

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, P. N. (2020). Implementasi Brain Gym Dalam Upaya Meningkatkan Konsentrasi Anak Asperger Syndrome di Sekolah Berkebutuhan Khusus Bangun Bangsa Surabaya. *SPEED Journal : Journal of Special Education*, 3(2), 39–43. <https://doi.org/10.31537/speed.v3i2.277>
- Adi, R., & Indarjo, S. (2022). Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Santri Laki-laki dalam Pencegahan COVID- 19 di Pondok Pesantren. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 6(1), 38–46.
- Agustina, P., Bahri, S., & Bakar, A. (2019). Analisis Faktor Penyebab Terjadinya Kejenuhan Belajar Pada Siswa Dan Usaha Guru BK Untuk Mengatasinya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 96–102. <http://jim.unsyiah.ac.id/pbk/article/view/7153>
- Akbarjono, A., Willyandari, I., & Saputra, A. (2019). Senam Otak (Brain Gym) Meningkatkan Memori Jangka Pendek (Short Memory) pada Anak Tuna Grahita Ringan Usia 8-9 Tahun. *Internasional Seminar on Islamic Studies*, 94–108. <http://repository.iainbengkulu.ac.id/2941/>
- Ambarwati, N. A. (2020). Kejenuhan Belajar dan Cara Mengatasinya. *Jurnal Psikologi Pendidikan Islam*, 6(1), 9–16.
- Amigo, T. . E., & Krisnanto, P. D. (2020). Pendidikan Kesehatan dan Pelatihan Senam Brain Gym Bagi Anak Pada Anggota Persekutuan Doa Domus Dei Yogyakarta. *Jurnal Pengabdian Dharma Bakti*, 3(2), 28. <https://doi.org/10.35842/jpdb.v3i2.120>
- Andari, F. N., Amin, M., & Fitriani, Y. (2018). Perbedaan Efektivitas Senam Otak terhadap Peningkatan Fungsi Kognitif antara Lansia Laki-Laki dan Perempuan. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(1), 154–168. <https://doi.org/10.31539/jks.v2i1.14>
- Anggakristi, L. K., Handayani, P. A., & Hartati, E. (2020). Pengaruh Senam Otak Terhadap Tingkat Kejenuhan dan Tingkat Motivasi Belajar Mahasiswa STIKES Telogorejo Semarang Linda. *Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR)*, 3(2), 42–51.
- Apandi, N. D. M. (2019). Effectiveness a Method of Brain Gym to Lower the Level of Burnout of Students to Study. *Sipatahoenan*, 5(1), 53–64. <https://doi.org/10.2121/sip.v5i1.1264>
- Arirahmanto, S. B. (2016). PENGEMBANGAN APLIKASI PENURUNAN KEJENUHAN BELAJAR BERBASIS ANDROID UNTUK SISWA SMPN 3 BABAT THE DEVELOPMENT OF BURNOUT REDUCTION APPLICATION BASED ON ANDROID FOR SMPN 3 BABAT STUDENTS Sutam. *Journal of Science and Education (JSE)*, 6(1).
- Aryati Nuryana, S. P. (2010). Efektivitas brain gym dalam meningkatkan konsentrasi belajar pada anak. *Ilmiah Berkala Psikologi*, VOL.12 No., 88–98.
- Atmaja, H. K. (2018). *PENGARUH BRAIN GYM (SENAM OTAK) TERHADAP*

PENINGKATAN KESEIMBANGAN PASIEN STROKE NON HEMORAGIK DI RS KOTA MATARAM Hadi. 4(September-Desember), 51–56.

- Aziz, J. A. (2017). Pengaruh Menghafal Al-Quran Terhadap Pembentukan Karakter Peserta Didik Di Roudhotul Atfal (RA) Jamiatul Qurra Cimahi. *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 2(1), 1–15. <https://doi.org/10.14421/jga.2017.21-01>
- Bachtiar, F., Hukmiyah, A. N., & Saadiyah L, S. (2019). Pengaruh Senam Otak terhadap Kesehatan Mental Lanjut Usia. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 3(2), 62–68. <https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v3i2.77>
- Basuki, H. O., & Faizah, H. N. (2020). The Effect of Brain Gym on the Learning Concentration of Student in STIKES NU Tuban. *Jurnal Keperawatan*, 11(1), 38–44. <https://doi.org/10.22219/jk.v11i1.10186>
- Br. Ginting, S. S. (2019). Peningkatan Kemampuan Berpikir Kreatif Matematis Dan Kemandirian Belajar Siswa Smp Ar-Rahman Medan Melalui Pembelajaran Open-Ended Berbasis Brain-Gym. *AXIOM: Jurnal Pendidikan Dan Matematika*, 8(1). <https://doi.org/10.30821/axiom.v8i1.5442>
- Christiana, E. (2020). Burnout Akademik Selama Pandemi Covid 19. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Mengukuhkan Eksistensi Peran BK Pasca Pandemi Covid-19 Di Berbagai Setting Pendidikan*, 8–15.
- Damayanti, A., Suradika, A., & Asmas, B. (2020). Strategi Mengurangi Kejenuhan Anak Dalam Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) melalui Aplikasi ICANDO pada Siswa Kelas I SDN Pondok Pinang 08 Pagi. *Seminar Nasional Penelitian LPPM UMJ*, 1–10. <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaslit>
- Diana, S., Adiesty, F., & Mafticha, E. (2017). *BRAIN GYM (STIMULASI PERKEMBANGAN ANAK PAUD I)* (First Edit). bebuku.
- Dwinta, N. (2018). *PEDADIDAKTIKA : JURNAL ILMIAH PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR Buku Brain Gym untuk Mengembangkan Disposisi Matematis Siswa Sekolah Dasar*. 5(3), 267–275.
- Hanafi, I. (2016). Neurosains-Spiritualitas Dan Pengembangan Potensi Kreatif. *An-Nuha*, 3(1), 23–38. <http://sindikker.dikti.go.id/dok/permendikbud/permendikbud 154 tahun>
- Hayati, Nurhayati, & Yusra, O. (2018). FENOMENA LANSIA MENGHAFAAL ALQURAN PADA MASA MAJELIS ALQURAN DI KEC. SALIMPUNG KAB. TANAH DATAR SUMATRA BARAT. *FUADUNA: Jurnal Kajian Kegamaan Dan Kemasyarakatan*, 03(01), 1–12. <https://ejournal.iainbukittinggi.ac.id/index.php/fuadurnal/index>
- Heni, U. N. (2021). TINGKAT KONSENTRASI BELAJAR ANAK PADA SISWA KELAS IV SD MELALUI BRAIN GYM (SENAM OTAK). *Nuevos Sistemas de Comunicación e Información*, 5, 2013–2015.
- Hidayat, M. (2016). MODEL KOMUNIKASI KYAI DENGAN SANTRI DI PESANTREN. *Jurnal ASPIKOM*, 2(6), 385–395.

