

**SKRIPSI**

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

**Disusun dan diajukan oleh**

**NURUL ASYFIYAH SUARDI  
R021181515**



**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI  
FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS HASANUDDIN  
MAKASSAR  
2022**

**SKRIPSI**

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

**Disusun dan diajukan oleh**

**NURUL ASYFIYAH SUARDI  
R021181515**

**Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Fisioterapi**



**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI  
FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS HASANUDDIN  
MAKASSAR  
2022**

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

SKRIPSI

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

disusun dan diajukan oleh

**NURUL ASYFIYAH SUARDI**

**R021181515**

Telah dipertahankan dihadapan Panitia Ujian yang dibentuk dalam rangka  
Penyelesaian Studi Program Sarjana Program Studi Fisioterapi Fakultas  
Keperawatan Universitas Hasanuddin


Pada tanggal 07 Juli 2022

dan dinyatakan telah memenuhi syarat kelulusan

Menyetujui,

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

  
Dr. Djohan Aras, S.Ft., Physio., M.PD., M.Kes.

NIP. 19550507 197603 1 005

  
Adi Ahmad Gondo, S.Ft., Physio., M.Kes

NIDK. 8883020016

Ketua Program Studi S1 Fisioterapi

Fakultas Keperawatan  
Universitas Hasanuddin

  
Anli Besmaniyah A. Hafid, S.Ft., Physio., M.Kes.

NIP. 1991002 201803 2 001



### PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nurul Asyfiyah Suardi

NIM : R021181515

Program Studi : Fisioterapi

Jenjang : S1

Menyatakan dengan ini bahwa karya tulisan yang berjudul :

“Pengaruh Senam Otak (*Brain Gym*) Terhadap Tingkat Kejenuhan Santri di Rumah  
Tahfidz Al-Qur’an Al-Ihsan Physio Sakti Makassar”

Adalah karya tulisan saya sendiri dan bukan merupakan pengambilan alihan tulisan orang lain  
bahwa skripsi yang saya tulis ini benar – benar merupakan hasil karya saya sendiri.

Apabila dikemudain hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa sebagian atau keseluruhan skripsi  
ini hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi ata perbuatan tersebut.

Makassar 12 Juni 2022

Yang menyatakan,



Nurul Asyfiyah Suardi

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.*

Segala puji bagi Allah Subhanahu Wata'ala yang senantiasa melimpahkan segudang nikmat, karunia, dan hidayah-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Senam Otak (*Brain Gym*) terhadap Tingkat Kejenuhan Santri di Rumah Tahfidz Al-Qur'an Al-Ihsan Physio Sakti Makassar”. Shalawat dan salam senantiasa tercurahkan kepada Rasulullah Muhammad Shallallahu 'alaihi Wasallam yang telah mengantarkan umat manusia ke masa peradaban dan kemajuan ilmu pengetahuan.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan, maka dari itu penulis berharap adanya arahan dan bimbingan dari semua pihak. Dalam penyelesaian skripsi ini tidak sedikit hambatan dan rintangan yang penulis hadapi, namun karena adanya dukungan serta bimbingan, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Maka melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih sebanyak-banyaknya serta sebesar-besarnya kepada :

1. Kedua Orang Tua, Bapak saya tercinta Drs. Suardi Sidik M.Pd dan Ibu saya tersayang Dra. Nirwana Nurdin M.Pd.I, yang selalu memberikan do'a, kekuatan, dan dukungan dalam menjalani hari-hari, serta menjadi motivasi terbesar penulis dalam menyelesaikan pendidikan.
2. Keluarga besar tercinta, terutama ketiga saudara saya Muhammad Faqih Suardi, Ahmad Syauqi Suardi dan Aqila Zahra Suardi yang telah memberikan semangat dan mengirimkan do'a kepada penulis selama ini.
3. Dosen Pembimbing Skripsi, Bapak Dr. H. Djohan Aras., S.Ft., Physio., M.Pd., M.Kes. selaku pembimbing I dan Bapak Adi Ahmad Gondo S.Ft., Physio., M.Kes., selaku pembimbing ke II, yang senantiasa dengan sabar membimbing, memberikan arahan dan masukan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi berlangsung sehingga skripsi ini bisa terselesaikan.
4. Dosen Penguji Skripsi, Ibu Riskah Nur'amaliya, S.Ft., Physio., M.Biomed. selaku Penguji I dan Bapak Tiar Erawan, S.Ft., Physio., M.Kes., selaku Penguji II yang telah memberikan masukan, kritik, dan saran yang membangun untuk kebaikan penulis dan perbaikan skripsi ini.

5. Ibu Andi Besse Ahsaniyah A. Hafid, S.Ft., Physio., M.Kes. selaku Ketua Program Studi S1 Fisioterapi, Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin, serta segenap dosen-dosen yang telah memberikan bimbingan dan bantuan dalam proses perkuliahan maupun penyelesaian skripsi.
6. Staf dosen dan Administrasi Program Studi Fisioterapi, terutama kepada Bapak Ahmad Fatahilla yang telah sabar dalam mengerjakan segala administrasi penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Ustad Budiman selaku penanggung jawab Rumah Tahfidz Al-Qur'an yang telah membantu serta mengarahkan penulis selama penelitian dan adik-adik responden yang telah meluangkan waktunya selama penelitian berlangsung.
8. Nurul Izzah (Ichaa) selaku teman seperjuangan, seponon, sepembimbingan yang senantiasa berjuang, membantu, mendengarkan keluh kesah dan memberikan semangat kepada penulis.
9. Muliady Mustamin, S.T selaku *support system* dan penyemangat saya yang telah memberikan do'a, serta motivasi dan senantiasa sabar mendengarkan keluh kesah penulis selama ini.
10. Teman seperjuangan saya selama kuliah, Wardah Nazhifah, Aul Nadya Nugrah, Tariza Resky Awaliah, Violin Pricilia, Angela Melianti Lambe, Gita Safira .N, Aprialiyah Z dan Nurfadillah yang senantiasa mendengar keluh kesah dan memberikan semangat kepada penulis.
11. Teman-teman VEST18ULAR yang sama-sama berjuang dari semester awal terimakasih atas segala bantuan yang telah diberikan kepada penulis.
12. Bangtan Soeonyeondan (BTS yang telah memberikan hiburan selama ini.
13. *Last but not least, I want to thank me, I want to thank me for believing in me, I want to thank me for doing all this hard work, I want to thank me for always being strong, I want to thank me to me who for reached this point.*
14. Serta semua pihak yang telah membantu penulis menyelesaikan tugas akhir yang tidak bisa disebutkan satu per satu. Terimakasih yang sebesar-besarnya, semoga kebaikan kalian dibalas oleh Allah SWT.

Makassar, 13 Juni 2022



Nurul Asyfiyah Suardi

## ABSTRAK

Nama : Nurul Asyfiyah Suardi  
Program Studi : Fisioterapi  
Judul Skripsi : Pengaruh Senam Otak (*Brain Gym*) Terhadap Tingkat Kelelahan Santri di Rumah Tahfidz Al-Qur'an Al-Ihsan Physio Sakti Makassar

Beberapa santri mengalami kelelahan dikarenakan kegiatan menghafal Al-Qur'an yang terus-menerus (monoton) terjadi. *Brain gym* berperan untuk membantu santri yang mengalami hambatan dalam mengatasi kelelahan dalam menghafal Al-Qur'an dengan merangsang bagian otak kanan dan kiri. *Brain gym* adalah serangkaian latihan gerak yang bertujuan untuk menstimulasi atau merangsang potensi otak. Pembelajaran berbasis aktivitas fisik bisa menjadi solusi yang ideal bagi lingkungan para penghafal Al-Qur'an dengan metode belajar pada *brain gym*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *brain gym* terhadap tingkat kelelahan santri di Rumah Tahfidz Al-Qur'an Physio Sakti Makassar. Dalam pelaksanaan penelitian, tidak semua gerakan *brain gym* digunakan. Gerakan-gerakan *brain gym* akan disesuaikan dengan kepentingan penelitian. Penelitian ini merupakan *Pre experimental design*. Metode pemilihan sampel yang digunakan adalah *Total Sampling* dengan jumlah sampel 15 orang ( $n=15$ ). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh santri Rumah Tahfidz Al-Qur'an Al-Ihsan Physio Sakti Makassar Adapun desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah "*one group pretest-posttest design*". Alat ukur yang digunakan yaitu kuesioner dari *Maslach Burnout Inventory (MBI)* untuk mengetahui tingkat kelelahan sebelum dan setelah melakukan *brain gym* sebanyak 12 kali. Uji pengaruh menggunakan Uji *paired T sample*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat kelelahan sebelum dan setelah diberikan *brain gym*  $p=0,002$  ( $p < 0,05$ ). Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat kelelahan santri dari *pre-test* dengan *post-test* yang artinya ada pengaruh *brain gym* dalam menurunkan tingkat kelelahan santri dalam menghafal Al-Qur'an.

