

**PENGARUH SENAM OTAK TERHADAP PERILAKU
TEMPER TANTRUM PADA ANAK USIA
PRASEKOLAH DI TK AL IKHLAS
NGLEMPONGSARI NGAGLIK
SLEMAN**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun Oleh :
JOKO YUNianto
201010201123**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2014**

**PENGARUH SENAM OTAK TERHADAP PERILAKU
TEMPER TANTRUM PADA ANAK USIA
PRASEKOLAH DI TK AL IKHLAS
NGLEMPONGSARI NGAGLIK
SLEMAN**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Program Pendidikan Ners-Program Studi Ilmu Keperawatan
Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah
Yogyakarta



**Disusun Oleh :
JOKO YUNianto
201010201123**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIAH
YOGYAKARTA
2014**

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH SENAM OTAK TERHADAP PERILAKU
TEMPER TANTRUM PADA ANAK USIA
PRASEKOLAH DI TK AL IKHLAS
NGLEMPONGSARI NGAGLIK
SLEMAN**

NASKAH PUBLIKASI

**Disusun Oleh :
JOKO YUNianto
201010201123**

Telah Disetujui Oleh Pembimbing
Pada tanggal :
11 Juli 2014

Pembimbing,



Ery Khusnal, MNS.

PENGARUH SENAM OTAK TERHADAP PERILAKU TEMPER TANTRUM PADA ANAK USIA PRASEKOLAH DI TK AL IKHLAS NGLEMPONGSARI NGAGLIK SLEMAN¹

Joko Yuniarto², Ery Khusnal³

INTISARI

Latar Belakang: Salah satu tugas perkembangan yang paling sulit dilalui oleh anak adalah temper tantrum. Temper tantrum merupakan perilaku yang perlu ditangani agar proses perkembangan individu dapat berjalan dengan lebih baik. Senam otak berisi serangkaian gerakan-gerakan sederhana yang merangsang integrasi kerja bagian otak kanan dan kiri dapat membantu anak mengendalikan emosi, berinteraksi sosial dan peningkatan kemampuan belajar individu.

Tujuan Penelitian: Diketuainya pengaruh senam otak terhadap perilaku temper tantrum pada anak usia prasekolah di TK Al Ikhlas Nglempongsari Ngaglik Sleman.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan metode *Quasi Experiment* dengan rancangan *pretest-posttest control group design*. Pengumpulan data menggunakan *temper tantrum rating scale* dengan populasi berjumlah 97 anak dan sampel 36 pada kelompok kontrol dan 36 pada kelompok eksperimen. Pengambilan sampel dengan menggunakan tehnik *simple random sampling*. Analisis data yang digunakan adalah *independent t-test*.

Hasil Penelitian: Hasil uji *independent t-test* didapatkan bahwa ada pengaruh senam otak terhadap perilaku temper tantrum pada anak usia prasekolah dengan t hitung 8,060 Asymp.sig 0,000 ($p < 0,01$).

Kesimpulan: Ada pengaruh senam otak terhadap perilaku temper tantrum pada anak usia prasekolah di TK Al Ikhlas Nglempongsari Ngaglik Sleman.

Saran: Hendaknya perawat senantiasa berupaya untuk menyampaikan kepada orang tua tentang pentingnya senam otak untuk perilaku temper tantrum pada anak usia prasekolah sebagai metode pembelajaran.

Kata kunci : Senam Otak, Temper Tantrum
Kepustakaan : 24 Buku (1995-2013), 9 Jurnal, 4 Penelitian, 6 Internet
Jumlah halaman : xii, 80 Halaman, 9 Tabel, 3 Gambar, 19 Lampiran

¹ Judul Skripsi

² Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

³ Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

THE EFFECT OF BRAIN GYM ON TEMPER TANTRUMS BEHAVIOR AMONG PRESCHOOL CHILDREN AT AL IKHLAS KINDERGARTEN NGLEMPONGSARI NGAGLIK SLEMAN¹

Joko Yuniarto², Ery Khusnal³

ABSTRACT

Background: One of the most difficult problems to overcome during children growth is temper tantrums. Temper tantrums is a children behavior that need to be resolved for better development children as an individual. Brain Gym contains a series of simple movements that stimulate the integration of the inner workings of the right brain and the left can help children cope with emotional control, social interaction and increased ability to learn individual.

