

**PENGARUH SENAM OTAK (*BRAIN GYM*) TERHADAP KEJENUHAN  
BELAJAR SISWA KELAS XI JURUSAN TKR DI SMK  
SABILUL MUTTAQIN DESA MARGOAGUNG  
SUMBERREJO BOJONEGORO**

**SKRIPSI**



**VIONITA USWATUN NISA'**  
**NIM. 14.02.01.1549**

**PROGRAM STUDI S1-KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH  
LAMONGAN**

**2018**

**PENGARUH SENAM OTAK (*BRAIN GYM*) TERHADAP KEJENUHAN  
BELAJAR SISWA KELAS XI JURUSAN TKR DI SMK  
SABILUL MUTTAQIN DESA MARGOAGUNG  
SUMBERREJO BOJONEGORO**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Prodi S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah  
Lamongan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh  
Gelar Sarjana Keperawatan

**OLEH :**

**VIONITA USWATUN NISA'**  
**NIM. 1402011549**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH  
LAMONGAN  
2018**

## HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

NAMA : VIONITA USWATUN NISA'  
NIM : 14.02.01.1549  
TEMPAT, TANGGAL LAHIR : BOJONEGORO, 15 JUNI 1996  
INSTITUSI : PRODI S-1 KEPERAWATAN SEKOLAH  
TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)  
MUHAMMADIYAH LAMONGAN

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul :“Pengaruh Senam Otak (*Brain Gym*) Terhadap Kejenuhan Belajar Siswa kelas XI Jurusan TKR Di SMK Sabilul Muttaqin Desa Margoagung Sumberrejo Bojonegoro” adalah bukan karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi akademis.

Lamongan, 26 April 2018

Yang menyatakan,

  
**VIONITA USWATUN NISA'**  
**NIM. 1402011549**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Nama : VIONITA USWATUN NISA'  
NIM : 14.02.01.1549  
Judul : PENGARUH SENAM OTAK (*BRAIN GYM*) TERHADAP  
KEJENUHAN BELAJAR SISWA KELAS XI JURUSAN  
TKR DI SMK SABILUL MUTTAQIN DESA  
MARGOAGUNG SUMBERREJO BOJONEGORO

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Skripsi pada  
tanggal 27 April 2018.

Mengetahui;

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**



**Moh. Saifudin, S.Kep., Ns., S.Psi., M.Kes.**  
NIP. 19750607 2005011001



**Abdul Rokhman, S.Kep., Ns., M.Kep.**  
NIK. 19881020 2012 11 056

**LEMBAR PENGESAHAN**

Nama : VIONITA USWATUN NISA'  
NIM : 14.02.01.1549  
Judul : PENGARUH SENAM OTAK (*BRAIN GYM*) TERHADAP  
KEJENUHAN BELAJAR SISWA KELAS XI JURUSAN TKR DI  
SMK SABILUL MUTTAQIN DESA MARGOAGUNG  
KECAMATAN SUMBERREJO KABUPATEN BOJONEGORO.

Telah Diuji dan Disetujui Oleh Tim Penguji pada Ujian sidang Skripsi Di  
Program Studi S-1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah Lamongan Tanggal:  
27 April 2018

**PANITIA PENGUJI**

Ketua : Drs. H. Budi Utomo, Amd. Kep., M. Kes



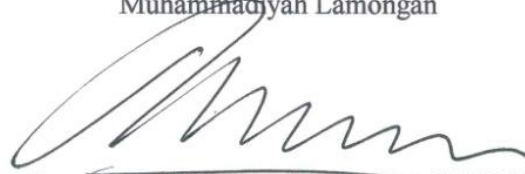
Anggota : 1. Moh. Saifudin, S.Kep., Ns., S.Psi., M.Kes



2. Abdul Rokhman, S.Kep., Ns., M.Kep



Mengetahui,  
Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES)  
Muhammadiyah Lamongan



**Drs. H. Budi Utomo, Amd. Kep., M. Kes**  
NIK. 1954 08 18 2005 10 1 001

## ***CURICULUM VITAE***

Nama : Vionita Uswatun Nisa'