**Kata kunci :** *brain gym*, tingkat kelelahan, penghafal Al-Qur'an

## **ABSTRAK**

*Name* : Nurul Asyfiyah Suardi  
*Study Program* : Physiotherapy  
*Title* : *The Effect Of Brain Gym On Student Burnout at Tahfidz House Al-Qur'an Al-Ihsan Physio Sakti Makassar*

*Some students experience boredom due to the monotony of memorizing the Qur'an. Brain gym has a role to help students who experience obstacles in overcoming boredom in memorizing the Qur'an by stimulating the right and left brain parts. Brain gym is a series of motion exercises that aim to stimulate or stimulate the potential of the brain. Physical activity-based learning can be an ideal solution for the environment for memorizing the Qur'an with the learning method in the brain gym. This study aims to determine the effect of the brain gym on the saturation level of students at the Tahfidz Al-Qur'an Physio Sakti House Makassar. In conducting the research, not all brain gym movements were used. Brain gym movements will be adapted to research interests. This research is a pre experimental design. The sample selection method used was Total Sampling with a sample of 15 people (n = 15). The population in this study were all students of the Tahfidz Al-Qur'an Al-Ihsan Physio Sakti House Makassar. The research design used in this study was " one group pretest-posttest design". The measuring instrument used is a questionnaire from Maslach Burnout Inventory (MBI) to determine the level of saturation before and after doing brain gym 12 times. Test the effect using the sample paired T test. The results of the study showed that there was a decrease in the level of saturation before and after being given a brain gym  $p = 0.002$  ( $p < 0.05$ ). So it can be concluded that there is a difference in the level of saturation of the students from the pre-test and the post-test, which means that there is an influence of the brain gym in reducing the level of saturation of the students in memorizing the Qur'an.*

**Keywords:** *brain gym, level of saturation, memorizing the Qur'an*



## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR .....	iii
ABSTRAK .....	vi
<i>ABSTRAK</i> .....	vii
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
DAFTAR ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN .....	xv
BAB 1 .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	3
1.3 Tujuan Penelitian .....	3
1.3.1 Tujuan Penelitian Umum .....	3
1.3.2 Tujuan Penelitian Khusus .....	3
1.4 Manfaat Penelitian .....	4
1.4.1 Manfaat Akademik .....	4
1.4.2 Manfaat Aplikatif .....	4
BAB 2 .....	5
2.1 Tinjauan Umum Sistem Belajar Menghafal Al-Qur'an .....	5
2.1.1 Definisi Santri .....	5
2.1.2 Definisi Menghafal Al-Qur'an .....	5
2.1.3 Syarat-syarat Menghafal Al-Qur'an .....	5
2.1.4 Faktor-Faktor Tercapainya Hafalan Al-Qur'an .....	6
2.1.5 Sistem Belajar Menghafal Al-Qur'an di Rumah Tahfidz Al-Qur'an Al-Ihsan Physio Sakti .....	7
2.1.6 Evaluasi Belajar Menghafal Al-Qur'an di Rumah Tahfidz Al-Qur'an Al-Ihsan Physio Sakti .....	7
2.2 Tinjauan Umum Tentang Kejenuhan .....	7
2.2.1 Definisi Kejenuhan .....	7
2.2.2 Faktor yang Mempengaruhi Kejenuhan .....	8
2.2.3 Indikator Kejenuhan .....	9
2.2.4 Bagian Otak Yang Berperan Dalam Perubahan Tingkat Kejenuhan ....	10
2.2.5 Pengukuran Kejenuhan .....	12

2.3 Tinjauan Umum Tentang Tentang Senam Otak ( <i>Brain Gym</i> ).....	14
2.3.1 Definisi <i>Brain Gym</i> .....	14
2.3.2 Manfaat <i>Brain Gym</i> .....	15
2.3.3 Dimensi pada <i>Brain Gym</i> .....	15
2.3.4 Komponen Gerakan pada <i>Brain Gym</i> .....	16
2.4 Tinjauan Hubungan antara Senam Otak ( <i>Brain Gym</i> ) dengan Tingkat Kejenuhan.....	22
2.5 Kerangka Teori.....	24
<b>BAB 3.....</b>	<b>25</b>
3.1 Kerangka Konsep .....	25
3.2 Hipotesis .....	25
<b>BAB 4.....</b>	<b>26</b>
4.1 Rancangan Penelitian .....	26
4.1.1 Tempat Penelitian .....	26
4.1.2 Waktu Penelitian.....	26
4.2 Populasi dan Sampel.....	26
4.2.1 Populasi.....	26
4.2.2 Sampel .....	26
4.3 Alur Penelitian.....	27
4.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional .....	27
4.4.1 Variabel Penelitian.....	27
4.4.2 Definisi Operasional Variabel .....	27
4.5 Instrumen Penelitian.....	28
4.6 Prosedur Penelitian.....	29
4.6.1 Pengukuran Tingkat Kejenuhan.....	29
4.6.2 Pemberian Senam Otak ( <i>Brain Gym</i> ) .....	29
4.7 Pengolahan dan Analisis Data .....	30
4.8 Masalah Etika .....	30
<b>BAB 5.....</b>	<b>31</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>31</b>
5.1 Hasil Penelitian.....	31
5.1.1 Karakteristik Sampel.....	31
5.1.2 Distribusi tingkat kejenuhan santri berdasarkan usia sebelum diberikan <i>brain gym</i> .....	32

5.1.3 Distribusi tingkat kejenuhan santri berdasarkan perolehan hafalan Al-Qur'an setelah diberikan <i>brain gym</i> .....	33
5.1.4 Perbedaan tingkat kejenuhan santri antara sebelum dan setelah diberikan <i>brain gym</i> .....	35
5.1.5 Pengaruh pemberian <i>brain gym</i> terhadap tingkat kejenuhan santri.....	36
5.2 Pembahasan.....	39
5.2.1 Karakteristik Sampel Penelitian.....	39
5.2.2 Distribusi Tingkat Kejenuhan Santri berdasarkan Usia sebelum diberikan <i>Brain Gym</i> .....	40
5.2.3 Distribusi Tingkat Kejenuhan Santri berdasarkan Perolehan Hafalan Al-Qur'an setelah Diberikan <i>Brain Gym</i> .....	41
5.2.4 Perbedaan Tingkat Kejenuhan Santri antara sebelum dan setelah diberikan <i>Brain Gym</i> .....	42
5.2.5 Pengaruh Pemberian <i>Brain Gym</i> Terhadap Tingkat Kejenuhan Santri	43
5.3 Keterbatasan Peneliti .....	46
BAB 6.....	47
KESIMPULAN DAN SARAN.....	47
6.1 Kesimpulan.....	47
6.2 Saran .....	47
DAFTAR PUSTAKA .....	48
LAMPIRAN .....	53

## DAFTAR TABEL

1. Tabel 2. 1 Blue Print Maslach Burnout Inventory (MBI).....	13
2. Tabel 2. 2 Interpretasi Maslach Burnout Inventory (MBI).....	13
3. Tabel 2. 3 Hasil Persentase Tingkat Kejenuhan.....	13
4. Tabel 5. 1 Karakteristik Sampel.....	32
5. Tabel 5. 2 Distribusi tingkat kejenuhan santri berdasarkan usia.....	33
6. Tabel 5. 3 Hafalan Al-Qur'an responden.....	34
7. Tabel 5. 4 Perbedaan tingkat kejenuhan sebelum dan setelah diberikan brain gym .....	35
8. Tabel 5. 5 Descriptive Statistics.....	36
9. Tabel 5. 6 Hasil Uji Paired T .....	38
10. Tabel 5. 7 Paired Samples Test.....	38

## DAFTAR GAMBAR

1. Gambar 2. 1 Gerakan Gajah.....	17
2. Gambar 2. 2 Gerakan Abjad 8.....	17
3. Gambar 2. 3 Gerakan Olengan Pinggul .....	17
4. Gambar 2. 4 Gerakan Silang .....	18
5. Gambar 2. 5 Gerakan Menguap Berenergi .....	18
6. Gambar 2. 6 Gerakan Tombol Bumi.....	19
7. Gambar 2. 7 Gerakan Saklar Otak .....	19
8. Gambar 2. 8 Gerakan Burung Hantu.....	20
9. Gambar 2. 9 Gerakan Mengaktifkan Tangan.....	20
10. Gambar 2. 10 Gerakan Putaran Leher .....	21
11. Gambar 2. 11 Gerakan Pasang Telinga .....	21
12. Gambar 2. 12 Gerakan Coretan Ganda .....	21
13. Gambar 2. 13 Kerangka Teori .....	24
14. Gambar 3. 1 Kerangka Konsep.....	25
15. Gambar 4. 1 Desain Penelitian.....	26
16. Gambar 4. 2 Alur Penelitian.....	27

## DAFTAR GRAFIK

1. Grafik 5. 1 Nilai Perubahan Tingkat Kejenuhan sebelum dan setelah diberikan Brain Gym..... 35

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran 1. Informed consent .....	53
2. Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	54
3. Lampiran 3. Surat Lolos Uji Etik.....	55
4. Lampiran 4. Surat Telah Melakukan Penelitian.....	56
5. Lampiran 5. Gerakan Brain Gym.....	57
6. Lampiran 6. Dokumentasi Kegiatan .....	62
7. Lampiran 7. Lembar Kuesioner MBI.....	64
8. Lampiran 8. Bukti Pengisian Kuesioner .....	68
9. Lampiran 9. Data Mentah .....	72
10. Lampiran 10. Draft Artikel Penelitian .....	74
11. Lampiran 11. Data SPSS.....	75

## DAFTAR ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN

---

<b>Lambang / Singkatan</b>	<b>Arti dan Keterangan</b>
<b>dkk</b>	dan kawan-kawan
<b>MBI</b>	<i>Maslach Burnout Inventory</i>
<b>EE</b>	<i>Emotional Exhaustion</i>
<b>DP</b>	<i>Depersonalization</i>
<b>PA</b>	<i>Personal Achievement</i>
<b>Sig.</b>	Signifikan

---



# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Dalam kehidupan sehari-hari, sebagian besar manusia melakukan aktivitas yang sama secara berulang-ulang. Hal ini menyebabkan seseorang mudah mengalami kejenuhan, seperti halnya dalam proses belajar yang terlalu monoton. Kejenuhan belajar adalah rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil (Agustina dkk., 2019). Faktor yang dapat menyebabkan seseorang mengalami kejenuhan dalam belajar diantaranya, durasi jam belajar yang cukup panjang setiap hari bersamaan dengan kegiatan yang padat (Ambarwati, 2020).

