

Pengaruh Senam Otak terhadap Tingkat Kejenuhan Siswa dalam Proses Pembelajaran di SMP Negeri 5 Surakarta

Effect of Brain Gym on Students' Levels of Boredom During the Learning Process at SMP Negeri 5 Surakarta

Putu Ayu Setiawati^{1*}, Dian Nur Wulanningrum¹, Sahuri Teguh Kurniawan¹

¹Prodi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kusuma Husada, Jawa Tengah, Indonesia

Kata Kunci :

Senam otak, kejenuhan belajar

ABSTRAK

Pendahuluan: Kejenuhan belajar dinilai sebagai keadaan ketika siswa merasakan jenuh, lelah secara mental, kehilangan semangat, serta menurunnya minat dalam mengikuti proses pembelajaran. Kondisi ini dapat menghambat konsentrasi dan menurunkan hasil belajar siswa. Salah satu upaya yang dapat dijalankan guna mengurangi kejenuhan belajar adalah melalui senam otak (*brain gym*), adalah serangkaian gerakan sederhana yang bertujuan meningkatkan koordinasi otak, memperlancar aliran darah, dan juga menyegarkan kondisi fisik dan mental siswa. Studi ini bertujuan melihat pengaruh senam otak terhadap tingkat kejenuhan siswa dalam proses belajar di SMP Negeri 5 Surakarta. **Metode:** Studi ini dilakukan secara kuantitatif melalui *desain pre-experimental one group pre-test post-test design*. Responden penelitian adalah siswa kelas IX SMP Negeri 5 Surakarta sebanyak 71 responden dengan menggunakan teknik *systematic sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner tingkat kejenuhan dan Standar operasional prosedur (SOP). Analisis data memanfaatkan *uji wilcoxon*. **Hasil:** Sebelum pemberian intervensi, tingkat kejenuhan siswa berada dalam kategori tinggi yakni 31 responden (43,7%) serta kategori sedang sebanyak 40 responden (56,3%). Setelah diberikan senam otak, tingkat kejenuhan siswa berada pada kategori rendah yakni 12 responden (16,9%) dan kategori sedang sebanyak 59 responden (83,1%). Hasil *uji Wilcoxon* memperlihatkan perolehan nilai *p value* = 0,000 ($p < 0,05$) melalui nilai $Z = -5,476$. **Kesimpulan:** Ada pengaruh senam otak terhadap penurunan tingkat rasa jenuh siswa dalam proses pembelajaran di SMP Negeri 5 Surakarta secara signifikan.

Keyword:

Brain gym, learning saturation

ABSTRACT

Introduction: Academic burnout is defined as a state in which students experience boredom, mental fatigue, a loss of enthusiasm, and a decline in interest regarding the learning process. This condition can hinder concentration and reduce student learning outcomes. One strategy to alleviate academic burnout is "Brain Gym," a series of simple movements designed to improve brain coordination, enhance blood flow, and revitalize students' physical and mental states. This study aims to examine the effect of Brain Gym on the level of academic burnout among students at SMP Negeri 5 Surakarta. **Methods:** This study employed a quantitative approach using a pre-experimental, one-group pre-test/post-test design. The participants consisted of 71 ninth-grade students from SMP Negeri 5 Surakarta, selected using systematic sampling. Data collection utilized a burnout level questionnaire and Standard Operating Procedures (SOP). Data analysis was conducted using the Wilcoxon test. **Results:** Prior to the intervention, student burnout levels fell into the high category for 31 respondents (43.7%) and the moderate category for 40 respondents (56.3%). Following the Brain Gym intervention, burnout levels shifted to the low category for 12 respondents (16.9%) and the moderate category for 59 respondents (83.1%). The Wilcoxon test results yielded a *p-value* of 0.000 ($p < 0.05$) with a *Z-score* of -5.476. **Conclusion:** Brain Gym has a

significant effect on reducing academic burnout levels among students during the learning process at SMP Negeri 5 Surakarta.