- Hukmiyah, A. N., Bachtiar, F., & Leksonowati, S. S. (2019). Pemberian Brain Gym Exercise Dapat Meningkatkan Fungsi Kognitif Pada Lanjut Usia. *Jurnal Vokasi Indonesia*, 7(2), 11–18. <https://doi.org/10.7454/jvi.v7i2.148>
- Ibrahim, I. (2020). *N EMOTIONAL COUNSELING ON AMYGDALA FROM SCIENCE APPROACH*. 26(2), 250–268.
- Idhayanti, R. I., Sari, R. N., Ayuningtyas, & Sarwono, B. (2022). *Brain Gym Dan Penguin Dance Mampu Meningkatkan Kecerdasan Emosional Anak Ribhka*. 2011, 1–6. <https://doi.org/10.31983/micajo.v3i2.8225>
- Jannah, K. I., Raihana, P. A., & Ali, M. (2019). Strategi Coping Remaja Penghafal Al - Qur'an Berasrama Dalam Menghadapi Kejenuhan. *Suhuf*, 31, 108.
- Khaira, N. A. (2018). Penerapan Teknik Self Instruction Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa. *Jurnal Pencerahan*, 4(1), 13–30.
- Kurniawan, D. T., & Maryanti, S. (2020). *EFEKTIVITAS SENAM OTAK (BRAIN GYM) DALAM MENURUNKAN TINGKAT KEJENUHAN PERKULIAHAN DARI RUMAH SELAMA MASA PANDEMI COVID – 19*. 4, 1–10.
- Liem, A. (2016). Pengaruh Nikotin Terhadap Aktivitas Dan Fungsi Otak Serta Hubungannya Dengan Gangguan Psikologis. *Buletin Psikologi*, 18(2), 37–50.
- Lisnawati, L., Suryaningsih, S., & Muslim, B. (2020). Penerapan Model Quantum Learning Sebagai Upaya Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa Dalam Mempelajari Kimia. *Jambura Journal of Educational Chemistry*, 2(1), 18–27. <https://doi.org/10.34312/jjec.v2i1.2731>
- Lubis, A. M., & Ismet, S. (2019). Metode Menghafal Alquran Pada Anak Usia Dini di Tahfidz Center Darul Hufadz kota Padang. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 2(2), 8–14. <https://doi.org/10.31004/aulad.v2i2.30>
- Maslach, C., Jackson, S., & Manuel, M. B. I. (1996). *Le MBI: MASLACH*. 3–5.
- Nilla, S., Afiif, A., & Kusyairy, U. (2017). Pengaruh Penerapan Brain Gym Terhadap Minat Belajar Pada Mata Pelajaran Fisika. *Jurnal Pendidikan Fisika*, 5(2), 82–88.
- Ningrum, A. P., & Sudarsini, S. (2018). Pengembangan Video Senam Otak (Brain Gym) dalam Pembelajaran Bahasa Tunagrahita. *Jurnal ORTOPEDEGOGIA*, 4(2), 94–99. <https://doi.org/10.17977/um031v4i12018p094>
- Ningsih, S. (2017). *PENGARUH KEJENUHAN KERJA, BEBAN KERJA, DAN KONFLIK KERJA TERHADAP MOTIVASI KERJA PERAWAT RSUD DR. RM. PRATOMO BAGAN SIPIPI KABUPATEN ROKAN HILIR*. 4(1), 495–509.
- Panzilion, Andri, J., & Padila. (2021). THERAPY BRAIN GYM TERHADAP SHORT MEMORY ANAK RETARDASI MENTAL. *Jurnal Aplikasi Teknologi Pangan*, 4(1), 600–606. http://www.ejurnal.its.ac.id/index.php/sains_seni/article/view/10544%0Ahttps://scholar.google.com/scholar?hl=en&as_sdt=0%2C5&q=tawuran+antar+pe+lajar&btnG=%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.jfca.2019.103237

