yang mengalami masalah dalam perkembangan emosinya.

**Kata kunci :** *Terapi Senam Ceria, Perkembangan Emosi, Retardasi Mental*

## ABSTRACT

Emotional development is the ability to interact with others and control one's own emotions. The purpose of this study was to determine the effect of cheerful gymnastics therapy on emotional development in mentally retarded children at the SLB PKK Sumberrejo.

The research design used a pre experimental one group pre test post test. Large population of 62 children. With purposive sampling technique a sample of 28 children. Data was taken using a SDQ questionnaire sheet. After that, it is processing with editing, coding, scoring, tabulating and data analysis technique using the *wilcoxon test* with a significance level of 0,05.

Based on the results of the study, it was shown that before being given cheerful gymanistics therapy, most of the 53,6% experienced abnormal/high emotional levels. After being given cheerful gymanistics therapy, most of the 67,9% experienced a decrease in normal/low emotional levels.

From the results of the wilcoxon statistical test in this study, it was foud that a Significant value was  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) and the value of  $z = -4,284$ , which means then there is the effect of cheerful gymnastics therapy on emotional development in mentally retarded children at the SLB PKK Sumberrejo, Sumberrejo Disctric, Bojonegoro Regency.

Cheerful gymanistics therapy can help improve emotional development for the better where these gymanistic movements are able to stimulate children's development so that it can be suggested as an effective intervention for mentally retarded children who have problem in their emotional development.

**Keywords :** *Cheerful Gymanistics, Emotional Development, Mental Retardation*

## 1. Pendahuluan

Anak berkebutuhan khusus (ABK) adalah anak yang mempunyai kelainan/ keterbatasan yang berpengaruh pada proses pertumbuhan dan perkembangannya dibandingkan dengan kondisi rata-rata anak normal baik secara fisik, mental, intelektual, sosial maupun emosional (Nugroho et al., 2017). Anak dengan keterbelakangan mental atau retardasi mental disebut juga dengan anak tunagrahita. "Anak tunagrahita adalah anak yang mempunyai kemampuan intelektual dibawah rata-rata yang ditandai oleh keterbatasan intelegensi dan ketidakcakapan dalam interaksi sosial".

Perkembangan memiliki arti sebagai sebuah proses yang bersifat kualitatif dan menuju penyempurnaan fungsi psikologis maupun fungsi sosial yang terjadi pada diri individu selama proses kehidupan berjalan (Setyaningsih & Wahyuni, 2018). Emosi berasal dari kata *emover* atau *emotus* yang arti kata nya mencerca. Emosi dapat diartikan sebagai suatu proses yang mendorong dalam melakukan sesuatu (Merianti dan Nuine, 2018). Emosi dapat berupa perasaan amarah, ketakutan, kebahagiaan, cinta, rasa terkejut, jijik, dan rasa sedih. Semua gejala emosi seperti amarah, rasa takut, rasa gembira, senang, penuh harap, termasuk konflik, stres, cemas frustrasi dan sebagainya mempengaruhi perubahan fisik seseorang (Rena, 2019). Perkembangan emosi ini berkaitan dengan derajat ketunagrahitan seorang anak.

Menurut data WHO 2016 juga memperkirakan jumlah anak dengan retardasi mental diseluruh dunia adalah 2,3 % dari seluruh populasi (Katherine *et al.*, 2016). Menurut studi penelitian yang dilakukan di Pakistan dan India, menunjukkan angka kejadian retardasi mental berkisar 12- 24/1,000, kejadian retardasi mental di Bangladesh berkisar 5.9/1,000 kelahiran anak.