Tempat Tgl. Lahir : Bojonegoro, 15 juli 1996

Alamat : Ds. Butoh, RT.07/RW.03 Kecamatan Sumberrejo,  
Kabupaten Bojonegoro

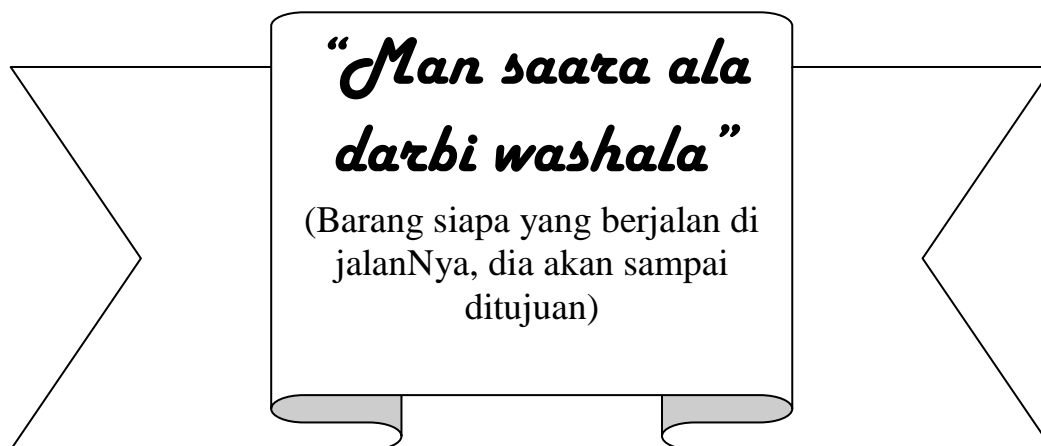
Pekerjaan : Mahasiswa

Riwayat pendidikan :

1. RA Islamian Butoh Sumberrejo Bojonegoro Lulus Tahun 2002
2. MI Islamiah Butoh Sumberrejo Bojonegoro Lulus Tahun 2008
3. MTs.Islamiyah Attanwir Talun Lulus Tahun 2011
4. SMA Negeri 1 Sumberrejo Lulus Tahun 2014
5. Prodi S1 Keperawatan Stikes Muhammadiyah Lamongan 2014 Sampai  
Sekarang.

## MOTTO DAN HALAMAN PERSEMBAHAN

### MOTTO



**Sebagai lukisan kebahagiaan dan ungkapan rasa syukur serta terimakasih,  
karya ini saya persembahkan untuk:**

- Tuhan Yang Maha Esa
- Orang tua tercinta Ibu (Hj.Suniti) dan bapak (H. Ngari) tercinta yang telah menyayangi, mendoakan, mendampingi serta mendidiku sampai sekarang.
- Kedua saudaraku (Surati) & (Suwarni) tersayang yang selalu memberi motivasi serta mendukung dalam hal apapun
- Teman-temanku semua yang selalu memberi semangat yang tidak bisa kusebut satu persatu serta sahabat-sahabatku Rizky Dwi Hidayati, Kisti Nafi'atin dan Oktavia Dwi Rahmawati yang selalu ada disaat suka maupun duka.
- Almamater STIKES Muhammadiyah Lamongan

## ABSTRAK

Vionita, UN. 2018. **Pengaruh Senam Otak (*Brain Gym*) Terhadap Kejenuhan Belajar Pada Siswa Kelas XI Jurusan TKR Di SMK Sabilul Muttaqin Desa Margoagung Kecamatan Sumberrejo Kabupaten Bojonegoro.** Skripsi Program S1 Keperawatan, STIKES Muhammadiyah Lamongan. Pembimbing (1) Moh. Saifudin, S.Kep., Ns., S.Psi., M.Kes. (2) Abdul Rokhman, S.Kep., Ns., M.Kep.