Objective: The purpose of this study was to determine the effect of brain gym on temper tantrums behavior among preschool children at Al Ikhlas Kindergarten Nglempongsari Ngaglik Sleman.

Methods: This study was quasi experiment with pretest-posttest control group design. Temper tantrums rating scale used as data collecting tools. 97 children were pointed as the population, which consisted 36 children for control group and 36 children as experimental group. The simple random sampling technique used as sampling technique. Independent t-test used as statistical data analysis.

Results: The results of independent t-test showed that there was an effect of brain gym on temper tantrums behavior among preschool children at Al Ikhlas Kindergarten Nglempongsari Ngaglik Sleman with $t = 8.060$ and $Asymp.sig 0.000$ ($p < 0.01$).

Conclusion: There was an effect of brain gym on temper tantrums behavior among preschool children at Al Ikhlas Kindergarten Nglempongsari Ngaglik Sleman.

Suggestion: Nurses should regularly giving information for parent about the importance of brain gym for temper tantrums behavior preschool use a method of learning.

Keywords : Brain Gym, Temper Tantrums
Literatures : 24 Books (1995-2013), 9 Journal, 4 Research, 6 Websites
Number of pages : xiii, 80 Pages, 9 Tables, 3 Figure, 19 Attachment

¹ Title of The Thesis

² Student of School of Nursing, 'Aisyiyah Health Sciences College of Yogyakarta

³ Lecturer of School of Nursing, 'Aisyiyah Health Sciences College of Yogyakarta

PENDAHULUAN

Hasil proyeksi sensus penduduk 2010, pada 2011 penduduk Indonesia mencapai 243,8 juta jiwa dan sekitar 33,9 persen diantaranya adalah anak-anak usia 0-17 tahun (Badan Pusat Statistik, 2012). Gambaran kondisi anak saat ini menjadi dasar yang penting bagi pengambilan kebijakan yang tepat bagi anak karena, anak merupakan kelompok penduduk usia muda yang mempunyai potensi untuk dikembangkan agar dapat berpartisipasi aktif dalam pembangunan. Menurut Hurlock (1997) usia kanak-kanak merupakan usia kelompok dimana anak sedang mempelajari dasar-dasar perilaku sosial sebagai persiapan bagi kehidupan sosial. Setiap anak dapat mengalami masalah perilaku jika terdapat ketidaksesuaian, antara anak dan lingkungan. Masalah perilaku di awal dan pertengahan masa kanak-kanak, tampak mencolok pada usia 18 bulan sampai 5 tahun bahkan lebih. Alasannya, karena anak sedang dalam proses pengembangan kepribadian yang unik dan menuntut kebebasan yang pada umumnya kurang berhasil.

Salah satu tugas perkembangan yang paling sulit dilalui oleh anak adalah temper tantrum dengan tindakan yang berlebihan, perilaku tersebut dilakukan anak dengan mengejek, menangis, menjerit, memukul, menendang, menghentakkan kaki, murung, melakukan gerakan tubuh yang membahayakan diri sendiri dan orang lain serta membuang segala sesuatu yang ada disekitarnya (Leung dan Fagan, 1991 dalam Alitani, 2009). Anak akan belajar untuk berhubungan secara emosional dengan orang tua, saudara, dan orang lain dan lingkungan sekitarnya. Dengan begitu anak akan menunjukkan berbagai macam tingkah laku, seperti keras kepala dan membangkang (oposisi) karena sedang mengembangkan kemandirian dan otonominya. Hambatan perkembangan anak dalam berhubungan ini menyebabkan mereka mengalami hambatan dalam mengungkapkan keinginan dan harapan mereka pada orang lain sehingga sering menyebabkan ketidaksepahaman dengan orang lain (Maulana, 2007).