Prevalensi retardasi mental sekitar 1% dalam satu populasi, di Indonesia 1-3 % penduduknya menderita retardasi mental. Insiden tertinggi adalah masa anak-anak sekolah dengan puncak umur 10-14 tahun. Menurut (Risksdas, 2018) Angka kejadian yang sebenarnya anak yang mengalami retardasi mental jauh lebih tinggi dari pada angka yang dilaporkan, hal ini disebabkan karena kurangnya fasilitas kesehatan, susahny mendeteksi retardasi mental ringan. Menurut studi Isle of Wight, didapatkan 30% dari anak-anak yang mengalami retardasi mental menunjukkan gangguan emosi atau perilaku (Maramis, 2015).

Berdasarkan survei awal hasil wawancara dan observasi dengan Kepala Sekolah di SLB PKK Sumberrejo pada tanggal 23 November 2021, didapatkan data jumlah siswa keseluruhan yaitu

sebanyak 107 siswa. Jumlah siswa yang mengalami retardasi mental sebanyak 62 (36 siswa dengan retardasi mental ringan, dan 26 siswa dengan retardasi mental sedang). Dari data 10 anak yang di ambil, 7 di antaranya mengalami tingkat emosi abnormal, 3 di antaranya mengalami tingkat emosi bodierline. Sehingga masalah dalam penelitian ini adalah hampir seluruh anak dengan retardasi mental mengalami masalah dalam perkembangan emosi.

Menurut Setiawan (Luh, 2014), faktor yang mempengaruhi perkembangan emosi anak sendiri antara lain adalah keadaan dalam individu anak (seperti cacat tubuh atau kekurangan pada diri anak yang sangat mempengaruhi perkembangan-perkembangannya), konflik-konflik dalam proses perkembangan, serta lingkungan (keluarga, tempat tinggal maupun sekolah). Perkembangan mental yang terhenti atau tidak lengkap menyebabkan fungsi intelektual dibawah rata-rata, dimana berkaitan dengan keterbatasan pada dua atau lebih dari keterampilan adaptif seperti komunikasi, merawat diri sendiri, keterampilan sosial, kesehatan dan keamanan, fungsi akademis, serta ditandai oleh adanya kerusakan keterampilan selama masa perkembangan, sehingga berpengaruh pada semua tingkat inteligensi yaitu kemampuan kognitif, bahasa, motorik dan sosial serta emosi.

Menurut (Ghosali, 2021) adanya gangguan emosi pada anak retardasi mental menyebabkan anak tidak mampu menghayati perasaan menyesal, kasihan/ iba, marah, jengkel, simpati dan rasa bersalah (misalnya karena penolakan orang tua, iri terhadap saudaranya dsb). Dengan meningkatnya usia anak, reaksi emosional anak mulai kurang menyebar, dan dapat lebih dibedakan. Misalnya, anak menunjukkan reaksi ketidaksenangan hanya dengan menjerit dan menangis, kemudian reaksi mereka berkembang menjadi perlawanan, melempar benda, mengejangkan tubuh, lari menghindari, bersembunyi dan mengeluarkan kata-kata.

Jadi, untuk mengatasi masalah tersebut, olahraga sama halnya dengan anak normal pada umumnya bisa kita terapkan sebagai terapi untuk anak retardasi mental dengan masalah emosi. Dimana manfaat olahraga ini nanti berpengaruh pada kemampuan anak dalam meregulasi emosi mereka. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Arikan, 2020) mencatat bahwa pelatihan social-emotional learning program pada pelajaran olahraga terbukti memiliki peran positif terhadap kecerdasan emosi.

Senam Ceria ABK merupakan gerakan senam yang di ciptakan oleh Bidang Pendidikan Khusus dan Pendidikan Layanan Khusus dinas pendidikan 21 Provinsi Jawa Barat dan di kembangkan sebagai gerakan senam bagi ABK yang ada di SLB seluruh Jawa Barat dan Indonesia. Senam ini memiliki durasi selama 10 menit yang terdiri dari sesi gerakan pemanasan, inti, dan pendinginan. Kata "Ceria" memiliki kepanjangan "Cekatan, Riang dan Aktif". Melalui senam ini diharapkan generasi penerus bangsa menjadi sehat, tangguh, ceria dan kreatif sekalipun bagi anak-anak bangsa yang memiliki kekurangan didalam dirinya masing-masing. Manfaat senam ini banyak, yaitu mempunyai manfaat fisik, emosi, sosial dan intelektual.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah "Apakah ada pengaruh terapi senam ceria terhadap perkembangan emosi pada anak retardasi mental di SLB PKK Sumberrejo Kecamatan Sumberrejo Kabupaten Bojonegoro?"