Copyright © 2026 JKBD

Allrights reserved

Corresponding Author:

Putu Ayu Setiawati

Email: Putuayusetiawati01@gmail.com

Article history

Received date : 05 Agustus 2026

Revised date : 14 Agustus 2026

Accepted date : 11 September 2026

PENDAHULUAN

Pembelajaran merupakan proses yang bertujuan untuk menciptakan kondisi belajar yang mendukung keterlibatan siswa. Dalam kegiatan belajar, siswa diharapkan berperan aktif karena aktivitas merupakan bagian penting dalam proses pembelajaran. Kegiatan pembelajaran mencakup sejumlah komponen, yaitu tujuan pembelajaran, materi, kegiatan belajar, metode, media atau alat bantu, sumber belajar, dan penilaian (Purbayanti *et al.*, 2022). Dalam penyampaian materi di kelas melalui metode atau media dapat menghadapi kendala. Guru telah menyampaikan materi pembelajaran, tetapi tidak semua siswa dapat memahami apa yang dipelajari. Kondisi pembelajaran yang tidak sesuai dengan kebutuhan atau gaya belajar siswa cenderung menimbulkan rasa jenuh dan mengantuk, sehingga perhatian siswa terhadap penjelasan guru menjadi berkurang (Putra *et al.*, 2023).

Kejenuhan siswa muncul sebagai rasa jenuh akibat aktivitas yang berulang-ulang sehingga membuat seseorang lelah secara mental, kehilangan semangat, dan kurang berminat melanjutkan proses pembelajaran. Kejenuhan belajar menjadi satu dari permasalahan yang kerap mencuat serta menjadi hambatan dalam belajar (Syahfitri *et al.*, 2022). Tekanan akademik yang tinggi dapat menimbulkan stres akademik yang berkepanjangan, sehingga berpotensi menyebabkan kejenuhan belajar dan menurunkan motivasi siswa di sekolah. Kejenuhan belajar terjadi ketika siswa merespons stres secara negatif (*distress*), sedangkan respons stres yang bersifat positif (*eustress*) justru dapat menurunkan tingkat kejenuhan belajar. Selain itu, kelelahan akibat tingginya beban pembelajaran, ketatnya aturan sekolah, ketidaksiapan menerima materi, serta lingkungan belajar yang kurang nyaman turut memicu stres pada siswa. Banyaknya aktivitas dan tuntutan sekolah menyebabkan kelelahan

fisik dan mental yang dilihat dari penurunan semangat, motivasi, atensi, serta minat siswa dalam belajar, sehingga hasil belajar menjadi tidak optimal. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa siswa mengalami kejenuhan belajar (Rea *et al.*, 2025).

Kejenuhan belajar terjadi di berbagai negara, bukan hanya di Indonesia. Sebuah studi di Jerman melaporkan bahwa siswa mengalami rasa jenuh sekitar 50% dari waktu belajar dalam setiap jam pelajaran. Penelitian terhadap 350.000 siswa berusia 11–18 tahun menunjukkan bahwa 98% siswa merasakan kejenuhan pada waktu tertentu, 33% merasakannya setiap hari, 50% pernah membolos sekolah, dan 1 dari 5 siswa mempertimbangkan untuk berhenti sekolah (Ozerk, 2020). Di Indonesia, tingkat kejenuhan belajar berada pada kategori tinggi yakni 14%, kategori sedang 46,70%, dan kategori rendah 39,3% (Dewi *et al.*, 2024). Data di Kota Surakarta menunjukkan bahwa kejenuhan tampak dari beberapa indikator, yaitu siswa sulit untuk menerima materi belajar (53,1%), terlambat dalam menyerahkan tugas (45,6%), lebih tertarik pada aktivitas lain dibandingkan belajar (43,1%), berbicara dengan teman saat guru menjelaskan (39,3%), serta malas menuliskan catatan (36,8%). Data tersebut menunjukkan bahwa kejenuhan belajar merupakan masalah yang memerlukan perhatian dalam proses pembelajaran di sekolah (Andayani, 2021).

Siswa kelas IX SMP mengalami kejenuhan belajar karena menanggung tekanan yang meningkat pada masa transisi menuju jenjang SMA. Pada fase ini, sekolah memberikan persiapan intensif untuk ujian akhir dan menetapkan target nilai yang tinggi sehingga mendorong munculnya beban akademik yang lebih berat. Tekanan tersebut menyebabkan siswa mengalami stres yang akhirnya memicu timbulnya kejenuhan. Selain itu, tingkat psikologis yang rendah membuat sebagian siswa kesulitan menghadapi tuntutan

belajar, sehingga risiko kejenuhan menjadi lebih besar. Guru perlu mengubah proses pembelajaran dengan memberikan variasi belajar yang menyenangkan seperti senam otak (*brain gym*) agar siswa tidak merasa jenuh (Muti'in & Suryanti, 2024).