- Panzilion, Padila, Tria, G., Amin, M., & Juli, A. (2020). *PERKEMBANGAN MOTORIK PRASEKOLAH ANTARA INTERVENSI BRAIN GYM DENGAN PUZZLE*. 2507(February), 1–9.
- Prihastuty, R., Musyarofah, H., & Sofanudin, A. (2020). Perbedaan Nilai Kerja Laki-Laki Dan Perempuan Pada Madrasah Berbasis Pesantren Di Kabupaten Ponorogo Jawa Timur. *Al-Qalam*, 26(1), 93. <https://doi.org/10.31969/alq.v26i1.830>
- Pudjono, M. (2013). *Dasar-Dasar Fisiologi Emosi*. 41–48.
- Rahmawati, F., Herliawati, Rizona, F., Fransiska, D., Umami, H., & Sari, U. M. (2021). BRAIN GYM BERPENGARUH TERHADAP FUNGSI KOGNITIF UNTUK MENCEGAH DEMENSIA PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS TIPE 2 Fuji. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 213–226.
- Rakhmat, A. B. (2018). Pengaruh Brain Gym Terhadap Daya Ingat Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar. *Jurnal Ecosystem*, 18(1), 1063–1069. <https://journal.unibos.ac.id/eco/article/view/829/382>
- Riya, F., & Doni, S. (2018). Tingkat Burnout Staf Perpustakaan Badan Perpustakaan Dan Arsip Daerah (Bpad) Provinsi Dki Jakarta. *Shaut Al-Maktabah : Jurnal Perpustakaan, Arsip Dan Dokumentasi*, 10(Vol. 10 No. 2 (2018): Shaut Al-Maktabah), 165–176. <https://doi.org/10.15548/shaut.v10i2.82>
- Rizqiansyah, M. Z. A., Hanurawan, F., & Setiyowati, N. (2017). HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA FISIK DAN BEBAN KERJA MENTAL BERBASIS ERGONOMI TERHADAP TINGKAT KEJENUHAN KERJA PADA KARYAWAN PT JASA MARGA (PERSERO) Tbk CABANG SURABAYA GEMPOL. *Jurnal Sains Psikologi*, 6(1), 37. <https://doi.org/10.17977/um023v6i12017p37-42>
- Samosir, N. R. (2018). Penambahan Senam Otak Pada Play Therapy Lebih Baik Terhadap Kemampuan Motorik Halus Anak Prasekolah. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi (JIF)*, 1(1), 1689–1699.
- Sariana, N., Afiif, A., & Kusyairy, U. (2017). *Pengaruh Penerapan Brain Gym Terhadap Minat Belajar pada Mata Pelajaran Fisika*. 5(2), 82–88.
- Siregar, Nurhamida, S., & Juanda, F. (2017). Penerapan Brain Gym dalam Meningkatkan Konsentrasi pada Siswa Kelas VIII SMP Terpadu Al-Farabi. *Jurnal Kesehatan Dan Olahraga*, 1(2), 34–42.
- Sukri, A., & Purwanti, E. (2009). Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Melalui Brain Gym. *Jurnal Edukasi Matematika Dan Sains*, 1(1), 50–57.
- Suparman, D. (2017). Pengaruh Stres Kerja, Kejenuhan dan Kompensasi Terhadap Kinerja Karyawan Pada CV. Berkah Makmur Kota Sukabumi. *Jurnal Ekonomedia*, 6(2), 1–14.
- Suratun, S., & Tirtayanti, S. (2020). Pengaruh Brain Gym terhadap Konsentrasi

- Belajar Siswa. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1), 101–105.
<https://doi.org/10.30651/jkm.v5i1.3625>
- Susanto, R. (2017). Keterampilan Manajemen Kelas Melalui Gerakan Sederhana Senam Otak (Brain Gym) di SD Pelita 2, Jakarta Barat. *Jurnal Abdimas*, 3(2), 3.
https://www.researchgate.net/profile/Ratnawati_Susanto/publication/331966068_Keterampilan_Manajemen_Kelas_Melalui_Gerakan_Sederhana_Senam_Otak_Brain_Gym_di_sd_Pelita_2_Jakarta_Barat/links/5c958c2745851506d7247d64/Keterampilan-Manajemen-Kelas-Melalui-Gerak
- Ummah, A. H. (2020). Dakwah Digital dan Generasi Milenial. *Tasâmuh*, 18, 54–78. <https://journal.uinmataram.ac.id/index.php/tasamuh/article/view/2151>
- Wahyuni, E. D. (2018). Faktor-Faktor Penyebab Tingkat Kejenuhan Belajar Pendidikan Agama Islam (Pai) Pada Jurusan Pgsd Di Universitas Islam Balitar. *Konstruktivisme: Jurnal Pendidikan & Pembelajaran*, 10(2), 154–162. <https://doi.org/10.30957/konstruk.v10i2.509>
- Wahyuni, N., Munawwarah, M., Yolanda, M., & Amir, T. L. (2021). HUBUNGAN SENAM VITALISASI OTAK TERHADAP DAYA INGAT JANGKA Indonesian Journal of Physiotherapy. *Indonesian Journal of Physiotherapy*, 1(2), 49–54.
- Wangko, S. (2015). *Ekspresi Wajah Dan Emosi Dengan Menggunakan Facial Action Coding*. 3(April).
- Wardani, N. N. S. (2017). Pengaruh Terapi Senam Otak (Brain Gym) Terhadap Daya Ingat Jangka Pendek Pada Lansia Di Banjar Muncan Kapal Mengwi Badung. *Jurnal Dunia Kesehatan*, 5(1), 38–41.
- Windiastoni, Y. H., & Haritsah, N. F. (2019). Efektivitas Intervensi Brain Gym Exercise Terhadap Peningkatan Kognitif Tahun 2021. *Interest : Jurnal Fisioterapi Dan Ilmu Kesehatan*, 8(2), 169–176.
<https://doi.org/10.37341/interest.v8i2.172>
- Wulandari, A., & Suyadi, S. (2019). Pengembangan Emosi Positif Dalam Perspektif Neurosains. *Tadrib: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 5(1), 51–67.
<https://doi.org/10.19109/tadrib.v5i1.3016>
- Yulianto, H. (2020). Maslach Burnout Inventory-Human Services Survey (MBI-HSS) Versi Bahasa Indonesia: Studi Validasi Konstruk pada Anggota Polisi. *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia (JP3I)*, 9(1), 19–29.
<https://doi.org/10.15408/jp3i.v9i1.13329>
- Zulaini. (2016). Manfaat Senam Otak. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 15(2), 62–70.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Informed consent