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi senam ceria terhadap perkembangan emosi pada anak retardasi mental di SLB PKK Sumberrejo Kecamatan Sumberrejo Kabupaten Bojonegoro.

## 2. Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SLB PKK Sumberrejo Kecamatan Sumberrejo Kabupaten Bojonegoro pada bulan Mei-Juni 2022. Desain penelitian menggunakan *pre eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Menggunakan teknik *purposive* sampling yang berjumlah 28 anak.

Pengumpulan data menggunakan kuisisioner *SDQ (Strenght Difficulties Quistionnaire)*. Pengumpulan data ini meliputi memilih anak yang sesuai dengan kriteria yang ditentukan oleh peneliti, melakukan *informant consent* kepada orang tua atau guru. Sebelum diberikan intervensi pemberian terapi senam ceria yaitu dilakukan observasi perkembangan emosi terlebih dahulu. Setelah itu jarak satu minggu setelah melakukan observasi perkembangan emosi pada anak retardasi mental barulah peneliti memberikan perlakuan/treatment selama 6x pertemuan yaitu diberikan 2x dalam seminggu. Selanjutnya adalah pengukuran post test yaitu dilakukan 3 hari setelah intervensi terakhir kali diberikan atau intervensi pertemuan ke 6. Barulah

setelah itu peneliti membagikan kuisisioner untuk dilihat dampaknya atau pengaruhnya (Amalia, 2018).

Perlakuan/treatment kemudian diukur dan dianalisis dengan menggunakan metode *one group pre test-post test design* yaitu : dimana dalam penelitian ini, tak ada kelompok kontrol dan anak diberi perlakuan khusus atau senam selama 6 kali pertemuan dimana setiap sesi dilakukan selama 10 menit dan yang memberikan perlakuan/treatment ini adalah peneliti sendiri dengan di bantu oleh guru di SLB.

Pengolahan data menggunakan editing, coding, scoring, tabulating dan di analisis menggunakan uji *wilcoxon* dengan tingkat kemaknaan  $p < 0,05$ .

## 3. Hasil Penelitian

### 1) Gambaran umum lokasi penelitian

Lokasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah SLB PKK Sumberrejo Kecamatan Sumberrejo Kabupaten Bojonegoro.

### 2) Data Umum

Pada bagian ini akan disajikan data anak berdasarkan jenis kelamin dan usia.

#### 1) Jenis Kelamin

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Laki-laki	12	42,9
2.	Perempuan	16	57,1
	Jumlah	28	100

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar jenis kelamin anak retardasi mental adalah perempuan sebanyak 16 (57,1%) anak.

#### 2) Usia

No.	Usia	Frekuensi	Persentase (%)
1.	6-9 tahun	15	53,6
2.	10-12 tahun	13	46,4
	Jumlah	28	100

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat menunjukkan bahwa hampir sebagian besar usia anak retardasi mental yaitu 6-9 tahun sebanyak 15 (53,6%) anak dan hampir setengahnya berusia 10-12 tahun sebanyak 13 (46,4%) anak.

### 3) Data Khusus

Data khusus dalam penelitian ini adalah pengaruh terapi senam ceria terhadap perkembangan emosi pada anak retardasi mental.

- 1) Perkembangan Emosi Pada Anak Retardasi Mental Sebelum diberikan Terapi Senam Ceria bulan Mei-Juni 2022.

