

## Pengaruh Senam Otak Terhadap Perilaku Temper Tantrum pada Anak Usia Prasekolah di TK Nurul Ikhsan Kota Semarang

Wiwik Sudarwati<sup>1</sup>, Rosalina<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Dinas Kesehatan Sumba Barat Daya NTT

<sup>2</sup> Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo  
email: hanatenabolo@gmail.com

### Abstrak

Temper tantrum merupakan suatu ledakan emosi kuat sekali yang dapat berisiko menyebabkan cedera pada anak sehingga untuk mengurangi dapat diberikan intervensi berupa senam otak. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam otak terhadap perilaku temper tantrum pada anak usia prasekolah di TK Nurul Ikhsan Kota Semarang. Desain penelitian ini *quasi experiment* dengan pendekatan *non equivalent control group design*. Populasi penelitian adalah anak usia prasekolah di TK Nurul Ikhsan Kota Semarang sebanyak 56 anak (usia 5-6 tahun) dengan sampel 30 responden dan diambil dengan teknik *purposive sampling*. Alat pengambilan data menggunakan kuesioner. Analisis data yang digunakan uji *Mann Whitney*. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh senam otak terhadap perilaku temper tantrum pada anak usia prasekolah di TK Nurul Ikhsan Kota Semarang dengan  $p\text{-value}(0,003) < \alpha (0,05)$ . Bagi TK Nurul Ikhsan Kota Semarang memberikan senam otak secara kontinyu kepada anak sebelum proses pembelajaran di mulai sehingga dapat membantu menurunkan perilaku negatif pada anak khususnya temper tantrum serta meningkatkan konsentrasi belajar sehingga tujuan pendidikan dapat tercapai.

**Kata Kunci:** Senam otak, perilaku temper tantrum, anak usia prasekolah

### Abstract

*Temper tantrums are a very strong emotional outbursts that can cause injury to the child at risk so as to reduce the intervention can be provided in the form of brain exercise. The purpose of this study was to determine the effect on behavior of brain gymnastics temper tantrums in preschoolers in kindergarten Nurul Ikhsan Semarang. The study design was quasi experimental approach to non equivalent control group design. This study population adalah anak preschoolers in kindergarten Nurul Ikhsan Semarang as many as 56 children (ages 5-6 years) with a sample of 30 respondents and taken with purposive sampling technique. Data retrieval tool using a questionnaire. Analysis of the data used Mann Whitney test. The results showed there is a brain exercise influence on the behavior of temper tantrums in preschoolers in kindergarten Nurul Ikhsan Semarang with  $p\text{-value} (0.003) < \alpha (0.05)$ . Suggestion for Nurul Ikhsan kindegarden Semarang to give continuous brain gymnastics to children before the learning process begins so that it can help decrease negative behaviors in children, especially temper tantrums and improve concentration learning so that educational goals can be achieved.*

**Keywords:** *Gymnastics brain, behavior temper tantrums, preschoolers*

## PENDAHULUAN

Temper tantrum merupakan suatu ledakan emosi kuat sekali, disertai rasa

marah, serangan agresif, menangis, menjerit-menjerit, berguling, menghentak-hentak ke dua kaki dan tangan pada lantai atau

tanah. Anak-anak yang sering mengalami temper tantrum mempunyai ciri-ciri diantaranya sulit beradaptasi dengan situasi atau orang-orang baru, suasana hatinya sering negatif, cepat terpancing amarah dan sulit dialihkan perhatiannya (Anantasari, 2006). Temper tantrum pada anak prasekolah biasanya ditandai dengan kebiasaan memukul dengan tangan dan tongkat pada benda di sekitarnya, disertai dengan kebiasaan mencakar dan mencubit orang lain. Bila bermain anak tampak kecenderungan mendorong temannya hingga jatuh. Kebiasaan lainnya adalah melempar mainan atau benda yang dipegang secara berlebihan (Habibi, 2015).