Keberhasilan proses belajar dipengaruhi adanya kemampuan dan semangat individu dalam melaksanakan kegiatan belajar. Terkait dengan hal tersebut kejenuhan belajar merupakan masalah serius yang perlu diperhatikan. *Brain Gym* merupakan metode yang tepat dalam penanganan hal tersebut. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam otak terhadap kejenuhan belajar siswa kelas XI jurusan TKR di SMK Sabilul Muttaqin Margoagung Sumberrejo Bojonegoro. Desain penelitian ini yaitu *Pra-experimental Design* dengan pendekatan *one group pre-test-post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah Seluruh siswa kelas XI jurusan TKR Di SMK Sabilul Muttaqin Sumberrejo Bojonegoro tahun pelajaran 2017/2018 sebanyak 34 siswa dengan teknik sampling yaitu *simple random sampling*, diperoleh sampel sebanyak 32 siswa. Instrument menggunakan Kuesioner *Burnout*. Setelah ditabulasi dan dianalisa menggunakan uji *paired T* dengan nilai  $\rho < 0,05$ .

Hasil pengujian statistik diperoleh nilai  $t$  hitung = 7.274 dan  $t$  tabel = 2.042 dengan tingkat signifikan 0.000 ( $\rho < 0,05$ ). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang mengalami kejenuhan belajar sebelum diberikan senam otak dengan skor rata-rata 32.28 dengan kategori kejenuhan sedang dan sesudah diberikan senam otak mengalami penurunan dengan skor rata-rata 21.63 dengan kategori kejenuhan rendah. Sehingga  $H_1$  diterima artinya ada pengaruh senam otak terhadap kejenuhan belajar siswa kelas XI jurusan TKR Di SMK Sabilul Muttaqin Sumberrejo Bojonegoro.

Berdasarkan hasil penelitian ini, ternyata memang senam otak mampu mengatasi kejenuhan belajar siswa sehingga senam otak dapat diaplikasikan oleh siswa sebelum maupun setelah proses pembelajaran.

Kata Kunci : Senam Otak, Kejenuhan, Siswa



## ABSTRACT

*Vionita, UN.* 2018. **The Effect of Brain Gym To Learning Saturation Eleventh Grade Students Majoring TKR In SMK Sabilul Muttaqin Margoagung Of Sumberrejo Bojonegoro.** Thesis S1 Program of Nursing, STIKES Muhammadiyah Lamongan. Advisor.

The success of learning process is influenced by the ability and the spirit of the individual in carrying out learning activities. Associated with the saturation of learning is a serious problem that needs to be considered. Brain Gym is the right method in handling it. The purpose of this study was to determine The Effect of Brain Gym To Learning Saturation Eleventh Grade Students Majoring TKR In SMK Sabilul Muttaqin Margoagung Of Sumberrejo Bojonegoro.

The design of this study was Pre-experimental Design with one group pre-test-post test design. The population in this study were all students of class XI majoring in TKR In SMK Sabilul Muttaqin Sumberrejo Bojonegoro academic year 2017/2018 as many as 34 students and the sample was 32 students taken using simple Random Sampling. The instrument used Questionnaire of saturation. After being tabulated and analyzed using paired T test, it was obtained value  $p < 0,05$ .

Statistical test results obtained  $t$  value = 7.274 and  $t$  table = 2.042 with a significant level of 0.000 ( $p < 0.05$ ). The results of this study indicate that students who experience learning saturation before the brain gym with an average score of 32.28 with moderate saturation category and after being given brain exercise decreased with an average score of 21.63 with low saturation category. So  $H_1$  was accepted, it means that was influence of brain gym to the student learning saturation.

Based on the results of this study, it turns out the brain gym is able to overcome student learning saturation so that brain exercises can be applied by students before and after the learning process.

**Keywords:** Brain Gym, Saturation, Student

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Pengaruh Senam Otak (*Brain Gym*) Terhadap Kejenuhan Belajar Siswakelas XI Jurusan TKR Di SMK Sabilul Muttaqin Desa Margoagung Sumberrejo Bojonegoro” sesuai waktu yang telah ditentukan.