No.	Tingkat Emosi	Frekuensi	Persentase(%)
1.	Normal	2	7,1
2.	Boderline	11	39,3
3	Abnormal	15	53,6
	Jumlah	28	100

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa perkembangan emosi anak retardasi mental sebelum diberikan terapi senam ceria sebagian besar berada pada tingkat emosi abnormal/tinggi yaitu sebanyak 15 anak (53,6%), dan tingkat emosi sebagian kecil normal/rendah yaitu 2 anak (7,1%).

- 2) Perkembangan Emosi Pada Anak Retardasi Mental Sesudah diberikan Terapi Senam Ceria bulan Mei-Juni 2022..

No.	Tingkat Emosi	Frekuensi	Persentase(%)
1.	Normal	19	67,9
2.	Boderline	6	21,4
3	Abnormal	3	10,7
	Jumlah	28	100

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa perkembangan emosi anak retardasi mental sesudah diberikan terapi senam ceria sebagian besar berada pada tingkat emosi normal/rendah yaitu 19 anak (67,9%), dan tingkat emosi sebagian kecil abnormal/tinggi yaitu 3 anak (10,7%).

- 3) Pengaruh Terapi Senam Ceria Terhadap Perkembangan Emosi Pada Anak Retardasi Mental di SLB PKK Sumberrejo

	N	Mean	Median (min-max)	P	Z
Pre-Test Terapi Senam Ceria	28	21.00	21(14-34)	0,000	-4,284
Post-Test Terapi Senam Ceria	28	15.00	14(12-25)		

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara

pemberian terapi senam ceria dengan perkembangan emosi pada anak retardasi mental di SLB PKK Sumberrejo. Dimana sesudah diberikan terapi senam ceria lebih efektif untuk meningkatkan perkembangan emosi pada anak retardasi mental, hal ini dibuktikan dengan sesudah diberikan terapi senam ceria memiliki nilai tengah lebih rendah dibandingkan sebelum diberikan terapi senam ceria. Pada nilai tengah sebelum diberikan terapi senam ceria adalah 21, nilai minimum 14 dan nilai maksimum 34. Sedangkan sesudah diberikan terapi senam ceria nilai tengah adalah 14, nilai minimum 12 dan nilai maksimum 25.

Dari hasil analisis dengan uji *Wilcoxon* yang menggunakan program *spss 20.0 for windows* juga didapatkan nilai  $z = -4,284$  dan signifikan nilai  $P = 0,000$  dimana standart signifikan  $P < 0,05$ . Maka  $H_1$  diterima, yaitu terdapat pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan terapi senam ceria.

## 4. Pembahasan

### 1) Perkembangan Emosi Pada Anak Retardasi Mental Sebelum Diberikan Terapi Senam Ceria

Berdasarkan tabel 1 pada data khusus sebelum sebelum diberikan terapi senam ceria terdapat sebagian sebagian besar 15 anak (53,6%) mengalami tingkat emosi abnormal/tinggi. Dan sebagian kecil 2 anak (7,1%) mengalami tingkat emosi normal/rendah.

Emosi adalah keadaan yang ditimbulkan oleh seseorang atau situasi tertentu yang ditunjukkan melalui ekspresi kejasmanian. Emosi yang di alami seorang anak merupakan reaksi terhadap sesuatu atau situasi yang di inginkan atau tidak, dan berpuncak pada masalah yang dihadapi (Adelya, 2019). Menurut *Children's Therapy and Family Resource Centre*, perkembangan emosi anak adalah salah satu tahap tumbuh kembangnya untuk berinteraksi dengan orang lain dan mengendalikan emosinya sendiri. Dalam perkembangan ini, anak belajar menjalin hubungan dengan teman dan lingkungannya.