Senam otak (*brain gym*) diklaim sebagai rangkaian latihan fisik sederhana yang berfungsi memudahkan proses belajar serta mempermudah penyesuaian diri terhadap aktivitas sehari-hari. Gerakan dalam senam otak melatih koordinasi antara sisi kiri dan kanan otak sehingga kedua belahan otak dapat saling terhubung dengan baik sebelum digunakan dalam berbagai kegiatan (Taufiqoh *et al.*, 2020). Senam otak awalnya dikembangkan untuk anak yang merasakan hiperaktivitas, gangguan otak, kesulitan konsentrasi, atau depresi. Senam ini bermanfaat bagi semua kalangan karena dapat membantu belajar, menyegarkan tubuh, dan memperbaiki kondisi fisik melalui peregangan serta pemulihan otot (Mardayati *et al.*, 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan pada 05 November 2025 di SMP 5 Surakarta melewati kegiatan wawancara bersama guru serta beberapa siswa, dipahami bahwa sebagian siswa mengalami kejenuhan dalam belajar. Guru menyebutkan adanya tanda – tanda seperti kurang fokus, mudah mengeluh dan menurunnya antusiasme belajar. Sementara itu siswa mengaku sering merasa bosan, sulit berkonsentrasi, menunda tugas, serta jenuh dengan metode pembelajaran yang monoton sehingga berdampak pada semangat dan hasil belajar mereka.

METODE

Jenis penelitian yang diberlakukan yakni kuantitatif dengan pendekatan *Pre-Experimental*. Rancangan yang diberlakukan oleh penulis ialah *one group pre test-post test design* yaitu dengan cara memberikan intervensi kepada sebuah kelompok tanpa pembandingan. Subjek yang digunakan yakni siswa siswi kelas IX SMP Negeri 5 Surakarta dengan 71 responden. Teknik pengambilan yang diberlakukan yakni *systematic sampling*. Teknik pengambilan sampel yang dilakukan dengan memilih responden berdasarkan urutan atau pola tertentu dari peneliti.

Variabel independen yakni senam otak (*brain gym*), sementara variabel dependen ialah tingkat kejenuhan siswa dalam proses

pembelajaran. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner tingkat kejenuhan. Analisis data dijalankan dengan uji Wilcoxon untuk melihat bagaimana perbedaan tingkat kejenuhan responden sebelum serta setelah pemberian intervensi senam otak (*brain gym*). Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner tingkat kejenuhan. Analisis data memanfaatkan *uji Wilcoxon* dalam melihat bagaimana perbedaan tingkat kejenuhan responden sebelum atau setelah pemberian intervensi senam otak (*brain gym*).

Studi ini telah mendapatkan izin kelayakan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) RSUD Dr. Moewardi Surakarta dengan No 135/I/HREC/2026.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Table 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia (N=71)

Usia	Frekuensi (F)	Persentase (%)
14 Tahun	14	19.7
15 Tahun	53	74.6
16 Tahun	4	5.6
Total	71	100.0

Merujuk pada tabel 1 diperoleh hasil bahwa banyak dari usia responden pada penelitian ini adalah berusia 15 tahun yakni 53 (74.6%).

Merujuk pada Ibrahim *et al.*, (2025) menunjukkan bahwa karakteristik responden didasarkan pada umur yakni Sebagian dari responden berumur 15 tahun yakni 63% (22 siswa) kemudian usia responden pada kelompok kontrol yakni 15 tahun atau sebanyak 67% (26 siswa) (Ibrahim *et al.*, 2025).

Usia merupakan salah satu faktor yang mencerminkan tingkat kematangan individu, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial, yang pada akhirnya dapat memengaruhi cara berpikir serta kemampuan dalam mengambil keputusan terkait kesiapan seseorang (Sutianah, 2021).

Masa remaja awal yang terjadi dalam kisaran usia 14–16 tahun merupakan periode perkembangan yang dilihat dari terjadinya perubahan fisik, emosional, dan sosial yang cukup signifikan. Dalam tahapan ini, anak memasuki fase mereka melakukan pencarian jati diri sehingga kondisi emosi cenderung belum stabil dan mudah mengalami tekanan. Merujuk pada teori perkembangan oleh

Elizabeth B. Hurlock, remaja awal merupakan masa penyesuaian diri terhadap beragam perubahan di dalam hidup setiap individu, baik dari aspek biologis maupun psikologis. Kondisi tersebut dapat mempengaruhi motivasi belajar siswa, sehingga mereka lebih rentan mengalami kejenuhan dalam proses pembelajaran di sekolah (Saputri *et al.*, 2024).