Kegiatan yang berlangsung secara terus-menerus pada seorang santri penghafal Al-Qur'an dapat menyebabkan kejenuhan. Rutinitas para santri yang padat mulai pagi hingga malam hari membuat mereka tidak memiliki banyak waktu untuk bermain dan beristirahat. Hal ini dapat menyebabkan para santri merasa jenuh, sehingga berdampak pada menurunnya semangat menghafal serta pencapaian target hafalan yang tidak terpenuhi. Kurangnya perhatian dari orang terdekat, seperti orang tua dalam mengawasi keseharian anaknya, kegiatan padat serta mengikat, dan peraturan yang ketat merupakan faktor yang mempengaruhi tingkat kejenuhan santri (Ambarwati, 2020).

Masalah kejenuhan pada santri tersebut harus segera ditangani agar proses penghafalan Al-Qur'an dapat menjadi lebih menyenangkan dan pada akhirnya, mampu meningkatkan hasil hafalan para santri. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengatasi kejenuhan adalah senam otak (*brain gym*). Teknik *brain gym* ini dapat dilakukan untuk mengatasi hambatan yang dialami oleh para santri, seperti mengurangi rasa jenuh, meningkatkan konsentrasi, hingga memudahkan kegiatan menghafal Al-Qur'an. *Brain gym* pertama kali dikembangkan oleh Paul Dennison pada tahun 1969 untuk menolong anak-anak dan orang dewasa dengan kesulitan belajar (Susanto, 2017).

*Brain gym* terdiri dari serangkaian gerakan-gerakan sederhana yang menyenangkan dan digunakan untuk meningkatkan kemampuan belajar dengan menggunakan keseluruhan otak (Sariana dkk., 2017). Gerakan sederhana dalam

*brain gym* dapat mengoptimalkan aktivitas otak, mengintegrasikan pikiran dan tubuh (Siregar dkk., 2017). Manfaat dari *brain gym*, yaitu dapat melatih fungsi keseimbangan dengan merangsang beberapa bagian otak, mengurangi stres, meningkatkan kemampuan bahasa, refleksi, daya ingat, sehingga dapat memacu semangat belajar yang berakibat pada penurunan prestasi dalam menghafal Al-Qur'an (Br. Ginting, 2019).

*Brain gym* terdiri dari beberapa gerakan sederhana yang dapat menunjang kerjasama antara otak bagian kiri dan kanan (Amigo dan Krisnanto, 2020). Gerakan-gerakan tersebut menghasilkan stimulus yang dapat menyelaraskan kemampuan beraktivitas dan berpikir pada saat yang bersamaan, meningkatkan harmonisasi antara kontrol emosi dan logika dan meningkatkan daya ingat (Atmaja, 2018).

Fisioterapi sebagai tenaga kesehatan yang bertujuan memelihara, mengembangkan dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh melalui penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektroterapeutis, dan mekanis) juga memiliki peran dalam mengoptimalkan fungsi gerak dalam kemampuan kognitif pada santri di Rumah Tahfidz Al-Qur'an Al-Ihsan Physio Sakti Makassar.

Rumah Tahfidz Al-Qur'an Al-Ihsan Physio Sakti Makassar merupakan salah satu lembaga pendidikan Al-Qur'an yang fokus pada kegiatan menghafal Al-Qur'an, mengamalkannya, dan membudayakan nilai-nilainya dalam kehidupan sehari-hari. Rumah Tahfidz Al-Qur'an ini berada di Jl. Manyikkoaya no 1, RT 1, Kecamatan Biringkanaya, Kota Makassar. Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan, ditemukan permasalahan yaitu dari 17 santri penghafal Al-Qur'an, 2 santri diantaranya memiliki tingkat kejenuhan dengan kategori "sangat tinggi", 9 santri termasuk dalam masuk kategori "tinggi", dan 6 santri termasuk dalam kategori "sedang". Hal ini dibuktikan dengan hasil pengukuran menggunakan kuesioner dari *Maslach Burnout Inventory*. Sehingga, perlu adanya solusi untuk mengatasi tingkat kejenuhan santri. Berdasarkan uraian masalah tersebut, maka penelitian ini dilakukan untuk mengetahui "pengaruh senam otak (*brain gym*) terhadap tingkat kejenuhan santri di Rumah Tahfidz Al-Qur'an Al-Ihsan Physio Sakti Makassar".

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang tersebut menjadi landasan bagi peneliti untuk melakukan penelitian mengenai “pengaruh senam otak (*brain gym*) terhadap tingkat kejenuhan santri di Rumah Tahfidz Al-Qur’an Al-Ihsan Physio Sakti Makassar”. Adapun pertanyaan penelitian yang dapat dikemukakan sebagai berikut:

- a. Bagaimana distribusi tingkat kejenuhan santri berdasarkan usia sebelum diberikan *brain gym* di Rumah Tahfidz Al-Qur’an Al-Ihsan Physio Sakti Makassar ?
- b. Bagaimana distribusi tingkat kejenuhan santri berdasarkan perolehan hafalan Al-Qur’an setelah diberikan *brain gym* di Rumah Tahfidz Al-Qur’an Al-Ihsan Physio Sakti Makassar ?
- c. Apakah ada perbedaan tingkat kejenuhan santri antara sebelum dan setelah diberikan *brain gym* di Rumah Tahfidz Al-Qur’an Al-Ihsan Physio Sakti Makassar ?
- d. Apakah ada pengaruh pemberian *brain gym* terhadap tingkat kejenuhan santri di Rumah Tahfidz Al-Qur’an Al-Ihsan Physio Sakti Makassar ?

## 1.3 Tujuan Penelitian

### 1.3.1 Tujuan Penelitian Umum

Mengetahui pengaruh *brain gym* terhadap tingkat kejenuhan santri di Rumah Tahfidz Al-Qur’an Al-Ihsan Physio Sakti Makassar

### 1.3.2 Tujuan Penelitian Khusus

- a. Diketahui distribusi tingkat kejenuhan santri berdasarkan usia sebelum diberikan *brain gym* di Rumah Tahfidz Al-Qur’an Al-Ihsan Physio Sakti Makassar.
- b. Diketahui distribusi tingkat kejenuhan santri berdasarkan perolehan hafalan Al-Qur’an setelah diberikan *brain gym* di Rumah Tahfidz Al-Qur’an Al-Ihsan Physio Sakti Makassar.
- c. Diketahui adanya perbedaan tingkat kejenuhan santri antara sebelum dan setelah diberikan *brain gym* di Rumah Tahfidz Al-Qur’an Al-Ihsan Physio Sakti Makassar.

- d. Diketahui adanya pengaruh pemberian *brain gym* terhadap tingkat kejenuhan santri di Rumah Tahfidz Al-Qur'an Al-Ihsan Physio Sakti Makassar.

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

##### **1.4.1 Manfaat Akademik**

- a. Dapat digunakan sebagai bahan informasi dalam pembelajaran untuk kepentingan perkuliahan khususnya di bidang fisioterapi.
- b. Penelitian ini dapat menjadi rujukan penelitian lain yang juga menggunakan teknik *brain gym*, baik untuk meneliti variabel yang sama maupun variabel berbeda.
- c. Dapat memberikan informasi dari hasil penelitian untuk dapat dijadikan sebagai bahan rujukan atau referensi untuk penelitian selanjutnya.

##### **1.4.2 Manfaat Aplikatif**

- a. Menjadi salah satu bentuk latihan yang mudah dilakukan bagi santri dalam menurunkan tingkat kejenuhannya dalam menghafal Al-Qur'an dengan gerakan yang dapat dilakukan dimana saja.
- b. Menjadi salah satu bentuk terapi dalam fisioterapi guna menurunkan tingkat kejenuhan pada santri penghafal Al-Qur'an dengan gerakan yang mudah dan menyenangkan.
- c. Dapat menambah wawasan terkait terapi *brain gym* dalam mengatasi kejenuhan pada santri penghafal Al-Qur'an.

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Tinjauan Umum Sistem Belajar Menghafal Al-Qur'an**

##### **2.1.1 Definisi Santri**

Hidayat, (2016) mengemukakan asal-usul perkataan santri memiliki dua pendapat yang dapat dijadikan rujukan. Pertama, santri berasal dari kata “Santri” dari bahasa sansekerta yang artinya melek huruf. Kedua, kata santri yang berasal dari bahasa Jawa “Cantrik” yang berarti seseorang yang mengikuti seorang guru kemanapun pergi atau menetap dengan tujuan dapat belajar suatu keilmuan kepadanya. Pengertian santri secara umum, yakni orang yang belajar agama Islam dan mendalami agama Islam di sebuah pesantren yang menjadi tempat belajar bagi para santri. Santri adalah mereka yang dengan taat melaksanakan perintah agamanya, yaitu Islam.