Skripsi ini disusun penulis sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Lamongan.

Dalam penyusunan, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat Bapak/Ibu :

1. Drs. H. Budi Utomo, Amd. Kep. M.Kes, selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Lamongan.
2. Puji Kasitolah., M.Pd, Selaku Kepala Sekolah SMK Sabilul Muttaqin Margoagung, Sumberrejo, Bojonegoro.
3. Arifal Aris, S.Kep., Ns. M.Kes, selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Lamongan.
4. Moh. Saifudin, S.Kep., Ns., S.Psi., M.Kes, selaku pembimbing I, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan skripsi ini

5. Abdul Rokhman, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku pembimbing II, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan skripsi ini.
6. Semua pihak yang telah memberikan dukungan moril dan materiil demi terselesaikannya skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberi balasan pahala atas semua amal kebaikan yang diberikan. Penulis menyadari skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu segala kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan, akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi semua pembaca pada umumnya.

Lamongan, 26 April 2018

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN .....	iv
LEMBAR PENGESAHAN .....	v
<i>CURICULUM VITAE</i> .....	vi
MOTTO DAN HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vii
ABSTRAK .....	viii
ABSTRACT .....	ix
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR SINGKATAN .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
DAFTAR SINGKATAN DAN LAMBANG .....	xvi

### BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	7
1.3 Tujuan Penelitian .....	7
1.4 Manfaat Penelitian .....	8

### BAB 2 : TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Belajar.....	9
2.2 Konsep Kejenuhan belajar .....	12
2.3 Konsep Senam Otak ( <i>Brain Gym</i> ).....	21
2.4 Kerangka Konsep.....	38
2.5 Hipotesis Penelitian .....	41

### BAB 3 : METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian .....	42
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian .....	43
3.3 Kerangka Kerja .....	44
3.4 Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional.....	45
3.5 Populasi, Sampel dan Sampling .....	47
3.6 Pengumpulan data dan Analisa Data .....	50
3.7 Etika Penelitian .....	55

### BAB 4 : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian .....	57
4.2 Pembahasan.....	63

**BAB 5 : PENUTUP**

5.1 Kesimpulan .....	69
5.2 Saran .....	69

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN-LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Kisi-kisi <i>instrument</i> kejenuhan belajar menurut <i>Maslach Burnout Inventory (MBI)</i> .....	22
Tabel 3.1 Definisi Operasional Penelitian Pengaruh Senam Otak ( <i>Brain Gym</i> ) Terhadap Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI Jurusan TKR Di SMK Sabilul Muttaqin Desa Margoagung Kecamatan Sumberrejo Kabupaten Bojonegoro.....	51
Tabel 4.1 Karakteristik Siswa Berdasarkan Umur Kelas XI Jurusan Teknik Kendaraan Ringan di SMK Sabilul Muttaqin Desa Margoagung Kecamatan Sumberrejo Kabupaten Bojonegoro Bulan Februari Tahun 2018.....	58
Tabel 4.2 Karakteristik Siswa Berdasarkan Jenis Kelamin Kelas XI Jurusan Teknik Kendaraan Ringan di SMK Sabilul Muttaqin Desa Margoagung Kecamatan Sumberrejo Kabupaten Bojonegoro Bulan Februari Tahun 2018.....	58
Tabel 4.3 Distribusi Siswa Berdasarkan Kejenuhan Belajar Sebelum Diberikan Senam Otak Pada Siswa Kelas XI Jurusan TKR Di SMK Sabilul Muttaqin Desa Margoagung Kecamatan Sumberrejo Kabupaten Bojonegoro Bulan Februari Tahun 2018.....	60
Tabel 4.4 Distribusi Siswa Berdasarkan Kejenuhan Belajar Sesudah Diberikan Senam Otak Pada Siswa Kelas XI Jurusan TKR Di SMK Sabilul Muttaqin Desa Margoagung Kecamatan Sumberrejo Kabupaten Bojonegoro Bulan Februari Tahun 2018.....	61
Tabel 4.5 Hasil Analisis Uji <i>Paired T</i> Untuk Mengetahui Pengaruh Senam Otak Terhadap Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI Jurusan TKR Di SMK Sabilul Muttaqin Desa Margoagung Kecamatan Sumberrejo Kabupaten Bojonegoro Bulan Februari Tahun 2018.....	62