Tuntutan akademik pada jenjang sekolah menengah pertama juga mengalami peningkatan dibandingkan jenjang sebelumnya, seperti bertambahnya jumlah mata pelajaran, tugas, serta tekanan untuk memperoleh prestasi yang baik. Apabila tuntutan tersebut tidak diimbangi dengan metode pembelajaran yang menarik dan kondisi psikologis yang baik, maka siswa dapat mengalami kelelahan mental yang berujung pada kejenuhan belajar. Hal ini sejalan dengan teori perkembangan psikososial dari Erik Erikson bahwasanya remaja memasuki fase *identity versus role confusion*, yakni fase pencarian identitas diri yang seringkali menimbulkan konflik internal dan mempengaruhi minat terhadap aktivitas akademik. Oleh karena itu, siswa pada usia 14–16 tahun mempunyai risiko yang lebih tinggi merasakan kejenuhan belajar dari golongan usia lainnya (Setyawan & Kristiyandaru, 2023).

Peneliti berpendapat bahwa usia 15 tahun merupakan tahap perkembangan remaja awal yang rentan mengalami kejenuhan belajar karena dalam masa ini dijumpai berbagai perubahan fisik, emosional, serta sosial yang cukup kompleks. Kondisi emosi yang belum stabil serta proses pencarian jati diri dapat memengaruhi motivasi dan minat belajar siswa sehingga lebih mudah merasa lelah dan bosan dalam mengikuti pembelajaran. Peningkatan tuntutan akademik di jenjang sekolah menengah pertama juga dapat menambah tekanan pada siswa apabila tidak diimbangi dengan metode pembelajaran yang menarik dan dukungan psikologis yang baik, sehingga risiko kejenuhan belajar menjadi lebih tinggi pada kelompok usia tersebut.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin (N=71)

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Laki - laki	30	42.3
Perempuan	41	57.7
Total	71	100.0

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa mayoritas jenis kelamin responden pada penelitian adalah perempuan sebanyak 41 (57.7%).

Menurut pada Islamiati *et al.*, (2024) jenis kelamin responden paling banyak adalah perempuan yakni 104 orang (94.6%) serta laki – laki dengan 7 Orang (5.7%) dan penelitian Wistiana *et al.*, (2025) banyak dari responden perempuan (53,3%) dan laki – laki sebanyak (46.7%) dikarenakan perempuan cenderung mengalami kejenuhan akademik lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Keadaan ini mendapatkan pengaruh dari faktor emosional, tekanan akademik, serta karakteristik psikologis perempuan yang lebih sensitif terhadap stres sehingga lebih rentan mengalami kelelahan dalam proses pembelajaran (Islamiati *et al.*, 2024).

Jenis kelamin dinilai sebagai karakteristik biologis yang menjadi perbedaan antara laki-laki dengan perempuan, yang berkaitan dengan fungsi reproduksi serta peran dalam keberlangsungan keturunan. Dalam penelitian ini, jenis kelamin tidak dianggap sebagai variabel pengganggu. Hal ini disebabkan karena peningkatan rata-rata kesiapan belajar ditemukan pada kedua kelompok, baik laki-laki maupun perempuan (Syahfitri *et al.*, 2022).

Perempuan menunjukkan frekuensi lebih tinggi dalam merasakan jenuh dari laki-laki sebab laki-laki serta perempuan tidak sama bukan hanya dari fisik, namun juga sosial dan psikologisnya serta tidak sama dalam menghadapi permasalahan. perempuan lebih sering kerap terganggu secara psikologis dibandingkan laki-laki karena perempuan cenderung lebih peka terhadap emosi sehingga kondisi emosional lebih mudah memengaruhi perasaannya. Perempuan juga sering merasa khawatir terhadap berbagai aspek kehidupan dan dinilai kurang mampu melakukan pengendalian lingkungan dibandingkan laki-laki. Perempuan cenderung mengalami stres ringan karena memiliki kemampuan untuk mengatasi stres secara mandiri, meskipun stres dan kecemasan secara umum lebih banyak terjadi pada perempuan (Maysarah *et al.*, 2024).

Enam faktor yang dapat memicu rasa jenuh tidak terbatas pada siswa, kejenuhan disebabkan oleh factor misalnya tuntutan tugas dari sekolah yang sangat banyak, metode pembelajaran yang kurang sesuai atau kreatif

serta terbatasnya partisipasi siswa Hal ini menjadikan siswa cepat merasa jenuh, minimnya diberikan pujian atau apresiasi dan lainnya (Maysarah *et al.*, 2024).