Santri merupakan sebutan bagi murid yang mengikuti pendidikan di pondok pesantren (Ummah, 2020). Santri merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari keberadaan pesantren itu sendiri. (Hayati dkk., 2018)

##### **2.1.2 Definisi Menghafal Al-Qur'an**

Menghafal Al-Qur'an merupakan salah satu pembelajaran yang diberikan kepada anak usia dini guna mengembangkan potensi religius yang dimiliki anak. Program menghafal Al-Qur'an merupakan salah satu program terobosan yang digunakan oleh para pendidik mengacu pada enam lingkup perkembangan anak usia dini, salah satunya aspek moral dan agama. Mengajarkan Al-Qur'an dapat dilakukan melalui membaca, menulis, dan menghafal Al-Qur'an. Pembelajaran hafal Al-Qur'an bertujuan untuk mengenalkan kitab suci agama islam sejak dini. Selain itu, hafal Al-Qur'an merupakan upaya untuk membiasakan anak beribadah dengan melestarikan Al-Qur'an (Lubis dan Ismet, 2019)

##### **2.1.3 Syarat-syarat Menghafal Al-Qur'an**

Raghib As-sirjani dalam Aziz, (2017) menyatakan bahwa syarat-syarat menghafal Al-Qur'an juga adalah sebagai berikut:

- a. Tekad yang kuat dan bulat. Tekad yang kuat dan sungguh-sungguh akan mengantar seseorang ke tempat tujuan, dan akan membentengi atau

menjadi perisai terhadap kendala-kendala yang mungkin akan datang merintanginya.

- b. Sabar. Keteguhan dan kesabaran merupakan faktor-faktor yang sangat penting bagi orang yang sedang dalam proses menghafal Al-Quran. Hal ini disebabkan karena dalam proses menghafal Al-Quran akan banyak sekali ditemui berbagai macam kendala.
- c. *Istiqamah*. Yang dimaksud dengan istiqamah adalah konsisten, yaitu tetap menjaga keajegan dalam menghafal Al-Quran. Dengan perkataan lain penghafal harus senantiasa menjaga kontinuitas dan efisiensi terhadap waktu untuk menghafal Al-Quran.
- d. Menjauhkan diri dari maksiat dan perbuatan tercela. Perbuatan maksiat dan perbuatan tercela merupakan sesuatu perbuatan yang harus di jauhi bukan saja oleh orang yang sedang menghafal Al-Quran, tetapi semua kaum muslim umumnya. Karena keduanya mempengaruhi terhadap perkembangan jiwa dan mengusik ketenangan hati, sehingga akan menghancurkan istiqamah dan konsentrasi yang telah terbina dan terlatih sedemikian bagus.
- e. Menentukan salah satu metode untuk menghafal Al-Quran.

#### **2.1.4 Faktor-Faktor Tercapainya Hafalan Al-Qur'an**

Menurut Hayati dkk., (2018) mengemukakan faktor keberhasilan menghafal Al-Qur'an terbagi menjadi 2 macam, yaitu :

##### a. Faktor Internal

Yaitu faktor motivasi yang lahir dalam diri peserta. Diantara motivasi tersebut adalah keinginan agar masa muda diisi dengan hal yang bermanfaat dan besar pahalanya, kecintaan terhadap Al-Qur'an, rasa tenang ketika berinteraksi dengan Al-Qur'an dan menghafalnya, keinginan meningkatkan zikir baik dalam sholat atau di luar sholat, dan keimanan serta keyakinan dengan hari akhirat.

##### b. Faktor eksternal

Yaitu intensitas mengikuti pengajian interaksi Al-Qur'an, tren tahfidz yang massif di tengah masyarakat, dan aktivitas rutin tadabbur ayat Al-Qur'an yang diikuti.

### **2.1.5 Sistem Belajar Menghafal Al-Qur'an di Rumah Tahfidz Al-Qur'an Al-Ihsan Physio Sakti**

Berdasarkan data primer, (2022) sistem belajar menghafal Al-Qur'an santri di Rumah Tahfidz Al-Qur'an Al-Ihsan Physio Sakti Makassar yaitu dengan cara masing-masing santri diberikan target hafalan minimal satu halaman per harinya, dan setiap selesai per juz diberikan waktu dua sampai tiga hari untuk menyetorkan hafalan satu juz yang telah diselesaikan.

### **2.1.6 Evaluasi Belajar Menghafal Al-Qur'an di Rumah Tahfidz Al-Qur'an Al-Ihsan Physio Sakti**

Berdasarkan data primer, (2022) evaluasi sistem belajar menghafal Al-Qur'an santri di Rumah Tahfidz Al-Qur'an Al-Ihsan Physio Sakti Makassar yaitu dengan cara random sampling seperti berikut:

- a. Pembina mengobservasi jumlah juz hafalan tiap santri.
- b. Pembina memilih dan membacakan satu ayat atau baris lalu santri melanjutkan tanpa membaca bacaan Al-Qur'an tersebut.
- c. Pembina mencocokkan bacaan tanpa text santri tersebut dengan text Al-Qur'an.
- d. Pembina meluruskan dan mengevaluasi bacaan tersebut sebagaimana mestinya.
- e. Pembina mengidentifikasi berapa persen kesalahan santri saat membaca.
- f. Pembina membuat target keseluruhan untuk mengawasi bacaan Al-Qur'an tiap santri tersebut dengan menandatangani buku kontrak tiap santri.

## **2.2 Tinjauan Umum Tentang Kejenuhan**

### **2.2.1 Definisi Kejenuhan**

Kejenuhan dalam menghafal Al-Qur'an merupakan fenomena yang umum dan biasa terjadi pada santri. Menurut Pines dan Aronson dalam Arirahmanto, (2016) menjelaskan bahwa kejenuhan merupakan kondisi emosional ketika seseorang merasa lelah dan jenuh secara mental maupun fisik sebagai akibat tuntutan terkait dengan aktivitas yang meningkat. Kejenuhan adalah efek dari suatu hal yang berulang yang berupa gugup, gelisah, dan emosional serta terjadi hyperactivation fisiologis (Suparman, 2017).

Kejenuhan menggambarkan kondisi emosional seseorang yang merasa lelah, jenuh secara mental, emosional, dan fisik akibat tuntutan yang meningkat (Rizqiansyah dkk., 2017). Hal tersebut didukung oleh pendapat Ivencevich, dkk (2007:314) dalam (Ningsih, 2017), kejenuhan adalah suatu proses psikologis yang dihasilkan oleh stres pembelajaran yang tidak terlepaskan dan menghasilkan kelelahan emosi, perubahan kepribadian, dan perasaan pencapaian yang menurun.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa arti dari kejenuhan belajar adalah kondisi emosional yang dialami oleh santri penghafal Al-Qur'an dikarenakan tuntutan target hafalan yang mengakibatkan siswa merasa lelah dan bosan sehingga menimbulkan sikap malas terhadap hafalan Al-Qur'an.

### **2.2.2 Faktor yang Mempengaruhi Kejenuhan**

Banyak faktor yang dapat menyebabkan santri penghafal Al-Qur'an merasakan kejenuhan, diantaranya kegiatan yang terlalu monoton, pencapaian target hafalan, kurangnya kegiatan hiburan, lingkungan yang tidak menyenangkan, dan lain-lain. Kebosanan dapat terjadi pada kegiatan yang terjadi secara monoton, berulang-ulang, serta pelaksanaan atau kegiatan yang tidak menarik. Namun ada kalanya kebosanan juga dapat ditimbulkan oleh hal-hal yang semula dianggap mengasyikkan (Suparman, 2017). Faktor-faktor yang menjadi penyebab terjadinya kejenuhan para santri adalah sebagai berikut:

- a. Adanya tuntutan untuk para santri yang mengharuskan tercapainya target hafalan yang baik. Dengan adanya hal tersebut maka beberapa santri menjadi terbebani.
- b. Kurangnya ruang gerak yang cukup bagi para santri, kurangnya kegiatan liburan dan kegiatan yang terlalu monoton yang membuat mereka merasa bosan.
- c. Kurangnya penghargaan yang diberikan untuk para santri. Pemberian penghargaan dan pujian secara berkala akan menjadikan santri dapat lebih bersemangat kembali untuk berprestasi. Karena mereka merasa bahwa yang mereka lakukan dapat diapresiasi dan menjadi semangat untuk mereka terus berprestasi.
- d. Kurangnya hubungan interpersonal yang terjalin antara santri dengan santri maupun santri dengan pembina. Dengan adanya hal tersebut, jika terdapat



masalah dari salah seorang santri maka masalah tersebut sulit untuk dipecahkan karena kurangnya komunikasi yang terjalin.

- e. Besarnya harapan orangtua yang diberikan untuk anak-anaknya, sehingga para santri menjadi takut untuk gagal.
- f. Adanya perbedaan pandangan untuk santri dari teman, keluarga dan lingkungan sekitar untuk prestasi hafalan yang telah dicapainya.

Dari paparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab terjadinya kejenuhan pada santri adalah adanya tuntutan target hafalan yang baik, kegiatan yang terlalu monoton, kurangnya penghargaan dari pihak lembaga untuk prestasi santri, harapan-harapan dari orangtua yang terlalu tinggi kepada anaknya, perbedaan nilai atau pandangan yang diberikan dari keluarga dan lingkungan sekitar untuk prestasi hafalan dimiliki santri.