Perkembangan emosi anak tidak terlepas dari bermacam-macam pengaruh, seperti pengaruh lingkungan tempat tinggal, keluarga, sekolah dan teman-teman sebaya serta aktivitas-aktivitas yang dilakukannya dalam kehidupan sehari-hari

(Febriyanti, 2017). Salah satu emosi yang sulit diatasi adalah marah. Seringkali rasa marah yang dipendam menimbulkan tekanan psikis yang lebih berat. Rasa marah yang bergejolak akan menimbulkan suasana hati yang tidak nyaman, sensitif dan tidak mengenakan. Pada dasarnya emosi manusia bisa dibagi menjadi dua kategori umum jika dilihat dari dampak yang ditimbulkannya. Kategori pertama adalah emosi positif atau biasa disebut dengan efek positif. Kategori kedua adalah emosi negatif atau efek negatif (Febriyanti, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SLB PKK Sumberrejo menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi senam ceria terlihat bahwa tingkat emosi pada anak retardasi mental berada pada tingkat emosi abnormal/tinggi. Dengan demikian masih banyaknya anak retardasi mental yang bermasalah dengan perkembangan emosinya yaitu kurang mampu dalam mengontrol emosinya, salah satunya disebabkan karena keadaan dalam individu anak sendiri, ketidakpercayaan diri, serta lingkungan (keluarga, tempat tinggal maupun sekolah).

## **2) Perkembangan Emosi Pada Anak Retardasi Mental Sesudah Diberikan Terapi Senam Ceria**

Berdasarkan tabel 2 pada data khusus sesudah diberikan terapi senam ceria terdapat sebagian besar 19 anak (67,9%) mengalami perkembangan emosi yang jauh lebih baik dengan sebelum diberikannya terapi senam ceria yaitu dengan tingkat emosi yang normal/rendah dan sebagian kecil 3 anak (10,7%) mengalami emosi abnormal/tinggi.

Menurut (Susiaty, 2017) aktivitas fisik mempunyai peran langsung terhadap perkembangan kognisi seorang anak dan berperan penting dalam perkembangan sosial dan emosionalnya. Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nika, 2019) menunjukkan bahwa perkembangan sosial emosional anak tunagrahita dapat meningkat lebih baik setelah mengikuti senam ritmik, terlihat peningkatan dalam beberapa hal diantaranya anak menjadi lebih komunikatif, karena dengan melakukan aktivitas senam di lapangan membuat anak berkomunikasi dengan anak lainnya, sehingga timbullah sebuah komunikasi yang efektif.

Terbukti juga dalam penelitian yang dilakukan oleh (Piri *et al.*, 2015) pun menjelaskan bahwa senam ritmik memberikan pengaruh terhadap perkembangan sosial emosional anak tunagrahita. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa kegiatan olahraga memiliki efek signifikan pada masalah perilaku sosial emosional dan subskala dan telah menurun masalah perilaku sosial emosional siswa tunagrahita. Berbagai jenis olahraga dan aktivitas fisik membantu mereka melepaskan perasaan dan emosi negatif ini dalam situasi yang terkendali dan dengan demikian masalah perilaku emosional mereka menurun. Hal ini sesuai dengan (Arikan, 2020) yang mengemukakan dan mencatat bahwa pelatihan *social-emotional learning* program pada pelajaran olahraga terbukti memiliki peran positif terhadap kecerdasan emosi. Dengan demikian aktivitas fisik berupa senam ceria ini dapat menstimulasi perkembangan-perkembangan anak terutama yaitu perkembangan emosinya.

Kegiatan senam merupakan kegiatan belajar sambil bermain atau sebaliknya. Anak-anak retardasi mental sendiri terlihat mampu bermain dan berinteraksi baik dengan teman sebaya dan orang dewasa, mereka juga mampu mengekspresikan perasaannya seperti halnya senang bertemu orang baru dan dapat berinteraksi baik. Hal ini sejalan dengan indikator perkembangan emosi anak sendiri.

## **3) Pengaruh Terapi Senam Ceria Terhadap Perkembangan Emosi Pada Anak Retardasi Mental di SLB PKK Sumberrejo**

Dari hasil penelitian, menunjukkan sebelum diberikan terapi senam ceria terdapat sebagian besar 15 anak (53,6%) mengalami tingkat emosi abnormal/tinggi. Dan sebagian kecil 2 anak (7,1%) mengalami tingkat emosi normal/rendah.