Peneliti berpendapat bahwa perbedaan jenis kelamin dapat memengaruhi tingkat kejenuhan belajar siswa, dimana perempuan cenderung lebih rentan mengalami kejenuhan dibandingkan laki-laki. Kondisi ini berkaitan dengan faktor emosional dan psikologis perempuan yang lebih sensitif terhadap tekanan akademik sehingga lebih mudah mengalami stres dan kelelahan dalam proses pembelajaran. Kejenuhan belajar juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti beban tugas yang berlebihan, metode pembelajaran yang kurang menarik, serta kurangnya penghargaan terhadap hasil belajar siswa sehingga siswa merasa cepat bosan dan kehilangan motivasi belajar.

Tabel 3. Tingkat Kejenuhan Siswa SMP Sebelum Diberikan Senam Otak (Brain Gym).

Tingkat Kejenuhan	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Sedang (7-12)	40	56.3
Tinggi (13-20)	31	43.7
Total	71	100.0

Berdasarkan Tabel 3. Diperoleh hasil bahwa banyak dari responden mempunyai skala kejenuhan sedang sebanyak 40 (56.3%) dan tingkat kejenuhan tinggi sebanyak 31 (43.7%).

Penelitian ini sejalan dengan Febriani *et al.*, 2023 terdapat 14 siswa (32,56%) memiliki kejenuhan belajar tinggi, 13 siswa (30,23%) mempunyai kejenuhan belajar yang sedang, 7 siswa (16,28%) mempunyai kejenuhan belajar rendah. Dapat disimpulkan bahwa siswa cenderung memiliki kejenuhan belajar yang tinggi (Febriani *et al.*, 2023).

Kejenuhan belajar dinilai sebagai kondisi psikologis saat individu merasakan perasaan bosan serta lelah yang ekstrim, yang memicu terjadinya penolakan, kelesuan, serta minimnya antusiasme dalam belajar. Siswa menjalankan kegiatan belajar yang ideal jika dapat merasakan pengalaman psikologis baru serta positif. Akan tetapi sebab proses belajar yang bersifat terus-menerus, metode belajar yang monoton, tuntutan standar nilai, kesulitan dalam mengerjakan tugas, serta tuntutan citra nama baik sekolah, memicu adanya masalah siswa dalam belajar dan menjalankan tugas, hal ini

yang juga menimbulkan kejenuhan pada proses belajar (Fauziah *et al.*, 2021).

Apabila siswa merasakan hilang motivasi dalam belajar, akan menjadikan adanya kejenuhan pada proses belajar. Kejenuhan ini dapat mengarah pada kegiatan lain, umumnya disebabkan adanya proses yang monoton atau lama. Kejenuhan dapat memberikan kerugian pada kemajuan siswa Ketika diabaikan, sebab akan berdampak pada hasil belajar siswa (Febriani *et al.*, 2023).

Peneliti berpendapat bahwa tingkat kejenuhan belajar siswa sebelum diberikan senam otak berada pada kategori sedang hingga tinggi karena proses pembelajaran yang berlangsung terus-menerus dan kurang bervariasi sehingga siswa merasa lelah secara fisik maupun mental. Kondisi ini berkaitan dengan tuntutan tugas yang banyak, metode pembelajaran yang monoton, serta tekanan untuk mencapai standar nilai yang dapat menurunkan motivasi belajar siswa. Ketika motivasi belajar menurun, siswa cenderung mengalami rasa bosan, malas, dan kurang antusias dalam mengikuti pembelajaran sehingga berpotensi memengaruhi hasil belajar yang diperoleh.

Tabel 4. Tingkat Kejenuhan Siswa SMP Sebelum Diberikan Senam Otak (Brain Gym)

Tingkat Kejenuhan	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Rendah (1-6)	12	16.9
Sedang (7-12)	59	83.1
Total	71	100.0

Berdasarkan Tabel 4. Dipahami bahwasanya banyak dari responden mempunyai tingkat kejenuhan hingga 12 responden masuk dalam kategori rendah (16.9%) dan 59 responden masuk dalam kategori sedang (83.1%).

Menurut Penelitian (Chotimah *et al.*, 2021) brain gym terhadap tingkat stress mengalami penurunan sebesar 20 responden memasuki fase stres ringan (58.8%), dan lainnya 14 responden (41.2%) dengan kategori stres sedang.