INFORMED CONSENT

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : [REDACTED]
 Umur : 12 tahun
 Jenis kelamin : Laki - Laki
 Hobi : Bermain Bola
 Jumlah Hafalan : 3 Jus

Setelah mendapatkan penjelasan dari peneliti terkait latihan yang akan diberikan, saya bersedia menjadi responden penelitian yang berjudul "Pengaruh senam otak (*Brain Gym*) terhadap tingkat kejenuhan santri di Rumah Tahfidz Al-Qur'an Al-Ihsan Physio Sakti Makassar" yang akan dilakukan oleh Nurul Asyfiyah Suardi (R021181515) mahasiswa Program Studi S1 Fisioterapi, Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin, Makassar.

Demikian lembar persetujuan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanpa dipaksa dari pihak lain, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, 16 Mei 2022

Yang menyatakan

()
 [REDACTED]

Penanggung Jawab Penelitian :

Nama : Nurul Asyfiyah Suardi
 Alamat : Jalan Toddopuli 10
 Tlp/HP : 085345273274
 Email : nurulasyfiyahsuardi@gmail.com

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian




1 2 0 2 2 1 9 3 0 0 5 0 3 2

PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
BIDANG PENYELENGGARAAN PELAYANAN PERIZINAN

Nomor : 29935/S.01/PTSP/2022 KepadaYth.
 Lampiran : - Walikota Makassar
 Perihal : **Izin Penelitian**

di-
Tempat

Berdasarkan surat Dekan Fak. Keperawatan UNHAS Makassar Nomor : 2026/UN4.18.1/PT.01.04/2022 tanggal 12 April 2022 perihal tersebut diatas, mahasiswa/peneliti dibawah ini:

N a m a : **NURUL ASYFIYAH SUARDI**
Nomor Pokok : **R021181515**
Program Studi : **Fisioterapi**
Pekerjaan/Lembaga : **Mahasiswa(S1)**
Alamat : **Jl. P. Kemerdekaan Km. 10, Makassar**

Bermaksud untuk melakukan penelitian di daerah/kantor saudara dalam rangka penyusunan Skripsi, dengan judul :

" PENGARUH SENAM OTAK (BRAIN GYM) TERHADAP TINGKAT KEJENUHAN SANTRI DI RUMAH TAHFIDZ AL-QUR'AN AL-IHSAN PHYSIO SAKTI MAKASSAR "

Yang akan dilaksanakan dari : Tgl. **19 April s/d 19 Mei 2022**

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, pada prinsipnya kami *menyetujui* kegiatan dimaksud dengan ketentuan yang tertera di belakang surat izin penelitian.
 Dokumen ini ditandatangani secara elektronik dan Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan **barcode**.
 Demikian surat izin penelitian ini diberikan agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Diterbitkan di Makassar
 Pada tanggal : 19 April 2022

A.n. GUBERNUR SULAWESI SELATAN
PIL. KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU
SATU PINTU PROVINSI SULAWESI SELATAN
 Selaku Administrator Pelayanan Perizinan Terpadu



Dra. HJ. SUKARNIATY KONDOLELE, M.M.
 Pangkat : Pembina Utama Madya
 Nip : 19650606 199003 2 011

Tembusan Yth
 1. Dekan Fak. Keperawatan UNHAS Makassar di Makassar;
 2. Penitnggal.

SIMAP PTSP 19-04-2022



Jl. Bougenville No.5 Telp. (0411) 441077 Fax. (0411) 448936
 Website : <http://simap.sulselprov.go.id> Email : ptsp@sulselprov.go.id
 Makassar 90231



Lampiran 3. Surat Lolos Uji Etik



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
Jln. Perintis Kemerdekaan Km. 10 Makassar 90245, Telp. (0411) 585658,
E-mail : fkm.unhas@gmail.com, website: https://fkm.unhas.ac.id/

REKOMENDASI PERSETUJUAN ETIK

Nomor : 5388/UN4.14.1/TP.01.02/2022

Tanggal : 27 Mei 2022

Dengan ini Menyatakan bahwa Protokol dan Dokumen yang Berhubungan dengan Protokol berikut ini telah mendapatkan Persetujuan Etik :

No. Protokol	19522091093	No. Sponsor Protokol	
Peneliti Utama	Nurul Asyfiyah Suardi	Sponsor	Pribadi
Judul Peneliti	Pengaruh Senam Otak (Brain Gym) Terhadap Tingkat Kejenuhan Santri di Rumah Tahfidz Al-Qur'an Al-Ihsan Physio Sakti Makassar		
No. Versi Protokol	1	Tanggal Versi	19 Mei 2022
No. Versi PSP	1	Tanggal Versi	19 Mei 2022
Tempat Penelitian	Rumah Tahfidz Al-Qur'an Al-Ihsan Physio Sakti Makassar		
Judul Review	<input checked="" type="checkbox"/> Exempted <input type="checkbox"/> Expedited <input type="checkbox"/> Fullboard	Masa Berlaku 27 Mei 2022 Sampai 27 Mei 2023	Frekuensi review lanjutan
Ketua Komisi Etik Penelitian	Nama : Prof.dr. Veni Hadju, M.Sc, Ph.D	Tanda tangan	 
Sekretaris komisi Etik Penelitian	Nama : Dr. Wahiduddin, SKM, M.Kes	Tanda tangan	 27 Mei 2022