Sesudah diberikan terapi senam ceria sebagian besar 19 anak (67,9%) mengalami perkembangan emosi yang jauh lebih baik dengan sebelum diberikannya terapi senam ceria yaitu dengan tingkat emosi yang normal/rendah dan sebagian kecil 3 anak (10,7%) mengalami emosi abnormal/tinggi.

Senam ceria merupakan rangkaian gerak senam yang dilakukan dengan gerak langkah-langkah serta ayunan lengan dan sikap badan dengan diiringi suatu irama atau musik. Gerak dalam senam ceria ini diciptakan untuk merangsang anak dalam menciptakan kreativitas.

Stimulasi perkembangan melalui aktivitas fisik berupa senam ini dapat meningkatkan perkembangan emosi anak (Seriati,2017).

Perkembangan Emosi adalah proses yang berjalan secara perlahan dan anak dapat mengontrol dirinya ketika menemukan *self comforting behavior* atau merasa nyaman (Fakhrudi, 2017). Menurut Spesialis Kedokteran olahraga (Michael Triangto, 2020) mengungkapkan bahwa aktifitas fisik sangat penting karena tidak hanya memberikan manfaat kesehatan, tetapi juga mampu merangsang keterampilan motorik, perkembangan kognitif, dan kemampuan mengelola emosi. Yang terpenting dalam aktifitas fisik anak adalah gerakan-gerakan yang mampu menstimulasi pertumbuhan otot dan aman untuk dilakukan.

Dalam penelitian ini jelas memperlihatkan bahwa terdapat pengaruh terapi senam ceria terhadap perkembangan emosi anak retardasi mental. Setelah melakukan kegiatan senam ini selama enam kali pertemuan, perkembangan emosi anak retardasi mental menunjukkan perubahan yang signifikan dengan perkembangan emosi yang jauh lebih baik daripada sebelumnya dibuktikan dengan tingkat emosi yang menjadi normal/rendah. Hal ini dikarenakan anak retardasi mental adalah anak yang masih bisa mengikuti apa yang kita ajarkan, mereka hampir mirip seperti anak normal hanya saja keterlambatan mereka berfikir berbeda dengan anak normal pada umumnya. Pada saat senam dilakukan, anak-anak terlihat aktif dan sangat antusias dalam mengikuti kegiatan.

Di samping itu anak juga menunjukkan gerak yang positif saat melakukan senam ini yaitu seperti mampu mengikuti gerakan dengan lentur dan tepat sampai selesai. Namun perlu diperhatikan dari keberhasilan terapi senam ceria ini banyak dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah berat ringannya gejala dari anak sendiri. Dan yang diambil sampel dalam penelitian ini adalah memang anak dengan retardasi mental yang ringan dan sedang saja sehingga mereka masih mampu mengikuti arahan dan mengikuti apa yang di praktekkan dengan baik.

## **5. Penutup**

### **1) Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian dan pembahasan serta tujuan dari penelitian maka yang dapat disimpulkan setelah pelaksanaan penelitian Bulan Mei-Juni 2022 di SLB PKK Sumberrejo

Kecamatan Sumberrejo Kabupaten Bojonegoro sebagai berikut :

1. Sebagian besar perkembangan emosi sebelum diberikan terapi senam ceria pada anak retardasi mental di SLB PKK Sumberrejo Kecamatan Sumberejo Kabupaten Bojonegoro adalah abnormal/tinggi.
2. Sebagian besar perkembangan emosi sesudah diberikan terapi senam ceria pada anak retardasi mental di SLB PKK Sumberrejo Kecamatan Sumberejo Kabupaten Bojonegoro adalah normal/rendah.
3. Terdapat pengaruh pemberian terapi senam ceria terhadap perkembangan emosi pada anak retardasi mental di SLB PKK Sumberrejo Kecamatan Sumberejo Kabupaten Bojonegoro.