Senam otak dinilai sebagai rangkaian latihan fisik sederhana yang berfungsi memudahkan dalam proses belajar serta mempermudah penyesuaian diri terhadap aktivitas sehari-hari. Gerakan dalam senam otak melatih koordinasi antara sisi kiri dan kanan otak sehingga kedua belahan otak dapat

saling terhubung dengan baik sebelum digunakan dalam berbagai kegiatan. Senam otak awalnya dikembangkan untuk anak dengan masalah hiperaktivitas, gangguan otak, sulit dalam konsentrasi, atau depresi. (Mardayati *et al.*, 2022).

Senam Otak mempunyai kegunaan seperti melakukan stimulasi kepada fungsi otak, memberikan peningkatan pada kepercayaan diri siswa serta mampu memudahkan mereka melakukan pengendalian perasaan jenuh serta stress, melalui brain gym otak maka mereka akan terstimulus serta aliran darah dalam otak menjadi lebih lancar dan menjadikan oksigen terpenuhi dan memudahkan proses produksi sel-sel saraf. Manfaat lain yakni anak lebih tenang serta bahagia yang menjadikan mereka fokus seiring proses belajar (Khairiyah *et al.*, 2023).

Peneliti berpendapat bahwa pemberian senam otak dapat menekan tingkat rasa jenuh siswa karena gerakan sederhana yang dilakukan mampu membantu meningkatkan koordinasi otak, memperlancar aliran darah, serta memenuhi kebutuhan oksigen di otak sehingga siswa merasa lebih segar dan rileks. Kondisi tersebut membuat siswa lebih tenang, nyaman, serta mudah berkonsentrasi dalam belajar. Senam otak juga memberikan kesempatan siswa untuk bergerak aktif sehingga mengurangi rasa lelah akibat aktivitas belajar yang monoton, yang pada akhirnya berpengaruh terhadap penurunan kejenuhan dalam proses pembelajaran.

Tabel 5. Analisis Bivariat Pengaruh Senam Otak (Brain Gym) Terhadap Tingkat Kejenuhan Siswa Dalam Proses Pembelajaran Di SMP Negeri 5

Z	P value
-5.476	0.000

Berdasarkan hasil Tabel 5. menunjukkan nilai p value = 0,000 (p value > 0,05), bermakna H_0 ditolak serta H_a diterima, Hal ini bermakna bahwa intervensi Senam Otak berdampak pada penurunan tingkat kejenuhan siswa untuk belajar dengan signifikan.

Hasil ini sejalan dengan Sutanta & Amalia, (2024) ada pengaruh senam otak kepada daya ingat disertai konsentrasi belajar siswa. Penelitian oleh Adimayanti *et al.*, (2021) terdapat penurunan pada skala kecemasan yang dialami oleh anak dengan

perawatan di rumah sakit sesudah diberikan intervensi *brain gym*. Adanya intervensi *brain gym* serta leaflet *brain gym* efektif membantu menekan tingkat kecemasan yang dialami oleh anak yang dirawat di rumah sakit. Maharani *et al.*, (2023) ditemukan pengaruh brain gym kepada konsentrasi belajar. Pratiwi & Widarti, 2023 ada pengaruh *brain gym* kepada penurunan tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa karang taruna kota surakarta.

Pelaksanaan intervensi selama 3 kali seminggu, yang dilakukan dalam waktu 10 menit setiap pertemuan. Perubahan skor pada hasil *pretest* dan *posttest* baik mengalami kenaikan maupun penurunan satu kali atau dua kali pengukuran, dapat menunjukkan adanya pengaruh intervensi kepada tingkat kejenuhan siswa dalam belajar. Hal tersebut karena perbedaan skor yang terjadi menggambarkan adanya perubahan kondisi kejenuhan sebelum serta setelah perlakuan, sehingga intervensi berpotensi mempengaruhi tingkat kejenuhan belajar (Oktaria *et al.*, 2024).

Senam otak merupakan metode yang efektif untuk menangani hambatan dan stres belajar pada siswa. Aktivitas ini menjadi salah satu cara mudah untuk menurunkan tingkat kejenuhan dalam proses pembelajaran. Kelebihan senam otak atau *brain gym* yaitu mampu mengurangi kejenuhan belajar melalui gerakan aktif dan bervariasi yang berfungsi sebagai *ice-breaking*, membantu meningkatkan konsentrasi dan perhatian, latihan ini juga menyegarkan kondisi fisik dan mental siswa setelah duduk dalam waktu lama. Gerakan yang sederhana dan mudah diterapkan di kelas, *brain gym* mampu membangun suasana belajar yang lebih menyenangkan, menarik, serta memberikan peningkatan pada motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran (Anggakristi *et al.*, 2021).