Perilaku temper tantrum bila tidak diatasi dapat membahayakan anak, sehingga perlu dilakukan berbagai upaya untuk mengatasi temper tantrum salah satunya adalah membantu anak agar tenang diantaranya dengan mengajarkan relaksasi terutama yang dikembangkan untuk anak kecil (Hayes, 2008). Salah satu teknik relaksasi yang penting dilakukan bagi anak termasuk usia prasekolah adalah senam otak (Sukmono, 2011).

Senam otak atau *brain gym* merupakan serangkaian latihan berbasis gerakan tubuh sederhana. Gerakan itu dibuat untuk merangsang otak kiri dan kanan (dimensi lateralitas) yang masing-masing belahan otak mempunyai tugas tertentu, meringankan atau merelaksasi otak belakang dan bagian otak depan (dimensi pemfokusan), merangsang sistem yang terkait dengan perasaan atau emosional yakni otak tengah (limbik) serta otak besar (dimensi pemusatan). Kebugaran otak didapatkan jika aliran darah ke otak lancar atau pasokan  $VO_2$  maksimal memadai.  $VO_2$  maksimal adalah kemampuan pengambilan oksigen oleh jantung dan paru-

paru, sehingga aliran darah ke semua jaringan tubuh termasuk ke otak akan lebih banyak. Hal ini memungkinkan otak bekerja optimal. Agar otak mendapatkan pasokan  $VO_2$  maksimal, maka olahraga adalah jawabannya yaitu dengan melakukan senam otak (Yanuarita, 2012).

Senam otak sangat praktis karena bisa dilakukan dimana saja, kapan saja dan oleh siapa saja. Porsi latihan yang tepat adalah sekitar 10-15 menit, sebanyak 2-3 kali dalam sehari. Senam otak sebaiknya dilakukan ketika anak berusia 4-6 tahun, sebab pada usia ini biasanya sudah dapat memberi respons terhadap apa yang diinginkannya oleh orang lain.

Studi pendahuluan yang dilakukan di TK Nurul Ikhsan Kota Semarang pada bulan Oktober 2016 diperoleh data jumlah siswa kelas B1 sebanyak 19 anak dan kelas B2 sebanyak 18 anak serta kelas B3 sebanyak 19 anak. Hasil observasi terhadap delapan siswa usia enam tahun, hasil studi pendahuluan menunjukkan diperoleh enam siswa (75,0%) dengan perilaku tantrum yang tidak normal yang ditunjukkan dengan anak menjerit-jerit, menangis dengan keras, memukul, menendang-nendang, melemparkan barang, dan berguling-guling di lantai jika sedang marah. Diperoleh pula dua siswa (25,0%) dengan perilaku tantrum normal yang ditunjukkan anak yang mengalami tidak menjerit-jerit, tidak menangis dengan keras, tidak memukul, tidak menendang-nendang, tidak melemparkan barang, dan tidak berguling-guling di lantai jika sedang marah. Hal tersebut menunjukkan bahwa masih banyak anak yang mengalami temper tantrum. Hasil wawancara peneliti dengan salah satu staf pengajar di TK Nurul Ikhsan Kota Semarang dimana upaya yang dilakukan untuk meredam perilaku tantrum

tersebut diantaranya membujuk anak supaya tantrumnya menurun, menghibur anak atau memenuhi keinginan anak, akan tetapi upaya tersebut belum berhasil secara optimal.

Berdasarkan fenomena di atas, maka dirumuskan masalah penelitian, “Apakah ada pengaruh senam otak terhadap perilaku temper tantrum pada anak usia prasekolah di TK Nurul Ikhsan Kota Semarang?”.

### METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah *quasi experiment* dengan pendekatan *non equivalent control group design*. Penelitian ini dilaksanakan di TK Nurul Ikhsan Kota Semarang, pada tanggal 7-12 Januari 2017 dengan populasi anak usia prasekolah di TK Nurul Ikhsan Kota Semarang sebanyak 56 anak (usia 5-6 tahun). Sampel diambil dengan menggunakan teknik dengan jumlah sebanyak 30 responden.