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Gerakan silang.....	28
Gambar 2.2 8 Tidur .....	29
Gambar 2.3 Coretan Ganda.....	29
Gambar 2.4 Abjad 8 .....	30
Gambar 2.5 Gerakan Belalai Gajah .....	30
Gambar 2.6 Putaran Leher .....	31
Gambar 2.7 Oengan Pinggul.....	31
Gambar 2.8 Pernafasan Perut.....	32
Gambar 2.9 Gerakan silang berbaring .....	33
Gambar 2.10 Mengisi Energi .....	34
Gambar 2.11 Membayangkan X .....	34
Gambar 2.12 Burung Hantu .....	35
Gambar 2.13 Lambaian Tangan.....	36
Gambar 2.14 Lambaian Kaki .....	36
Gambar 2.15 Pompa Betis.....	37
Gambar 2.16 Luncuran Gravitasi.....	38
Gambar 2.17 Pasang Kuda-kuda.....	38
Gambar 2.18 Minum Air.....	39
Gambar 2.19 Saklar Otak.....	40
Gambar 2.20 Tombol Bumi .....	40
Gambar 2.21 Tombol Keseimbangan .....	41

Gambar 2.22 Tombol Angkasa .....	41
Gambar 2.23 Menguap Berenergi .....	42
Gambar 2.24 Pasang Telinga .....	42
Gambar 2.25 Titik Positif.....	43
Gambar 2.26 Gerakan silang.....	44
Gambar 2.27 Kerangka Konsep Pengaruh Senam Otak ( <i>Brain Gym</i> ) Terhadap Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI Jurusan TKR Di SMK Sabilul Muttaqin Desa Margoagung Kecamatan Sumberrejo Kabupaten Bojonegoro .....	45
Gambar 3.1 Desain Penelitian Pengaruh Senam Otak ( <i>Brain Gym</i> ) Terhadap Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI Jurusan TKR Di SMK Sabilul Muttaqin Desa Margoagung Kecamatan Sumberrejo Kabupaten Bojonegoro.....	47
Gambar 3.2 Kerangka Kerja Penelitian Pengaruh Senam Otak ( <i>Brain Gym</i> ) Terhadap Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI Jurusan TKR Di SMK Sabilul Muttaqin Desa Margoagung Kecamatan Sumberrejo Kabupaten Bojonegoro.....	49



## DAFTAR SINGKATAN

RA	: Raudhotul Athfal
MI	: Madrasah Ibtidaiyah
MTs	: Madrasah Tsanawiyah Islamiyah
SMA	: Sekolah Menengah Atas
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solutions</i>
S.Kep	: Sarjana Keperawatan
M.Kep	: Magister Keperawatan
M.Kes	: Magister Kesehatan
S.Psi	: Sarjana Psikologi
Prodi	: Program Studi
TKR	: Teknik Kendaraan Ringan
SMK	: Sekolah Menengah Kejuruan
H <sub>1</sub>	: Hipotesis 1
MBI	: <i>Maslach Burnout Inventory</i>

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 Surat Permohonan Ijin Survey Awal
- Lampiran 3 Surat Ijin Survey Awal Dari Pihak Instansi
- Lampiran 4 Surat Permohonan Penelitian
- Lampiran 5 Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 6 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 7 Lembar SOP Senam Otak (*Brain Gym*)
- Lampiran 8 Kisi-kisi kuesioner kejenuhan belajar (*MBI*)
- Lampiran 9 Kuesioner kejenuhan belajar (*MBI*)
- Lampiran 10 Tabulasi Data
- Lampiran 11 Hasil SPSS
- Lampiran 12 Lembar Konsultasi