### **2) Saran**

Dengan melihat hasil kesimpulan di atas maka Berdasarkan kesimpulan diatas, maka ada beberapa upaya yang perlu diperhatikan antara lain:

#### **1) Bagi Akademis**

Dari hasil penelitian ini hendaknya dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi ilmu pengetahuan sebagai saran pembanding dalam memperkaya informasi tentang manfaat senam ceria terhadap perkembangan emosi pada anak retardasi mental.

#### **2) Bagi Praktisi**

##### **(1) Bagi Tempat Penelitian**

Hendaknya bisa menjadikan senam ini sebagai kegiatan rutin di setiap minggu nya di sekolah atau di setiap pagi sebelum kegiatan belajar di mulai.

##### **(2) Bagi Profesi Keperawatan**

Hendaknya dapat menjadi bahan pertimbangan bagi perawat untuk meningkatkan senam ceria dalam perkembangan emosi anak retardasi mental.

##### **(3) Bagi Peneliti**

Hendaknya hasil penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang manfaat senam ceria dalam perkembangan emosi anak retardasi mental.

##### **(4) Bagi Peneliti Selanjutnya**

Hendaknya penelitian ini dapat menjadi referensi dan juga pembanding khususnya dalam penelitian lebih lanjut tentang pengaruh terapi senam ceria terhadap perkembangan emosi pada anak retardasi mental.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikan, N. (2020). *Effect of Sport Education Model-Based Social-Emotional Learning Program on Emotional Intelligence. International Education Studies*. <https://doi.org/10.5539/ies.v13n4p41>
- Fakhrudi, U. (2017). *Upaya Meningkatkan Perkembangan Motorik Halus Anak Melalui Permainan Tradisional Lompat Tali Di SD PKK Mulyojati Metro Barat*.
- Febriyanti, F. (2017). *Perkembangan Emosional Anak Tunagrahita Sedang Kelas V Di SLB Purnama Asih Bandung Universitas Pendidikan Indonesia*.
- Amalia, N. F. (2018). *Pengaruh Senam Ceria Terhadap Sosial Emosional Anak Tunagrahita di SLB-C Angkasa Halim Perdana Kusuma*.
- Ghosali, & Endang, W. (2021). *Kelompok Biomedik Menjadi Sebab Prenatal, Natal dan Postnatal dalam Retardasi Mental*.
- Maramis, W. F. (2015). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya : Airlangga Universitas Press.
- Merianti, L. dan Nuine, E. A. (2018). Analisis Hubungan Perkembangan Emosional Anak Umur 8–12 Tahun Terhadap Kejadian Sibling Rivalry. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 3(3), 474–482.
- Nika, C. (2019). Senam Ritmik Bagi Perkembangan Sosial Emosional Anak Tunagrahita Ringan. *Jurnal Golden Age Universitas Hamzanwadi*, 3(02), 116–125.
- Nugroho, Kristiawan., P. ., & Dary. (2017). Gaya Hidup Yang Memengaruhi Kesehatan Anak Berkebutuhan Khusus di SLB Negeri Salatiga. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 2(2). <https://doi.org/10.30651/jkm.v2i2.1069>
- Piri, S., Roozbahani, M., & Avazpoor, A. (2018). The Effect of Rhythmic Games on the Social Development of Educable Mentally Retarded students. *Journal of Educational and Management Studies*, 223–227.
- Riskesdas. (2018). *Pedoman pewawancara petugas pengumpul data*.
- Setyaningsih, T. S. A., & Wahyuni, H. (2018). Stimulasi Permainan Puzzle Berpengaruh terhadap Perkembangan Sosial dan Kemandirian Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 1(2), 62–77.
- Susiati, S. (2017). Peran Aktivitas Fisik Dalam Perkembangan Sosial Emosional Anak. *Jurnal Keperawatan Anak*. Universitas Negeri Padang.