Kewajiban Peneliti Utama :

1. Menyerahkan Amandemen Protokol untuk persetujuan sebelum di implementasikan
2. Menyerahkan Laporan SAE ke Komisi Etik dalam 24 Jam dan dilengkapi dalam 7 hari dan Laporan SUSAR dalam 72 Jam setelah Peneliti Utama menerima laporan
3. Menyerahkan Laporan Kemajuan (progress report) setiap 6 bulan untuk penelitian resiko tinggi dan setiap setahun untuk penelitian resiko rendah
4. Menyerahkan laporan akhir setelah Penelitian berakhir
5. Melaporakn penyimpangan dari protocol yang disetujui (protocol deviation/violation)
6. Mematuhi semua peraturan yang ditentukan



Lampiran 4. Surat Telah Melakukan Penelitian



KLINIK PHYSIO SAKTI

SIPF. No: 503/24.1.13/SIPF-KES/DPM-PTSP/VII/2019
 Jl. Antang Raya Komp. Beverly Hills Ruko No. 8 Makassar
 Telp. (0411) 495607

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

No: 053Physio sakti/KP/IV/VI/2022

Yang bertandatangan di bawah ini pimpinan Klinik Physio Sakti Antang menerangkan bahwa:

Nama : Nurul Asyfiyah Suardi
 NIM : R021181515
 Fakultas / Jurusan : Keperawatan /Fisioterapi
 Instansi : Universitas Hasanuddin

Yang tersebut di atas benar – benar telah melakukan penelitian guna penyusunan skripsi mulai tanggal 16 Mei 2022 s/d 12 Juni 2022. Dengan judul : **“Pengaruh Senam Otak (Brain Gym) Terhadap Tingkat Kejenuhan santri di rumah tahfidz AL-Quran AL-Ihsan Physio sakti Makassar**

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk digunakan seperlunya.



Makassar, 14 Juni 2022

[Handwritten Signature]
Dr. H. Djohan Aras, S.Ft.Physio., M.Pd.M.Kes
 NIP: 19550705 197603 1 005

Lampiran 5. Gerakan Brain Gym

1. Gerakan Gajah (*The Elephant*)



2. Gerakan 8 Tidur (*Lazy 8*)



2. Gerakan Silang (*Cross Crawl*)



3. Gerakan Menguap Berenergi (*The Energy Yawn*)



4. Gerakan Tombol Bumi (*Earth Buttons*)



5. Gerakan Tombol Bumi (*Brain Buttons*)



6. Gerakan Burung Hantu (*The Owl*)



7. Gerakan Mengaktifkan Tangan (*Arm Activation*)



8. Gerakan Pasang Telinga (*The Thinking Cap*)



9. Gerakan Putaran Leher (Neck Roll)



10. Gerakan Coretan Ganda (Double Doodle)



11. Gerakan Abjad 8



12. Gerakan Kait Rileks



Lampiran 6. Dokumentasi Kegiatan





Lampiran 7. Lembar Kuesioner MBI

PRE-TEST

KUESIONER

Biodata Santri

Nama :

Usia :

Hobi :

Jumlah Hafalan :

Petunjuk:

1. Berilah tanda (√) pada jawaban yang dipilih
2. Tidak ada jawaban yang benar atau salah, ini bukan tes.
3. Semua pertanyaan harus dijawab dengan jujur dan akurat.

Catatan: SS= Sangat Sesuai, S= Sesuai, CS=Cukup Sesuai, KS=Kurang Sesuai, TS= Tidak Sesuai, STS=Sangat Tidak sesuai

No	Pertanyaan	SS	S	CS	KS	TS	STS
1	Saya merasa daya ingat saya lemah sehingga saya sulit untuk menghafal Al-Qur'an.						
2	Saya merasa harus membutuhkan waktu yang lebih lama dalam menghafal Al-Qur'an						
3	Saya merasa teman saya kurang perhatian kepada saya.						
4	Saya merasa sering menghayal.						
5	Saya merasa tidak ada peningkatan dalam hafalan Al-Qur'an saya.						
6	Saya tepat waktu dalam mencapai target hafalan saya.						
7	Saya memberi pengaruh positif terhadap orang lain melalui kegiatan menghafal saya.						

8	Saya selalu merasa gelisah dan tidak tenang.						
9	Saya kurang berinteraksi dengan teman saya.						
10	Saya mudah mengantuk ketika sedang menghafal Al-Qur'an.						
11	Saya merasa sangat bersemangat dalam menghafal Al-Qur'an.						
12	Saya tidak peduli dengan lingkungan sekitar saya.						
13	Saya sulit menyelesaikan target hafalan saya.						
14	Saya merasa kecewa karena tidak mencapai target menghafal saya.						
15	Saya mampu menciptakan suasana yang nyaman dengan teman-teman saya.						
16	Saya merasa sering disalahkan karena suatu hal.						
17	Saya sering merasa kurang fokus.						
18	Saya merasa senang setelah menyelesaikan target hafalan.						
19	Saya merasa istirahat saya kurang cukup.						
20	Banyak manfaat yang saya dapatkan dalam menghafal Al-Qur'an.						
21	Saya pernah merasa ingin berhenti dalam menghafal Al-Qur'an.						
22	Saya dapat mengontrol emosi saya.						

