

Efektivitas senam otak dalam meningkatkan konsentrasi pada anak yang mengalami attention deficit/ hyperactivity disorder tipe inatentif

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

Abstrak

Dunia anak adalah dunia bermain dan belajar. Belajar dapat dilakukan di mana saja, bahkan sambil bermain anakpun dapat belajar. Kegiatan belajar yang dilakukan oleh anak tidak selalu berjalan mulus. Beberapa anak mengalami

masalah belajar yang dapat berdampak pada perkembangan aspek-aspek yang lain dalam kehidupan mereka. Salah satu masalah belajar yang banyak dialami

oleh anak dalam masa perkembangan kanak-kanak madya adalah Attention

Deficit/ Hyperactivity Disorder (AD/HD) Tipe Inatentii Sekitar 3-5% anak usia

sekolah mengalami gangguan ini (Papalia dan Olds, 1998). Dengan sulitnya anak untuk memusatkan perhatian, maka dapat dipastikan bahwa anak akan mengalami kesulitan untuk belajar baik di rumah maupun di sekolah. Di satu sisi

semakin tinggi tingkat anak bersekolah, semakin sulit materi pelajaran yang harus

dipelajari sehingga membutuhkan rentang konsentrasi yang lebih panjang, tetapi

di sisi lain anak dengan AD/HD tipe inatendf tidak dapat memenuhi tutan tersebut. Oleh karena itu

diperlukan suatu treatment agar anak-anak yang mengalami gangguan ini dapat meningkatkan konsentrasi belajar mereka.

Selain dengan pengobatan medis, senam otak dikatakan dapat

meningkatkan konsentrasi pada anak yang mengalami AD/HD tipe inatcntif

(<http://members.aol.com/brairigym/bg.html>). Senam otak adalah serangkaian

gerak sederhana yang menyenangkan dan digunakan untuk meningkatkan

kemampuan belajar anak dengan menggunakan keseluruhan otak (Demmison dan Dennison, 2003). Senam

otak dapat dilakukan dalam waktu singkat (kurang dari 5 menit) dan tidak memerlukan bahan atau tempat khusus (Gunadi, 2004).

Dengan demikian, latihan untuk meningkatkan konsentrasi belajar anak tidak hanya dapat dilakukan di tempat yang memerlukan peralatan khusus,tetapi dapat

pula dilakukan di rumah. Atas dasar inilah peneliti tertarik untuk meneliti

mengenai efektivitas senam otak dalam meningkatkan konsentrasi pada anak

yang mengalami AD/HD tipe inatentif

Penelitian dilakukan secara kuantitatif-kualitatif dengan menggunakan

satu orang anak bemsia 7 tahun hingga 12 tahun yang mengalami AD/HD tipe

inatentif Kepada anak dilakukan observasi terstruktur dengan menggunakan

Structured Observation of Academic and Play Settings (SOAPS). sebuah alat

untuk mcngukur konsentrasi pada anak yang mengalami AD/HD yang

dikembangkan oleh Roberts, Millich dan Loney pada tahnm 1984 (Sattler, 2002).

Obsewasi dengan SOAPS dilakukan sebelum dan sesudah anak melakukan senam

otak selama sekitar 1 bulan untuk melihat penabahan konsentrasi yang terjadi.

Selain itu kepada orang tua dan guru les juga diberikan CBCI/4-18 ranah gangguan perhatian yang ditambahkan dengan wawancara untuk melihat perubahan perilaku yang tidak dapat terukur secara kuantitatif`

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

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