Penelitian ini menggunakan data primer, yang diambil menggunakan kuesioner yang sudah dilakukan uji validitas dengan nilai  $r$  hasil  $(0,841-0,969) > r$  tabel  $(0,632)$  dan uji reliabilitas dengan nilai cronbach alpha  $(0,958) > \alpha$   $(0,60)$ . Analisis bivariat dengan menggunakan uji Mann Whitney.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Pengaruh senam otak terhadap perilaku Temper Tantrum pada anak usia prasekolah

Variabel	Kelompok	n	Median	SD	p-value
Perilaku temper tantrum	Intervensi	15	11,00	3,63	0,003
	Kontrol	15	17,00	2,23	

Berdasarkan tabel 1 di atas, dapat diketahui bahwa skor perilaku temper

tantrum anak usia prasekolah di TK Nurul Ikhsan Kota Semarang sesudah diberikan senam otak pada kelompok intervensi memiliki nilai median 11,00 sedangkan pada kelompok kontrol memiliki nilai median 17,00.

Hasil uji *Mann Whitney* didapatkan nilai *p-value* sebesar  $0,003 < \alpha$   $(0,05)$ , maka disimpulkan bahwa ada pengaruh senam otak terhadap perilaku temper tantrum pada anak usia prasekolah di TK Nurul Ikhsan Kota Semarang.

### Pengaruh Senam Otak terhadap Perilaku Temper Tantrum pada anak usia prasekolah di TK Nurul Ikhsan Kota Semarang

Hasil uji Mann Whitney didapatkan *p-value* sebesar 0,003. Oleh karena *p-value*  $(0,003) < \alpha$   $(0,05)$ , maka dapat dikatakan bahwa ada pengaruh senam otak terhadap perilaku temper tantrum pada anak usia prasekolah di TK Nurul Ikhsan Kota Semarang. Pengaruh ini terlihat dimana pada kelompok intervensi yang diberikan senam otak sebagian besar anak memiliki perilaku temper tantrum normal sejumlah 11 anak (73,3%) yang jauh berbeda dibandingkan kelompok kontrol yang tidak diberikan senam otak dimana sebagian besar anak masih mengalami perilaku temper tantrum abnormal sejumlah 14 anak (93,3%).

Senam otak berpengaruh terhadap perilaku temper tantrum anak dikarenakan melakukan senam otak dapat membuat anak merasa rileks dan tidak tegang. Hal ini tentu membuat emosi anak menjadi lebih mudah terkontrol sehingga perilakunya juga terkontrol, sehingga anak tidak mengalami perilaku temper tantrum lagi.

Hal ini sesuai dengan apa yang dikatakan oleh Yanuarita (2012) bahwa

senam otak atau *brain gym* merupakan serangkaian latihan berbasis gerakan tubuh sederhana. Gerakan itu dibuat untuk merangsang otak kiri dan kanan (dimensi lateralitas) yang masing-masing belahan otak mempunyai tugas tertentu, meringankan atau merileksasi otak belakang dan bagian otak depan (dimensi pemfokusan), merangsang sistem yang terkait dengan perasaan atau emosional yakni otak tengah (limbik) serta otak besar (dimensi pemusatan). Oleh karena itu, dengan melakukan senam otak anak mendapatkan otak yang rileks emosi yang terkontrol yang mana hal ini akan mencegahnya dari perilaku temper tantrum.

Hasil penelitian di atas sesuai dengan teori yang dinyatakan oleh Handadari (2007) bahwa senam otak berisi serangkaian gerakan-gerakan sederhana yang merangsang integrasi kerja bagian otak kanan dan kiri dalam rangka menghasilkan koordinasi fungsi otak. Hal ini dipercaya menjadi dasar dari peningkatan kemampuan koordinasi tubuh, kemampuan motorik halus dan kasar, kemampuan penanganan stres karena pengalaman dan kematangan emosional anak juga turut membentuk karakter yang pada akhirnya dapat membantu anak mengatasi tuntutan lingkungan, kemampuan memori, mengendalikan emosi, berinteraksi sosial, dan peningkatkan kemampuan belajar anak, sehingga meminimalkan anak dari perilaku temper tantrum.