### **2.2.3 Indikator Kejenuhan**

Damayanti dkk., (2020) menyatakan kejenuhan belajar memiliki empat indikator yaitu :

- a. Kelelahan emosional

Kelelahan emosional disebabkan oleh tuntutan yang berlebihan yang dihadapi oleh santri dan ditunjukkan oleh perasaan dan beban pikiran yang berlebih. Indikator dalam kelelahan emosional, yaitu: perasaan depresi, rasa sedih, kemampuan mengendalikan emosi, ketakutan yang tidak berdasar, dan kecemasan.

- b. Kelelahan Fisik

Kelelahan fisik ditandai dengan sakit kepala, mual, susah tidur, dan kurangnya nafsu makan. Indikator dalam kelelahan fisik, yaitu memiliki gejala, seperti sakit kepala, mual, pusing, gelisah, otot-otot sakit, gangguan tidur, penurunan berat badan, kurangnya nafsu makan, sesak nafas, dan lain sebagainya.

- c. Kelelahan Kognitif

Kelelahan kognitif dapat membuat siswa menjadi tidak mampu untuk berkonsentrasi, mudah lupa, dan kesulitan dalam mengambil keputusan. Indikator dalam kelelahan kognitif, yaitu: Ketidakberdayaan, kehilangan harapan dan makna hidup, ketakutan dirinya menjadi “gila”, perasaan tidak berdaya dan dirinya tidak mampu untuk melakukan sesuatu, perasaan gagal yang selalu menghantui, penghargaan diri yang rendah, munculnya ide bunuh diri, ketidakmampuan untuk

berkonsentrasi, lupa, tidak dapat mengerjakan tugas-tugas yang kompleks, kesepian, penurunan daya tahan dalam menghadapi frustrasi yang dirasakan.

#### d. Kehilangan Motivasi

Kehilangan motivasi pada santri ditandai dengan hilangnya semangat dalam menghafal Al-Qur'an. Dari gejala di atas maka siswa sudah dianggap kehilangan motivasi. Indikator dari kehilangan motivasi, yaitu: kehilangan semangat, kecewa, pengunduran diri dari lingkungan, dan kebosanan. Adapun gejala-gejala yang dapat dirasakan yaitu daya ingat melemah, mudah mengantuk, sering melamun dan mudah lelah (E. D. Wahyuni, 2018).

### **2.2.4 Bagian Otak Yang Berperan Dalam Perubahan Tingkat Kejenuhan**

Sistem limbik merupakan sistem yang terdiri dari sejumlah subsistem dengan peranannya masing-masing untuk mengatur emosi manusia. Aspek emosi dikelola oleh struktur-struktur dalam sistem limbik, yaitu pengenalan emosi melalui ekspresi wajah, tendensi berperilaku, dan penyimpanan memori emosi (Wangko, 2015). Otak emosional berpusat di sistem limbik. Sistem ini secara evolusi jauh lebih tua daripada bagian cortex cerebri. Hal ini menunjukkan bahwa perkembangan otak manusia dimulai dengan pikiran emosional sebelum pikiran rasional berfungsi untuk merespon lingkungannya. Sistem limbik berarti serangkaian saraf yang mempunyai hubungan secara langsung. Sistem limbik ini menempati posisi puncak batang otak dan tepat di bawah otak besar (serebrum). Otak ini juga sering disebut otak mamalia purba. Hampir seluruh struktur sistem limbik berduplikasi pada masing-masing hemisfer otak. Masing-masing struktur ini memiliki fungsi yang berbeda-beda termasuk dalam hal menghasilkan emosi dan memproses memori emosional. Posisinya yang tepat berada di antara otak memungkinkan terjadinya pertukaran antara emosi dan perasaan (Wulandari dan Suyadi, 2019).

Sistem limbik adalah bagian otak yang sangat berperan dalam pembentukan tingkah laku. Sistem limbik terdiri dari struktur seperti amigdala, thalamus, hipotalamus, dan hippocampus (Masters dkk dalam Pudjono, 2013). Semua informasi sensori yang masuk (kecuali penciuman) pertama kali masuk ke dalam thalamus (berasal dari bahasa Yunani yang artinya ruang dalam). Dari sini informasi (termasuk materi pelajaran) yang masuk diteruskan ke bagian-bagian otak lainnya

untuk memproses lebih lanjut. Otak besar (serebrum) dan otak kecil (cerebellum) juga mengirimkan sinyal-sinyalnya pada thalamus termasuk aktivitas kognitif dan memori (Wulandari dan Suyadi, 2019). Thalamus berfungsi dalam menyaring, membatasi, memproses, dan menunda informasi antara area subcortical dan cortical, serta dalam hal motivasi (Liem, 2016)

Amigdala merupakan salah satu komponen dari sistem limbik yang sangat responsif terhadap rangsangan emosional dan dapat diketahui melalui ekspresi wajah (terutama otot-otot wajah). Pengertian amygdala berasal dari bahasa latin amygdalae, yaitu kumpulan saraf pada otak yang berperan dalam melakukan pengolahan dan reaksi terhadap emosi. amygdala dalam otak manusia berfungsi sebagai tempat penyimpanan memori yang berkaitan dengan emosi (Ibrahim, 2020). Amygdala akan bereaksi sesuai dengan pengalaman emosi yang dialaminya, baik pengalaman yang menyenangkan ataupun yang tidak. Amygdala adalah struktur di dalam lobus temporal yang menyimpan dan mengolah data bersifat emosi. Ia mengendalikan perilaku manusia ketika menghadapi keadaan yang bersifat emosional. Ia menerima rangsangan dari visual dan audio sebagai faktor penggerak potensi emosi. Keadaan amigdala mempengaruhi proses penghasilan hormon, sistem peredaran darah, pernafasan, dan pencernaan pada hipotalamus (Ibrahim, 2020).

Hipokampus adalah memori yang mengendalikan data yang bersifat intelektual. Pada sistem limbik, Hipokampus berperan sebagai struktur pusat dalam pembentukan emosi dan memori. Bersumberkan hasil kajian bahwa amygdala memainkan peranan dalam perasaan ketakutan dan kecemasan bagi manusia. Amygdala akan mengeluarkan reaksi emosi terhadap stimulus yang diterima sesuai dengan memori emosional terhadap suatu kejadian. Pusat pengolahan data emosi di otak akan mengisi data baru atau membiarkan data tersebut yang akan berpengaruh pada amygdala. Emosi dapat dipahami sebagai gejala individu yang disertai oleh respon terhadap suatu rangsangan yang mengandung suatu kebutuhan dasar dimana jika kebutuhan tersebut dapat terpenuhi, maka merasa gembira dan jika tidak akan marah (Ibrahim, 2020)

Struktur hipotalamus memiliki fungsi sebagai pengatur utama hormon-hormon tubuh, dan merupakan bagian tertua dari sistem ini. Secara sederhananya

hipotalamus berfungsi berfungsi sebagai pengirim sinyal hormonal dan neural, sebagai pengirim perintah ke sistem saraf otonom yang melakukan terhadap kontrol berbagai fungsi tubuh yang bersifat vegetatif (Hanafi, 2016). Dalam emosi yang muncul, hippocampus tidak menciptakan emosi secara langsung seperti amygdala, tetapi masih berhubungan dengan bagian otak manusia yang lain. Artinya hippocampus hanya berfungsi sebagai diplomat yang menjadikannya sebagai perantara pada berbagai bagian otak yang lain (Hanafi, 2016).

Manfaat dari gerakan yang diberikan dari gerakan brain gym akan merangsang hipotalamus untuk memproduksi dan mengeluarkan hormon endorfin. Endorfin sebagai zat yang menimbulkan rasa tenang, rileks, dan bahagia, endorpin dikenal dengan hormon kebahagiaan dan memiliki efek sebagai analgetik yang dapat mempengaruhi perubahan tingkat kejenuhan (Pudjono, 2013).

### **2.2.5 Pengukuran Kejenuhan**

Kejenuhan akan diukur dengan menggunakan kuesioner yang diadaptasi dari *Maslach Burnout Inventory (MBI)* dari Maslach, dkk, yang memuat tiga dimensi utama dari penyebab terjadinya kejenuhan yaitu : *Emotional exhaustion* untuk menghitung perasaan dan emosi yang terlibat secara berlebihan dan kelelahan pada suatu keadaan, *depersonalization* menghitung respon perasaan dalam bertemu dengan orang lain yang berhubungan dan *personal achievement* menghitung perasaan menghargai diri sendiri dan berhasil dalam melakukan sesuatu (Rizqiansyah dkk., 2017). Alat ukur tersebut telah baku secara teori dan teruji tingkat validitas dan reliabilitasnya dan telah diuji validitas ahli dari kedokteran dan ahli bahasa Inggris.