POST-TEST

KUESIONER**Biodata Santri**

Nama :

Usia :

Hobi :

Jumlah Hafalan :

Petunjuk:

4. Berilah tanda (√) pada yang dipilih

5. Tidak ada jawaban yang jawaban benar atau salah, ini bukan tes.

6. Semua pertanyaan harus dijawab dengan jujur dan akurat.

Catatan: SS= Sangat Sesuai, S= Sesuai, CS=Cukup Sesuai, KS=Kurang Sesuai,
 TS= Tidak Sesuai, STS=Sangat Tidak sesuai

No	Pertanyaan	SS	S	CS	KS	TS	STS
1	Setelah melakukan brain gym, saya masih merasa daya ingat saya lemah sehingga saya masih sulit untuk menghafal Al-Qur'an.						
2	Setelah melakukan brain gym, saya merasa masih harus membutuhkan waktu yang lebih lama dalam menghafal Al-Qur'an						
3	Akhir-akhir ini saya masih merasa teman saya kurang perhatian kepada saya.						
4	Setelah melakukan brain gym saya merasa masih sering menghayal.						
5	Setelah melakukan brain gym saya masih merasa tidak ada peningkatan dalam hafalan Al-Qur'an saya.						
6	Saya tepat waktu dalam mencapai target hafalan saya.						
7	Saya memberi pengaruh positif terhadap orang lain melalui kegiatan menghafal saya.						
8	Setelah melakukan brain gym saya masih merasa gelisah dan tidak tenang.						
9	Saya kurang berinteraksi dengan teman saya.						
10	Setelah melakukan brain gym saya masih mudah mengantuk ketika sedang menghafal Al-Qur'an.						
11	Saya merasa sangat bersemangat dalam menghafal Al-Qur'an.						

12	Setelah melakukan brain gym, saya merasa masih tidak peduli dengan lingkungan sekitar saya.						
13	Setelah melakukan brain gym saya masih sulit menyelesaikan target hafalan saya.						
14	Saya merasa kecewa karena tidak mencapai target menghafal saya.						
15	Saya mampu menciptakan suasana yang nyaman dengan teman-teman saya.						
16	Saya masih merasa sering disalahkan karena suatu hal.						
17	Setelah melakukan brain gym saya masih sering merasa kurang fokus.						
18	Saya merasa senang setelah menyelesaikan target hafalan.						
19	Setelah melakukan brain gym saya masih merasa istirahat saya kurang cukup.						
20	Banyak manfaat yang saya dapatkan dalam menghafal Al-Qur'an.						
21	Setelah melakukan brain gym saya masih merasa ingin berhenti dalam menghafal Al-Qur'an.						
22	Setelah melakukan brain gym saya dapat mengontrol emosi saya.						

Pertanyaan	Setuju	Tidak Setuju
Apakah anda masih merasa jenuh dengan kegiatan menghafal Al-Qur'an ?		
Apakah dengan adanya brain gym, sangat membantu anda dalam mengurangi tingkat kejenuhan yang anda alami ketika menghafal Al-Qur'an secara terus menerus ?		

Lampiran 8. Bukti Pengisian Kuesioner

KUESIONER PRE-TEST

KUESIONER

Biodata Santri

Nama : ██████████

Usia : 15

Hobi : membaca

Jumlah Hafalan : 9

Petunjuk:

1. Berilah tanda (√) pada jawaban yang dipilih
2. Tidak ada jawaban yang benar atau salah, ini bukan tes.
3. Semua pertanyaan harus dijawab dengan jujur dan akurat.

Catatan: SS= Sangat Sesuai, S= Sesuai, CS=Cukup Sesuai, KS=Kurang Sesuai, TS= Tidak Sesuai, STS=Sangat Tidak sesuai

No	Pertanyaan	6	5	4	3	2	1
No	Pertanyaan	SS	S	CS	KS	TS	STS
1	Saya merasa daya ingat saya lemah sehingga saya sulit untuk menghafal Al-Qur'an.		✓				
2	Saya merasa harus membutuhkan waktu yang lebih lama dalam menghafal Al-Qur'an	✓					
3	Saya merasa teman saya kurang perhatian kepada saya.			✓			
4	Saya merasa sering menghayal.			✓			
5	Saya merasa tidak ada peningkatan dalam hafalan Al-Qur'an saya.		✓				
6	Saya tepat waktu dalam mencapai target hafalan saya.				✓		
7	Saya memberi pengaruh positif terhadap orang lain melalui kegiatan menghafal saya.						✓
8	Saya selalu merasa gelisah dan tidak tenang.					✓	
9	Saya kurang berinteraksi dengan teman saya.					✓	
10	Saya mudah mengantuk ketika sedang menghafal Al-Qur'an.				✓		

		6	5	4	3	2	1
11	Saya merasa sangat bersemangat dalam menghafal Al-Qur'an.				✓		
12	Saya tidak peduli dengan lingkungan sekitar saya.			✓			
13	Saya sulit menyelesaikan target hafalan saya.		✓				
14	Saya merasa kecewa karena tidak mencapai target menghafal saya.	✓					
15	Saya mampu menciptakan suasana yang nyaman dengan teman-teman saya.				✓		
16	Saya merasa sering disalahkan karena suatu hal.		✓				
17	Saya sering merasa kurang fokus.	✓					
18	Saya merasa senang setelah menyelesaikan target hafalan.	✓					
19	Saya merasa istirahat saya kurang cukup.					✓	
20	Banyak manfaat yang saya dapatkan dalam menghafal Al-Qur'an.			✓			
21	Saya pernah merasa ingin berhenti dalam menghafal Al-Qur'an.	✓					
22	Saya dapat mengontrol emosi saya.	✓					

KUESIONER POST-TEST

KUESIONER

Biodata Santri

Nama : ██████████

Usia : 15

Hobi : Sepak Bola

Jumlah Hafalan :

Petunjuk:

1. Berilah tanda (√) pada jawaban yang dipilih
2. Tidak ada jawaban yang benar atau salah, ini bukan tes.
3. Semua pertanyaan harus dijawab dengan jujur dan akurat.