Merujuk pada hasil penelitian, diketahui bahwasanya senam otak (*brain gym*) adalah intervensi yang efektif untuk menekan tingkat kejenuhan siswa selama proses pembelajaran. Hal ini disebabkan karena gerakan sederhana dalam senam otak mampu memberikan peningkatan pada aliran darah menuju otak sehingga siswa menjadi lebih segar, rileks, dan lebih mudah berkonsentrasi. Aktivitas ini juga mampu membantu membangun suasana belajar yang efektif karena berfungsi sebagai *ice breaking* setelah siswa duduk dalam waktu lama. Kondisi fisik dan mental yang lebih baik, motivasi belajar siswa meningkat dan

kejenuhan dapat berkurang. Senam otak dapat dijadikan sebagai metode alternatif yang mudah diterapkan guru untuk meningkatkan kualitas pembelajaran.

KESIMPULAN

Karakteristik responden didasarkan pada jenis kelamin di SMP Negeri 5 Surakarta menunjukkan mayoritas jenis kelamin responden ialah perempuan yakni 41 (57.7%). Berdasarkan usia dalam penelitian ini mayoritas usia responden pada peneltian ini adalah berusia 15 tahun sebanyak 53 (74.6%).

Tingkat kejenuhan siswa sebelum pemberian senam otak mayoritas responden memiliki tingkat kejenuhan sedang sebanyak 40 (56.3%), tingkat kejenuhan tinggi sebanyak 31 (43.7%). dan setelah diberikan senam otak mayoritas responden memiliki tingkat kejenuhan sebanyak 12 responden masuk dalam kategori rendah (16.9%), 59 responden masuk dalam kategori sedang (83.1%).

Hasil penelitian menunjukkan perolehan nilai p value = 0,000 (p value > 0,05), yang bermakna H_0 ditolak serta H_a diterima, Maka hal ini dapat dipahami bahwasanya pemberian Sebam Otak (*Brain Gym*) mempengaruhi penurunan tingkat kejenuhan siswa dalam proses pembelajaran secara signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adimayanti, E., Haryani, S., & Astuti, A. P. (2021). Pengaruh Brain Gym Terhadap Kecemasan Anak Pra Sekolah Yang Di Rawat Inap Di RSUD Ungaran. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat*, 8.
- Andayani, Y. (2021). Pengembangan Panduan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar Peserta Didik SMP di Kartasura. *Jurnal Pendidikan*, 2(3), 1576–1580.
- Anggakristi, L. K., Handayani, P. A., & Hartati, E. (2021). Pengaruh Senam Otak Terhadap Tingkat Kejenuhan dan Tingkat Motivasi Belajar Mahasiswa Stikes Telogorejo Semarang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, vol 4 no 1, 50–58.
- Chotimah, N., Ekacahyaningtyas, M., Susilaningtyas, E. Z., & Kusuma. (2021). *Pengaruh Brain Gym Terhadap Tingkat Stres Anak Saat Pembelajaran Online*. 1–11.

- Dewi, B. N. I., Nuryani, R., & Lindasari, S. W. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Burnout Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 7(1), 272–278.
<https://doi.org/10.52774/jkfn.v7i1.191>
- Fauziah, M., Prasetiawan, H., Handaka, I. B., & Muyana, S. (2021). *Usaha Pemberian Layanan Yang Optimal Guru BK Pada Masa Pandemi Covid-19* (Cetakan Pertama).
<https://books.google.co.id/books?id=Jzk1Eaaaqbaj&lpg=PP1&pg=PP1#v=onepage&q&f=false>
- Febriani, Y., Fitri, H., & Rahmat, T. (2023). Pengaruh Kejenuhan Belajar Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas VIII SMP Negeri 5 Bukittinggi. *Juring (Journal for Research in Mathematics Learning)*, 6(4), 339–350.
- Ibrahim, A., Wahyudi, A. S., & Tristiana, R. D. (2025). *Pemberian Terapi Brain Gym Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Stres Dalam Pembelajaran Daring Pada Siswa*. 7(2025), 58–64.
- Islamiati, Florensa, & Yousriatin, F. (2024). Hubungan Kejenuhan Belajar (Learning Burn Out) Dengan Prodromal Early Psychosis Pada Remaja Kota Pontianak. *Khatulistiwa Nursing Journal*, 5(2), 74–82.
- Khairiyah, U., Mariati, P., Nursalim, M., & Surabaya, U. N. (2023). Perlunya Brain Gym Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*, 10(1), 119–126.
- Maharani, M. N., Susanti, M. M., & Widayati, C. N. (2023). Pengaruh Brain Gym Terhadap Konsetrasi Belajar Pada Anak Kelas 5-6 Di SDN 2 Kenteng Kecamatan Toroh. *Jurnal of Tscs1kep*, 8(2), 9–17.
- Mardayati, E., Sutja, A., Yusra, A., Hasanah, N., & Rahmayanty, D. (2022). Pengaruh Metode Senam Otak (Brain Gym) Dalam Mengurangi kejenuhan (Burnout) Belajar Siswa di SMP Negeri Kota Jambi. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4, 6137–6151.
- Maysarah, S., Cut Ita Zahara, & Dewi, R. (2024). *Gambaran Burnout pada Siswa SMA Modal Bangsa Arun*. 2(4), 730–740.
- Muti'in, C., & Suryanti, H. H. S. (2024). Hubungan Antara Tingkat Hardiness dengan Academic Burnout Pada Siswa