Skala ini dibuat oleh Maslach dan Jackson pada tahun 1981 yang terdiri dari memuat 22 butir item yang didasarkan pada tiga bagian (*section*) dalam kejenuhan (*burnout*), yaitu : (1) *Section A (Emotional Exhaustion* atau kelelahan emosional), (2) *Section B (Depersonalization* atau kehilangan rasa empati), dan (3) *Section C (Reduced of Personal Achievement* atau rasa kurang menghargai diri sendiri). *Section A* terdiri dari tujuh aitem pernyataan, *section B* terdiri dari tujuh aitem pernyataan, dan *section C* terdiri dari delapan aitem pernyataan (Rizqiansyah dkk., 2017). Skala dalam penelitian ini menggunakan enam alternatif jawaban yaitu (1 = sangat tidak sesuai, 2 = tidak sesuai, 3 = kurang sesuai, 4 = cukup sesuai, 5 = sesuai,

6 = sangat sesuai). Responden diminta memberikan respons sesuai dengan apa yang mereka rasakan terhadap setiap item pernyataan dalam setiap kontinum dalam skala (Maslach dan Jackson dalam Yulianto, 2020)

Tabel 2. 1 Blue Print Maslach Burnout Inventory (MBI)

Dimensi	Sebaran Aitem <i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Ket
<i>Emotional Exhaustion</i>	1, 4, 5, 10, 13, 14, 17, 19, 21		9
<i>Depersonalization</i>	3, 8, 9, 12, 16		5
<i>Personal Achievement</i>		2, 6, 7, 11, 15, 18, 20, 22	8
Total			22

Sumber : (Yulianto, 2020)

Tabel 2. 2 Interpretasi Maslach Burnout Inventory (MBI)

Kategori	<i>Emotional Exhaustion</i>	<i>Depersonalization</i>	<i>Personal Achievement</i>
High	> 27	> 13	0 - 30
Moderate	17 - 26	7 - 12	31 - 36
Low	0 - 16	0 - 6	> 37

Sumber : (Maslach dkk., 1996)

Setelah data dianalisis, kemudian data akan diinterpretasikan ke dalam lima tingkatan. Lima tingkatan tersebut menurut Arikunto, (2005) yaitu sebagai berikut:

Tabel 2. 3 Hasil Persentase Tingkat Kejenuhan

80 – 100 %	Sangat Tinggi
60 – 79 %	Tinggi
40 – 59 %	Sedang
20 – 39 %	Rendah
0 – 19 %	Rendah Sekali

Hasil rata-rata persentase pada saat sebelum dan sesudah diberikan *brain gym* akan dihitung, setelah itu hasil rata-rata tersebut akan dihitung selisih perbandingan persentase sebelum dan sesudah diberikan *brain gym* dan dari hasil tersebut dilihat apakah ada perubahan persentase tingkat kejenuhan sebelum dan sesudah diberikan.

## 2.3 Tinjauan Umum Tentang Tentang Senam Otak (*Brain Gym*)

### 2.3.1 Definisi *Brain Gym*

*Brain gym* adalah serangkaian latihan gerak yang bertujuan untuk menstimulasi atau merangsang potensi otak. *Brain gym* diperkenalkan oleh Paul E. Dennison seorang ahli kinesiologi yang telah melakukan berbagai penelitian mengenai perkembangan otak manusia melalui gerakan-gerakan. Latihan senam otak ini sangat membantu dalam menggerakkan anggota badan, mengkoordinasikan gerak, keterampilan, membantu proses pembelajaran, dan penyesuaian sehari-hari (Akbarjono dkk., 2019).

Menurut Dennison dalam Dwinta, (2018) mengatakan bahwa *brain gym* merupakan serangkaian gerak sederhana yang menyenangkan dan digunakan oleh murid di *Educational Kinesiology (Edu-K)* untuk meningkatkan kemampuan belajar mereka dengan menggunakan keseluruhan otak. Rangkaian gerakan yang digunakan bisa memudahkan kegiatan dan memperbaiki konsentrasi belajar siswa, menguatkan motivasi belajar, meningkatkan rasa percaya diri, membangun harga diri, rasa kebersamaan, serta membuatnya lebih mampu mengendalikan stress (Samosir, 2018).

*Brain gym* merupakan kumpulan gerakan-gerakan sederhana yang bertujuan menghubungkan atau menyatukan akal dan tubuh (Suratun dan Tirtayanti, 2020). Hal ini didukung oleh pendapat Aprilasari, 2017 dalam Panzilion dkk., (2020) yang mengemukakan bahwa *brain gym* merupakan kumpulan gerakan yang sederhana yang berfungsi untuk merangsang perkembangan seluruh bagian otak secara sinergis. *Brain gym* dapat memulihkan sistem di dalam otak dengan stimulasi secara terus-menerus pada otak melalui gerakan gerakan sederhana yang dapat membuat struktur otak berubah secara signifikan, *brain gym* memiliki banyak efek positif pada fungsi dan struktur otak (Akbarjono dkk., 2019)

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa *brain gym* merupakan gerakan-gerakan sederhana yang menyenangkan dan dapat merangsang perkembangan otak serta, meningkatkan rasa percaya diri, membangun harga diri, rasa kebersamaan, dan mampu mengendalikan stress. Pentingnya bergerak untuk mengelola tubuh dengan melibatkan panca indera dan menciptakan integrasi otak di mana pada setiap bagian otak aktif dan bekerja satu dengan lainnya adalah

metode *brain gym* yang dikembangkan oleh Paul E. Dennison. Penerapan metode ini menjadi bagian dari keterampilan manajemen kelas yang dapat diintegrasikan dalam setiap tahapan pembelajaran (Susanto, 2017).

### **2.3.2 Manfaat *Brain Gym***

Gerakan-gerakan *brain gym* memiliki banyak manfaat, seperti yang telah dikemukakan oleh Septiari Yuliatiningsih, 2013 dalam (Nilla dkk., 2017) yang mengemukakan bahwa manfaat senam otak yaitu menyeimbangkan otak kanan dan kiri, sehingga logika maupun kreativitas anak menjadi seimbang selain itu dapat membangun kepercayaan diri, serta berpengaruh positif terhadap peningkatan daya ingat, dan mengendalikan emosi anak. Hal ini didukung oleh pendapat (Panzilion dkk., 2020) yaitu gerakan-gerakan dalam senam otak memiliki manfaat seperti menyeimbangkan otak, baik otak kanan maupun otak kiri, sehingga logika dan kreativitas anak menjadi seimbang, dapat membangun semangat dalam belajar berkonsentrasi, serta berpengaruh positif terhadap peningkatan perkembangan motorik, dan pengalihan emosi anak.

*Brain gym* dapat memberikan manfaat yaitu stress emosional berkurang dan pikiran lebih jernih, hubungan antara manusia dan suasana belajar lebih rileks dan senang (Bachtiar dkk., 2019). Kemampuan berbahasa dan daya ingat meningkat karena stress berkurang dan prestasi belajar meningkat (Setiawan, 2014 dalam Nilla dkk., 2017).

Manusia yang suka mengaktifkan otaknya dalam berpikir akan membuat otaknya menjadi lebih sehat dibandingkan dengan orang yang tidak atau jarang menggunakan otaknya (N. Wahyuni dkk., 2021). Salah satu cara untuk meningkatkan stimulasi atau rangsangan pada otak manusia dimana gerakan yang dapat memberi manfaat untuk melatih otak sehingga dapat mengaktifkan kerja otak yaitu dengan metode *brain gym* (Andari dkk., 2018).

Masih banyak lagi manfaat yang didapat jika kita melakukan senam otak dengan rutin. Dengan *brain Gym*, pikiran akan lebih jernih, hubungan antar manusia akan lebih rileks dan senang (Zulaini, 2016).

### **2.3.3 Dimensi pada *Brain Gym***

Gerakan *brain gym* dapat mengaktifkan otak pada tiga dimensi yaitu lateralitas komunikasi, pemfokusan-pemahaman, dan pemusatan-pengaturan (P. N.

Adi, 2020). *Brain gym* adalah metode stimulasi otak yang dapat mengaktifkan otak pada 3 dimensi yaitu lateralis, pemfokusan dan pemusatan pengaturan otak (Ningrum dan Sudarsini, 2018).

Diana, 2017 dalam Ningrum dan Sudarsini, (2018) mengungkapkan tiga mekanisme kerja *brain gym* diantaranya :

- a. Dimensi lateralis (untuk belahan otak kanan dan kiri), tujuan dari dimensi ini sendiri adalah untuk mengoptimalkan kemampuan belajar dan menstimulasi otak kanan dan kiri. Sedangkan gerakan dalam dimensi ini untuk meningkatkan aktivitas mendengar, melihat, menulis dan bergerak.
- b. Dimensi pemfokusan (bagian belakang otak atau batang otak) dan bagian depan otak. Dimensi ini dapat membantu kesiapan dan konsentrasi untuk menerima sesuatu yang baru serta mengekspresikan apa saja yang sudah diketahui.
- c. Dimensi pemusatan (untuk sistem limbic) dan otak besar. Dimensi ini dapat membantu meningkatkan energi yang menyangkut berjalan, mengorganisasi dan tes. Adapun manfaatnya adalah untuk membantu mengontrol emosi.

#### **2.3.4 Komponen Gerakan pada *Brain Gym***

Gerakan dalam senam otak juga sangat praktis, karena bisa dilakukan dimana saja, kapan saja, dan oleh siapa saja. Pelaksanaan senam otak juga praktis, karena bisa dilakukan dimana saja, kapan saja, dan oleh siapa saja. Senam otak ini melatih otak bekerja dengan melakukan gerakan pembaruan (*repatteing*) dan aktivitas *brain gym* (Windiastoni dan Haritsah, 2019). Latihan ini membuka bagian-bagian otak yang sebelumnya tertutup atau terhambat, disamping itu senam otak tidak hanya memperlancar aliran darah dan oksigen ke otak juga merangsang kedua belah otak secara bersamaan (Denisson, 2009 dalam Zulaini, 2016).