Catatan: SS= Sangat Sesuai, S= Sesuai, CS=Cukup Sesuai, KS=Kurang Sesuai, TS= Tidak Sesuai, STS=Sangat Tidak sesuai

No	Pertanyaan	6	5	4	3	2	1
		SS	S	CS	KS	TS	STS
1	Setelah melakukan brain gym, saya masih merasa daya ingat saya lemah sehingga saya masih sulit untuk menghafal Al-Qur'an.						✓
2	Setelah melakukan brain gym, saya merasa masih harus membutuhkan waktu yang lebih lama dalam menghafal Al-Qur'an					✓	
3	Akhir-akhir ini saya masih merasa teman saya kurang perhatian kepada saya.				✓		
4	Setelah melakukan brain gym saya merasa masih sering menghayal.				✓		
5	Setelah melakukan brain gym saya masih merasa tidak ada peningkatan dalam hafalan Al-Qur'an saya.						✓
6	Saya tepat waktu dalam mencapai target hafalan saya.		✓				
7	Saya memberi pengaruh positif terhadap orang lain melalui kegiatan menghafal saya.			✓			
8	Setelah melakukan brain gym saya masih merasa gelisah dan tidak tenang.					✓	
9	Saya kurang berinteraksi dengan teman saya.					✓	
10	Setelah melakukan brain gym saya masih mudah mengantuk ketika sedang menghafal Al-Qur'an.				✓		

		6	5	4	3	2	1
11	Saya merasa sangat bersemangat dalam menghafal Al-Qur'an.		✓				
12	Setelah melakukan brain gym, saya merasa masih tidak peduli dengan lingkungan sekitar saya.					✓	
13	Setelah melakukan brain gym saya masih sulit menyelesaikan target hafalan saya.						✓
14	Saya merasa kecewa karena tidak mencapai target menghafal saya.		✓				
15	Saya mampu menciptakan suasana yang nyaman dengan teman-teman saya.			✓			
16	Saya masih merasa sering disalahkan karena suatu hal.						✓
17	Setelah melakukan brain gym saya masih sering merasa kurang fokus.					✓	
18	Saya merasa senang setelah menyelesaikan target hafalan.	✓					
19	Setelah melakukan brain gym saya masih merasa istirahat saya kurang cukup.					✓	
20	Banyak manfaat yang saya dapatkan dalam menghafal Al-Qur'an.	✓					
21	Setelah melakukan brain gym saya masih merasa ingin berhenti dalam menghafal Al-Qur'an.						✓
22	Setelah melakukan brain gym saya dapat mengontrol emosi saya.		✓				

Pertanyaan	Setuju	Tidak Setuju
Apakah anda masi merasa jenuh dengan kegiatan menghafal Al-Qur'an ?		✓
Apakah dengan adanya brain gym, sangat membantu anda dalam mengurangi tingkat kejenuhan yang anda alami ketika menghafal Al-Qur'an secara terus menerus ?	✓	

Lampiran 9. Data Mentah

PRE - TEST

No	Nama Santri	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	Total	Hasil	Kategori
1	A.A	2	5	2	6	4	2	4	4	2	4	4	5	4	6	5	4	5	6	6	5	4	2	91	68,9%	Tinggi
2	M.S.R	3	1	6	6	2	3	6	5	4	5	5	4	4	4	6	6	2	5	6	6	4	1	94	71,2%	Tinggi
3	M.Z	6	6	5	6	5	4	6	4	3	6	6	4	3	6	4	4	4	6	5	6	6	5	110	83,3%	Sangat Tinggi
4	A.L	2	4	2	2	1	5	5	1	2	2	6	2	2	5	6	3	2	6	2	6	1	5	72	54,5%	Sedang
5	M.E	6	6	4	6	5	6	6	6	5	5	6	4	4	6	6	4	5	6	5	6	5	5	117	88,6%	Sangat Tinggi
6	M.S	3	4	3	4	3	5	3	3	3	4	5	3	3	5	4	2	2	6	3	6	3	5	82	62,1%	Tinggi
7	L.M	2	3	3	4	1	4	4	6	2	3	6	3	2	5	4	1	4	6	1	6	3	5	78	59,1%	Sedang
8	M.F.S	5	6	4	4	5	3	1	2	2	3	3	4	5	6	3	5	6	6	2	4	6	6	91	68,9%	Tinggi
9	A.F	2	5	2	4	3	3	3	1	2	3	5	3	2	6	5	3	4	6	2	5	1	4	74	56,1%	Sedang
10	A.M	6	6	3	6	2	3	4	5	5	4	5	3	5	6	4	1	5	6	3	6	6	5	99	75%	Tinggi
11	M.F.T	4	4	2	5	2	5	4	2	2	5	5	2	2	5	5	3	4	5	2	5	1	3	77	58,3%	Sedang
12	A.A.B	1	6	2	6	6	4	3	4	2	4	6	3	4	6	2	2	5	6	4	6	4	4	88	66,7%	Tinggi
13	F.A.M	4	6	4	5	4	5	6	4	3	5	4	3	3	5	4	4	4	5	4	5	5	5	97	73,5%	Tinggi
14	M.R.Y	4	3	2	1	1	4	4	2	2	1	6	2	1	6	4	1	4	6	2	6	4	4	70	53,3%	Sedang
15	M.R	2	4	2	5	2	4	4	5	2	1	6	1	2	6	4	4	5	6	1	6	1	4	77	58,3%	Sedang

Ket:

Kategori Sangat Tinggi

= 2 Orang

Kategori Tinggi

= 7 Orang

Kategori Sedang

= 6 Orang

POST - TEST

No	Nama Santri	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	Total	Hasil	Kategori
1	A.A	2	4	2	2	2	3	6	1	2	4	3	6	3	6	6	2	4	6	4	6	1	4	79	59,8%	Sedang
2	M.S.R	1	3	5	6	1	4	6	2	6	5	5	1	1	6	1	6	1	6	4	6	2	1	73	55,3%	Sedang
3	M.Z	2	2	3	2	1	4	4	2	1	2	4	1	1	4	4	1	2	4	4	4	4	4	60	45,5%	Sedang
4	A.L	1	1	2	1	2	5	5	2	3	2	6	2	2	5	5	3	2	6	2	6	1	5	70	53,3%	Sedang
5	M.E	2	3	4	3	1	4	4	1	1	2	5	1	2	4	4	2	2	5	3	4	2	2	61	46,2%	Sedang
6	M.S	1	2	3	3	1	5	4	2	2	3	5	2	1	5	4	1	2	6	2	6	1	5	66	50%	Sedang
7	L.M	4	3	2	2	1	5	4	3	2	3	6	3	2	6	4	2	2	6	1	6	1	4	72	54,5%	Sedang
8	M.F.S	3	6	6	2	2	4	2	3	4	4	4	2	4	6	4	5	4	6	3	6	1	4	85	64,4%	Tinggi
9	A.F	1	1	3	4	3	4	4	2	2	3	5	3	3	5	3	4	3	6	1	5	3	3	71	53,8%	Sedang
10	A.M	4	4	2	4	2	2	6	4	3	5	5	3	4	6	3	2	4	6	3	6	3	4	85	64,4%	Tinggi
11	M.F.T	4	3	3	3	2	4	4	2	1	2	5	3	2	5	4	2	3	5	4	6	2	4	73	55,3%	Sedang
12	A.A.B	3	5	4	5	3	5	4	4	3	2	6	1	1	6	4	1	4	6	4	5	1	4	81	61,4%	Tinggi
13	F.A.M	2	3	3	3	3	5	5	2	2	3	4	1	2	4	4	3	2	5	1	5	2	4	68	51,5%	Tinggi
14	M.R.Y	3	2	1	1	2	4	4	2	2	1	6	2	2	5	5	1	2	5	2	6	3	4	65	49,2%	Sedang
15	M.R	1	2	1	3	1	4	4	3	2	1	6	1	1	6	4	3	3	6	1	6	1	4	64	48,5%	Sedang

Ket:

Kategori Tinggi

= 4 Orang

Kategori Sedang

= 11 Orang

Lampiran 10. Draft Artikel Penelitian

**PENGARUH SENAM OTAK (*BRAIN GYM*) TERHADAP TINGKAT
KEJENUHAN SANTRI DI RUMAH TAHFIDZ
AL-QUR'AN AL-IHSAN PHYSIO SAKTI MAKASSAR**

***THE EFFECT OF BRAIN GYM ON STUDENT BURNOUT AT TAHFIDZ
HOUSE AL-QUR'AN AL-IHSAN PHYSIO SAKTI MAKASSAR***

Nurul Asyfiyah Suardi¹, Djohan Aras², Adi Ahmad Gondo³

^{1,2,3}Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin Makassar

[1nurulasyfiyahsuardi@gmail.com](mailto:nurulasyfiyahsuardi@gmail.com), [2djohanaras@gmail.com](mailto:djohanaras@gmail.com), [3adiahmadgondo@gmail.com](mailto:adiahmadgondo@gmail.com).

Lampiran 11. Data SPSS

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Tingkat Kejenuhan (Pre_Test)	87,80	15	13,975	3,608
Tingkat Kejenuhan (Post_Test)	71,87	15	8,271	2,136

Descriptives

			Statistic	Std. Error
Tingkat Kejenuhan (Pre_Test)	Mean		87,80	3,608
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	80,06	
		Upper Bound	95,54	
	5% Trimmed Mean		87,17	
	Median		88,00	
	Variance		195,31	
	Std. Deviation		13,975	
	Minimum		70	
	Maximum		117	
	Range		47	
	Interquartile Range		20	
	Skewness		,678	,580
	Kurtosis		-,223	1,121
Tingkat Kejenuhan (Post_Test)	Mean		71,87	2,136
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	67,29	
		Upper Bound	76,45	
	5% Trimmed Mean		71,80	
	Median		71,00	
	Variance		68,410	
	Std. Deviation		8,271	
	Minimum		60	
	Maximum		85	
	Range		25	
	Interquartile Range		14	
	Skewness		,287	,580
	Kurtosis		-1,117	1,121

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Tingkat Kejenuhan (Pre_Test)	15	100,0%	0	,0%	15	100,0%
Tingkat Kejenuhan (Post_Test)	15	100,0%	0	,0%	15	100,0%

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Tingkat Kejenuhan (Pre_Test)	,158	15	,200*	,936	15	,339
Tingkat Kejenuhan (Post_Test)	,139	15	,200*	,940	15	,388

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Tingkat Kejenuhan (Pre_Test)	87,80	15	13,975	3,608
Tingkat Kejenuhan (Post_Test)	71,87	15	8,271	2,136

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Tingkat Kejenuhan (Pre_Test) & Tingkat Kejenuhan (Post_Test)	15	-,045	,872

Test of Homogeneity of Variances

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
3,876	1	28	,059

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Tingkat Kejenuhan (Pre_Test) - Tingkat Kejenuhan (Post_Test)	15,933	16,559	4,276	6,763	25,104	3,727	14	,002