Ketidaksepahaman mereka dengan orang lain ini, menimbulkan perasaan stress, kecewa, cemas, marah, dan frustrasi. Perasaan bersalah, ansietas, dan takut juga bisa diakibatkan oleh pikiran yang berbeda dengan perilaku yang diharapkan. Hal tersebut membuat anak menerima perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan dan bersedia dengan sabar menunda pemenuhan kebutuhannya. Perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan tersebut tidak akan meledak menjadi kemarahan, jika anak tersebut memiliki toleransi terhadap rasa kecewa, cemas, marah dan frustrasi. Anak

prasekolah sulit sekali menerima perasaan tidak menyenangkan tersebut, sehingga mereka akan melakukan hal yang negatif dan cenderung untuk melakukan kegiatan yang tidak disukai. Anak biasanya akan melakukan hal negatif ini ketika mereka tahu ada larangan “tidak” untuk sesuatu yang dia ingin lakukan dan biasanya akan berhenti bila anak mendapat yang diinginkannya. Tingkat temper tantrum anak tergantung bagaimana besarnya energi. Tantrum pada anak yang berusia 4 dan 5 tahun jarang meledak menjadi keadaan yang sulit dikendalikan sebagaimana anak berusia 2 tahun. Pada usia ini anak sudah dapat berbicara mengenai amarah dan keputusasaannya dan berusaha untuk mengendalikannya sehingga dia tidak lagi tantrum untuk menyalurkan emosinya tetapi menunjukkan ekspresi murung atau bertampang masam (Hayes, 2003).

Indikator penyebab temper tantrum adalah ketidaksesuaian dengan lingkungan, keluarga, disiplin yang tidak konsisten, mengkritik terlalu banyak, orang tua yang terlalu protektif atau lalai, anak-anak tidak memiliki cukup cinta dan perhatian dari orang tua mereka, gangguan bermain, baik untuk masalah emosional orang tua, pertemuan orang asing, persaingan dengan saudara atau saudari, stres maternal memiliki masalah dengan bicara, dan penyakit. Manifestasi temper tantrum berubah dengan bertambahnya umur, cenderung akan diulangi dengan intensitas yang semakin bertambah jika anak berhasil memenuhi kebutuhannya (Hurlock, 1997).

Perilaku ini merupakan bagian dari proses periode perkembangan fisik, kognitif, dan emosi. Tetapi, jika perilaku ini tidak ditangani dengan baik dan bertahap dampak yang ditimbulkan dapat membahayakan anak itu sendiri, membahayakan orang lain, *child abuse* juga sering terjadi, anak cenderung tidak disukai dan dijauhi oleh teman-temannya. Isolasi dari teman-teman ini akan mengurangi kesempatan anak untuk melakukan interaksi sosial. Sehingga, kemampuan interaksi sosialnya menjadi semakin tidak berkembang (Leung dan Fagan 1991 dalam Alitani 2009). Sangat terlihat bahwa anak dengan tingkah laku temper tantrum pada usia 3-6 tahun, akan terus membawa tingkah laku itu sebagai masalah sampai dewasa. Selain itu anak yang pemaarah sering tumbuh menjadi orang dewasa yang pemaarah, terutama pada situasi yang melibatkan konflik interpersonal dan menuntut perundingan. Survey menunjukkan bahwa tingkah laku anti sosial dari usia 5 tahun berhubungan dengan tindakan kekerasan saat usia 18 tahun (Hayes, 2003). Temper tantrum merupakan perilaku yang perlu ditangani agar proses

perkembangan individu dapat berjalan dengan lebih baik. Pendekatan terbaik untuk menghilangkan perilaku mencari perhatian tersebut adalah dengan mengacuhkannya, melakukan gerakan-gerakan yang mengalihkan perhatian selama perilaku tersebut tidak mencederai anak. Identifikasi secara dini menjadi cara yang bermanfaat mengantisipasi kemungkinan masalah atau resiko dengan perkembangan pada periode ini (Gross & Conrad 1995 dalam Wong 2008).