Gerakan-gerakan *brain gym* menurut (Diana dkk., 2017; Susanto, 2017) yaitu:

##### a. Gajah (*The Elephant*)

Manfaat dari gerakan ini yaitu untuk mengaktifkan bagian dalam telinga untuk keseimbangan dan kesetimbangan yang lebih baik, juga mengintegrasikan otak untuk mendengar dengan kedua telinga, membuat rileks otot tengkuk yang tegang akibat dari terlalu banyak membaca., meningkatkan kemampuan untuk pemahaman mendengar, berbicara, mengeja, mengingat secara berurutan. Caranya:

- 1) Kedua kaki diregangkan dan dengkul sedikit menekuk



- 2) Tangan kiri dijuntai di sisi depan dan kepala disandarkan di lengan
- 3) Bergoyang seperti gajah
- 4) Pada gerakan gajah, batang tubuh, kepala, lengan dan tangan bekerja sebagai satu kesatuan, yang bergerak di sekeliling bayangan



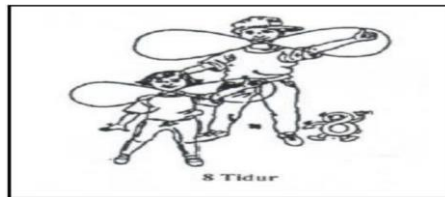
**Gambar 2. 1 Gerakan gajah**

(Sumber : Diana dkk., 2017; Susanto, 2017)

b. Gerakan 8 tidur (*Lazy 8*)

Manfaat dari gerakan ini yaitu mengaktifkan kedua belahan otak pada saat yang sama, belajar matematika dan memperkuat ingatan. Caranya:

- 1) Gunakan secara bergantian tangan kanan dan kiri dengan membuat lingkaran mundur menyerupai angka 8. Mulai dari titik tengah ke arah kanan atas berputar ke bawah dan kembali ke titik tengah.
- 2) Terus ke kiri atas melingkar ke kiri bawah naik ke titik tengah lagi.
- 3) Mata mengikuti gerakan tangan
- 4) Lakukan masing-masing tangan sebanyak 3 kali dan lakukan pula dengan kedua tangan secara bersamaan.



**Gambar 2. 2 Gerakan Abjad 8**

(Sumber : Diana dkk., 2017; Susanto, 2017)

c. Olangan Pinggul (*The Rocker*)

Manfaat dari gerakan ini adalah sikap tubuh lebih baik seperti mampu duduk tegak, mengurangi kelelahan, menunjang kemampuan melihat dari kiri ke kanan. Kemampuan memperhatikan dan memahami. Caranya:

- 1) Duduk di lantai, kedua tangan di belakang siku ditebuk kedua kaki diangkat sedikit dan olangkan pinggul ke kiri dan ke kanan.
- 2) Putar beberapa kali



**Gambar 2. 3 Gerakan Olengan Pinggul**

(Sumber : Diana dkk., 2017; Susanto, 2017)

d. Gerak Silang (*Cross Crawl*)

Manfaat dari gerakan ini adalah mengaktifkan otak untuk penglihatan/ pendengaran/kinestetik/ sentuhan, kemampuan calistung, koordinasi kiri dan kanan, memperbaiki pendengaran dan penglihatan, dan lainnya. Caranya:

- 1) Gerakkan tangan dan kaki secara berlawanan sambil sedikit meloncat.
- 2) Tangan kanan menyentuh lutut kiri dan sebaliknya.



**Gambar 2. 4 Gerakan Silang**

(Sumber : Diana dkk., 2017; Susanto, 2017)

e. Menguap Berenergi (*The Energy Yawn*)

Manfaat gerakan ini adalah untuk merelaksasi rahang dan mata. Caranya: ajak anak untuk menguap lebar sambil mengeluarkan suara “haaa” yang panjang.



**Gambar 2. 5 Gerakan Menguap Berenergi**

(Sumber : Diana dkk., 2017; Susanto, 2017)

f. Tombol Bumi (*Earth Buttons*)

Manfaat dari gerakan ini adalah kemampuan untuk melihat jarak jauh dan dekat, konsentrasi, mengurangi kelelahan mental, membuat sikap tubuh tidak membungkuk. Caranya:

- 1) Sentuhlah bagian dagu/bawah bibir dengan dua jari tangan (telunjuk dan jari tengah) dengan agak sedikit menekannya.
- 2) Telapak tangan yang satunya lagi diletakkan sekitar 15 cm di bawah pusar.
- 3) Sentuhlah dalam 8 hitungan atau 30 detik, setelah itu bergantian tangan.



**Gambar 2. 6 Gerakan Tombol Bumi**

(Sumber : Diana dkk., 2017; Susanto, 2017)

g. Saklar Otak (*Brain Buttons*)

Manfaat dari gerakan ini adalah mengoordinasikan kedua belahan otak melancarkan aliran darah (zat asam) ke otak, meningkatkan keseimbangan badan, serta meningkatkan kerja sama antar kedua mata, sehingga dapat mengurangi kejulingan Caranya:

- 1) Pijat lekukan di tulang dada bagian tengah.
- 2) Sementara tangan lainnya menggosok daerah pusar.
- 3) Sambil melakukan latihan, gerakan mata ke atas-bawah dan ke kiri-kanan.



**Gambar 2. 7 Gerakan Saklar Otak**

(Sumber : Diana dkk., 2017; Susanto, 2017)

#### h. Burung Hantu (*The Owl*)

Manfaat dari gerakan ini adalah mengoordinasikan pendengaran, penglihatan dan gerakan tubuh, meningkatkan konsentrasi, mengurangi stress atau gugup saat belajar dan sebagainya. Caranya:

- 1) Berdiri dengan kedua kaki meregang.
- 2) Letakkan telapak tangan kiri pada bahu kanan, sementara tangan kanan dibiarkan bebas.
- 3) Sambil menengok ke kiri dan ke kanan, telapak tangan kiri meremas-remas bahu, tarik nafas pada saat kepala menghadap lurus ke depan, lalu buang nafas ketika kepala menengok ke samping. Ulangi untuk posisi tangan yang satunya. Lakukan latihan sebanyak 10 kali.



**Gambar 2. 8 Gerakan Burung Hantu**

(Sumber : Diana dkk., 2017; Susanto, 2017)

#### i. Mengaktifkan Tangan (*Arm Activation*)

Manfaat dari gerakan ini adalah membantu kemampuan menulis, koordinasi mata dan tangan lebih santai.

Caranya:

- 1) Luruskan satu tangan ke atas, ke samping kuping
- 2) Buang nafas, lalu dorong tangan ke depan, belakang, dalam dan luar.
- 3) Sementara satu tangan lainnya menahan dorongan tersebut. Lakukan berulang-ulang dengan tangan bergantian.



**Gambar 2. 9 Gerakan Mengaktifkan Tangan**

(Sumber : Diana dkk., 2017; Susanto, 2017)

j. Putaran Leher (*Neck Roll*)

Putaran Leher (*Neck Roll*) Manfaat: sistem saraf pusat jadi rileks, pemusatan perhatian, mengerjakan sesuatu lebih baik, mengurangi efek pegal-pegal sehabis belajar. Caranya yaitu tundukkan kepala dan ayunkan seperti bandul bergoyang lalu gerakkan kepala ke arah kanan dan kiri dengan sikap tubuh tegak.



**Gambar 2. 10 Gerakan Putaran Leher**

(Sumber : Diana dkk., 2017; Susanto, 2017)

k. Pasang Telinga (*The Thinking Cap*)

Manfaat dari gerakan ini adalah merelaksasi saraf telinga. Caranya:

1. Letakkan tangan di telinga dengan jari jempol di belakang telinga.
2. Pijat telinganya perlahan-lahan. Lakukan sebanyak tiga kali atau lebih.



**Gambar 2. 11 Gerakan Pasang Telinga**

(Sumber : Diana dkk., 2017; Susanto, 2017)

l. Coretan Ganda

Manfaat dari gerakan ini adalah kesadaran tentang ruang, koordinasi mata dan tangan, mengerti dan memahami simbol, memperbaiki keterampilan gerakan, menulis, mengikuti petunjuk, dan lain-lain. Caranya dengan menggambar dengan menggunakan dua tangan kanan dan kiri secara bersamaan, seperti cermin.



**Gambar 2.12 Coretan Ganda**

(Sumber : Diana dkk., 2017; Susanto, 2017)

## 2.4 Tinjauan Hubungan antara Senam Otak (*Brain Gym*) dengan Tingkat Kejenuhan

*Brain gym* sebagai suatu latihan yang dapat meningkatkan kebugaran otak, ditandai dengan aliran darah menuju otak menjadi lancar atau pasokan volume O<sub>2</sub> maksimal memadai, volume O<sub>2</sub> maksimal merupakan kemampuan pengambilan oksigen oleh jantung dan paru-paru, sehingga aliran darah ke semua jaringan tubuh termasuk otak lebih banyak dan mempengaruhi otak untuk bekerja maksimal (Suratun, 2020 dalam Heni, 2021).

Senam otak efektif dalam penanganan seseorang yang mengalami kejenuhan belajar. Senam otak juga dapat membugarkan tubuh, menyegarkan pikiran dan memberikan dampak baik untuk fisik karena senam otak dapat meregangkan dan mengembalikan otot tubuh seperti semula (Dennison, 2002 dalam Kurniawan dan Maryanti, 2020).