Pengaruh senam otak terhadap perilaku temper tantrum juga dinyatakan oleh Muhammad (2013) bahwa senam otak dapat dimanfaatkan untuk anak yang mengalami gangguan hiperaktif (perilaku temper tantrum). Senam otak mempunyai tiga dimensi yaitu dimensi lateralis, dimensi pemfokusan pemahaman dan dimensi pemusatan. Dimensi pemusatan (untuk

*system limbic* atau *midbrain*) dan otak besar (*cerebral kortex*) mampu meningkatkan energi yang menyangkut berjalan, mengorganisasikan tes atau ujian. Hal ini bermanfaat untuk membantu seluruh potensi dan keterampilan yang dimiliki serta mengontrol emosi.

Kemudian Sukmono (2011) juga mengemukakan bahwa salah satu teknik relaksasi yang penting dilakukan bagi anak termasuk usia prasekolah adalah senam otak. Senam otak adalah teknik relaksasi yang sangat praktis, karena bisa dilakukan di mana saja, kapan saja dan oleh siapa saja.

Gerakan senam otak yang diberikan dalam dimensi pemusatan adalah tombol bumi, tombol imbang, tombol angkasa, gerakan air, kaitrelaks, titik positif, angka 8 yang dapat meningkatkan energi menyangkut, mengorganisasikan, mengatur, berjalan dan test atau ujian. Gerakan-gerakan senam otak mengaktifkan kembali hubungan-hubungan saraf antara tubuh dan otak sehingga memudahkan aliran energi elektromagnetis ke seluruh tubuh sehingga dapat mengaktifkan *neocortex* dan saraf parasimpatik untuk mengurangi peningkatan hormon adrenalin dalam tubuh yang dapat meredakan ketegangan psikis maupun ketegangan fisik sehingga jiwa dan tubuh menjadi relaks dan seimbang (Muhammad, 2013).

## **PENUTUP**

### **Simpulan**

Ada pengaruh senam otak terhadap perilaku temper tantrum pada anak usia prasekolah di TK Nurul Ikhsan Kota Semarang dengan *p-value* (0,003) < *a* (0,05) karena senam otak dapat membuat anak merasa rileks dan tidak tegang yang membuat emosi anak menjadi lebih mudah

terkontrol sehingga perilakunya juga terkontrol

### Saran

Bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat lebih mengembangkan penelitian yang lebih lanjut tentang perilaku temper tantrum anak maupun senam otak dengan metode penelitian yang berbeda, sehingga akan diperoleh hasil yang lebih baik, serta memperbaiki keterbatasan dalam penelitian ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Anantasari.2006.*Menyikapi Perilaku Agresif Anak*. Yogyakarta: Kanisius.
- Chaplin, J. P. 2009, *Dictionary of Psychology*. Jakarta: PT. Raja GrafindoPersada.
- Chosiyah,Nurul.2014. *Pengaruh Senam Otak terhadap Penurunan Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Keperawatan STIKES Ngudi*

Waluyo Ungaran. Skripsi PSIK STIKES NWU

- Habibi, Muazar. (2015). *Analisis Kebutuhan Anak Usia Dini*. Yogyakarta :Deepublish.
- Handadari,W. (2007). Peran Educational Kinesiology (senamotak) Pada Kemampuan Belajar Mahasiswa Psikologi UNAIR. Call Number;KKB KK-
- Hayes, P. 2008. *Pengaruh Teknik Relaksasi*. Yogyakarta: Pustaka Baca.
- Muhammad, As'adi. (2013). *Tutorial Senam Otak untuk Umum*. Jogjakarta: Flashbooks.
- Sukmono. 2011. *Mendongkrak Kecerdasan Otak dengan Meditasi*. Jakarta: Visi Media.
- Yanuarita, Andri. 2012. *Memaksimalkan Otak Melalui Senam Otak*. Yogyakarta: Teranova Books