- Kleas IX Di SMP Budi Utomo Surakarta Tahun Pelajaran 2023/2024. *Jurnal Psikologi, Filsafat Dan Saintek*, 8762, 55–63.
- Oktaria, R., Djelita, A. P., & Simorangki, A. R. (2024). Penerapan Senam Otak (Brain Gym) Dalam Meningkatkan Konsentrasi Pada Anak Usia Praskeolah (4-6 Tahun) Di Kb Iffat Kota Jambi. *Jurnal Ilmu-Ilmu Kesehatan*, 10(1), 37.
- Ozerk, G. (2020). Academic boredom: An underestimated challenge in schools. *International Electronic Journal of Elementary Education*, 13(1), 117–125.
- Pratiwi, E. A., & Widarti, R. (2023). Pengaruh Brain Gym Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Di Kelompok Karang Taruna Kota Surakarta. *Journal Of Physio*, 3(1), 34–40.
- Purbayanti, R. L., Suherdiyanto, & Veriansyah, I. (2022). Upaya meningkatkan aktivitas belajar siswa dengan menggunakan model pembelajaran student facilitator and explaining pada mata pelajaran ips kelas VII di smp negeri 03 sukadana kabupaten koyang utara. *Jurnal Inovasi Pendidikan Dan Pengajaran*, 1(1), 22–29.
- Putra, L. D., Thasia, A., Istinawaro, N., & Ulayya, N. (2023). Pengaruh Pemanfaatan Media Digital Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa. *Kappa Journal*, 7(2), 319–325.
- Rea, M. A. O., Nagul, W., & Bulor, R. M. (2025). Profil Stres Akademik Siswa Kelas IX SMP Katolik Implikasinya bagi Program Bimbingan Belajar. *Social, Humanities, and Educational Studies*, 8(4).
- Saputri, W., Pairin, & Rahmawati. (2024). Kejenuhan Belajar Pai Siswa Kelas VIII Di Smp Negeri 1 Wawonii Utara. *Jurnal Pendidikan Islam*, 5(1), 1–7.
- Setyawan, T. S., & Kristiyandaru, A. (2023). Analisis Tingkat Kejenuhan Siswa Dalam Pembelajaran Daring Pjok Di Smp Negeri 5 Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 11(1), 103–109.
- Sutanta, & Amalia, U. R. N. (2024). Pengaruh Brain Gym (senam otak) terhadap Daya Ingat dan Konsentrasi Belajar Siswa Mi Tarbiyatus Sibyan. *Jurnal Kebidanan*, XVI(01), 127–133.
- Sutianah, C. (2021). *Belajar Dan Pembelajaran* (Cetakan Pertama). <https://books.google.co.id/books?id=b0BgEAAAQBAJ>
- Syahfitri, R. A., Azmi, S., & Lubis, S. P. (2022). Kejenuhan Belajar : Dampak dan Pencegahan. *Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 163–170. <https://jurnal.islahiyah.ac.id/index.php/jgt>
- Taufiqoh, S., Wiladatil Qodliyah, A., & Evi Hariani, S. (2020). Efektivitas Brain Gym pada Anak Prasekolah dalam Meningkatkan Konsentrasi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, September, 390–395.
- Wistiana, Hastutiningtyas, W. R., & Maemunah, N. (2025). Pengaruh Senam Otak (Brain Gym) Terhadap Tingkat Konsetrasi Pada Siswa Di SDN 01 Bedalisodo Kecamatan Wagir Kabupaten Malang. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, Vol.3, 75–86.