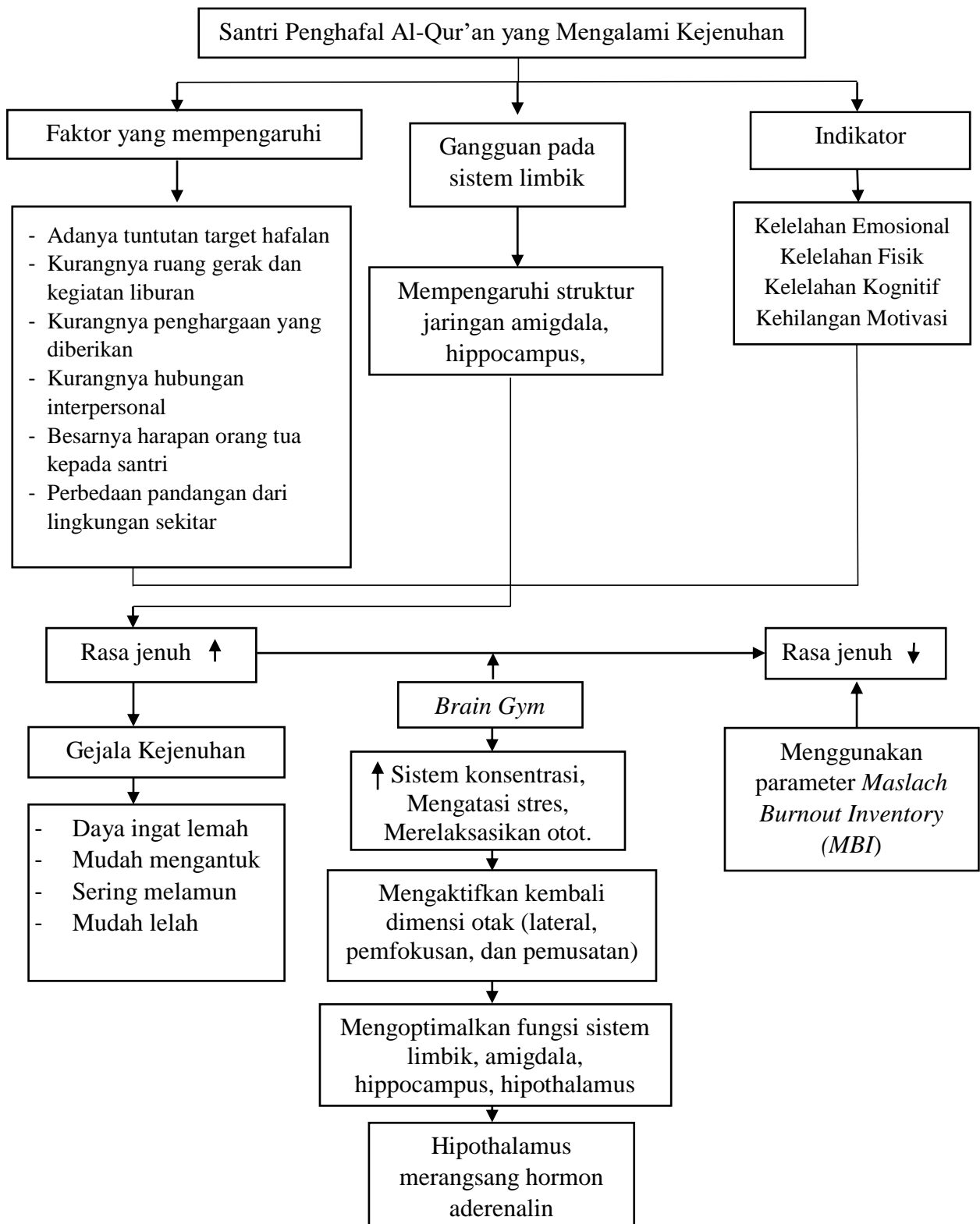
Gerakan pada senam otak dapat mengaktifkan organ dan sistem pada tubuh manusia melalui kerja sistem saraf dengan membagi gerakan-gerakan pada tiga dimensi, yaitu dimensi lateralis, dimensi pemfokusan dan dimensi pemusatan. Dimensi-dimensi tersebut berkaitan dengan fungsi otak yang spesifik dan menggambarkan penggunaan otak secara menyeluruh dalam proses konsentrasi dan perubahan kejenuhan. Pola tiga dimensi dalam senam otak bertujuan untuk menciptakan kongruensi dimana akses putaran cepat dan putaran lambat bisa terintegrasi pada tiga dimensi ini. Karena keadaan seimbang hanya bisa tercipta bila semua tiga dimensi bekerja secara konsisten (Padila dkk., 2019 dalam Panzilion dkk., 2021).

Sukri dan Purwanti (2009), dimensi lateralis untuk belahan otak kiri dan kanan bertujuan melatih koordinasi tubuh kiri-kanan, dimensi pemusatan untuk menyeimbangkan posisi depan dan belakang (sistem limbik) serta otak besar untuk koordinasi tubuh atas dan bawah, dimensi pemfokusan untuk bagian batang otak, depan dan belakang otak yang berguna untuk meningkatkan konsentrasi dan merelaksasikan otot-otot sehingga mereduksi kejenuhan santri pada aspek fisik dan aspek kognitif (Dennison, 2002, dalam Heni 2021).

Senam otak dapat mengoptimalkan fungsi otak, memperbaiki sistem konsentrasi, meningkatkan daya fokus dan mengendalikan emosi, menjernihkan

pikiran dan dapat digunakan untuk membantu santri memperbaiki sistem konsentrasi, meningkatkan motivasi, dan mengatasi stress (Kurniawan dan Maryanti, 2020).

## 2.5 Kerangka Teori



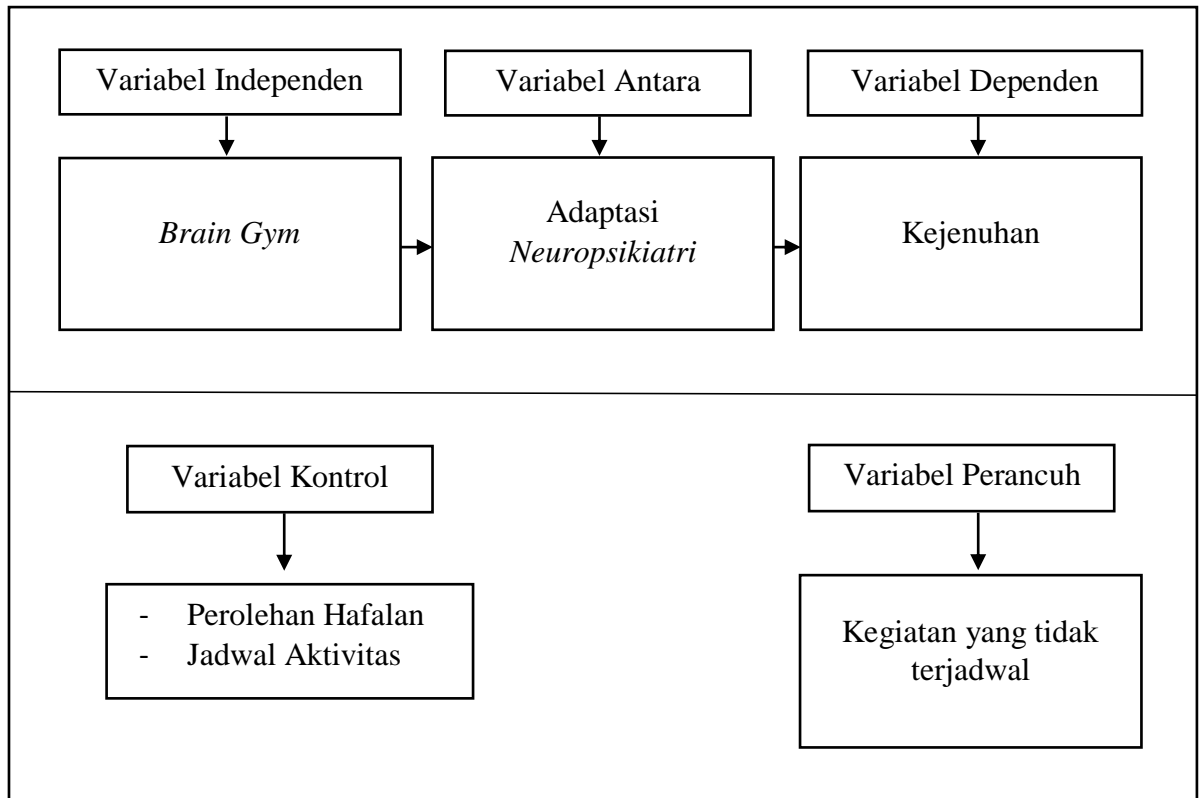
Gambar 2. 13 Kerangka Teori



## BAB 3

### KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS

#### 3.1 Kerangka Konsep



**Gambar 3. 1 Kerangka Konsep**

#### 3.2 Hipotesis

Berdasarkan rumusan masalah, maka terdapat hipotesis, yaitu ada pengaruh senam otak (*brain gym*) terhadap tingkat kejenuhan santri di Rumah Tahfidz Al-Qur'an Al-Ihsan Physio Sakti Makassar.