Berbagai penelitian dikembangkan untuk mendapatkan metode yang sesuai. Dennison, seorang pengembang Edu Kinestetik memimpin *Valley Remedial Group Learning* mengembangkan teknik *Brain Gym* untuk mengajari anak, gerakan ini dapat menyeimbangkan setiap bagian-bagian otak. 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 di lingkungan, kemampuan memori, mengendalikan emosi, berinteraksi sosial dan peningkatan kemampuan belajar individu (Handadari, 2007). Dengan latihan secara berkala diharapkan dapat menurunkan perilaku temper tantrum karena didalamnya ada unsur meditasi, peregangan dan pernafasan yang akan membantu mencapai keadaan yang tenang, memperlancar aliran darah dari tubuh ke otak dan sebaliknya sehingga fungsi otak dapat optimal. Peningkatan kualitas otak memerlukan stimulasi otak yang pada hakikatnya adalah proses pembelajaran. Kualitas stimulus atau rangsangan lingkungan yang diterimanya, sangat dipengaruhi pula oleh apa yang dipelajarinya (Kusumoputro 2003 dalam Sari 2009).

Studi pendahuluan di TK Al-Ikhlas Nglempongsari Ngaglik Sleman pada bulan Oktober 2013 menunjukkan karakteristik responden sesuai dengan masalah yang diambil oleh peneliti. Terdapat 97 siswa prasekolah dibagi menjadi 4 kelas dari kelas kecil (A) berjumlah 47 anak dibagi dalam 2 kelas A dan B. Kelas besar (B) 50 anak dibagi dalam 2 kelas A dan B. Hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti terhadap siswa sebagian besar anak laki-laki menunjukkan perilaku temper tantrum seperti tidak bisa duduk diam, memukul temannya dengan maksud bercanda tetapi menimbulkan ketidaksenangan, beberapa anak bahkan melempar temannya dengan pasir, menendang, merengek kepada guru, berteriak, memukul meja dan sebagian

kecil perempuan menunjukkan perilaku seperti murung, tidak mau berbicara dan isolasi sosial. Anak dengan perilaku tersebut cenderung dijauhi teman-temannya dan tidak mau bermain dengan mereka.

TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan umum

Diketuainya pengaruh senam otak terhadap perilaku temper tantrum pada anak usia prasekolah di TK Al Ikhlas Nglempongsari Ngaglik Sleman.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya penurunan perilaku temper tantrum pada anak usia prasekolah setelah dilakukan senam otak.
- b. Diketuainya perbedaan perilaku temper tantrum pada anak usia prasekolah sebelum dan sesudah dilakukan senam otak.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *Quasi Experiment*. Rancangan penelitian yang dilakukan menggunakan rancangan *Pretest-Posttest Control Group Design*. Pada kelompok eksperimen diawali dengan *pretest*, kemudian diberi perlakuan berupa senam otak setelah itu dilakukan pengukuran kembali *posttest*. Sedangkan pada kelompok kontrol dilakukan *pretest* tanpa perlakuan kemudian dilakukan *posttest*. Senam otak terstandar dari Paul E. Dennison (1980) seorang pengembang Edu Kinesiology dengan judul "Brain Gym" berdasarkan *Touch for Health Kinesiology*. Senam otak ini dilakukan selama 30 menit sebelum kegiatan belajar mengajar dimulai. Frekuensi latihan dilakukan sebanyak 6x dalam seminggu. Temper tantrum diukur dengan menggunakan instrumen *Temper Tantrum Rating Scale*. Skala yang digunakan adalah interval dengan kategori perilaku temper tantrum rentang skor 0-21.

Sampel adalah bagian dari jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *probability sampling* yaitu teknik *simple random sampling*. Kemudian dilakukan perhitungan sampel berdasarkan harga tabel pada uji *t-test (n to detect d by t test)* dengan *power (p) = .80*, *effect size (d) = .50* dan *sample size (n) = a₁ 0.1* didapatkan hasil jumlah sampel pada penelitian ini adalah 36 pada kelompok kontrol dan 36 pada eksperimen. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menentukan terlebih dahulu sampel mana yang akan dilakukan perlakuan. Pada penelitian ini langkah pengambilan sampel dimulai pada hari pertama yaitu dengan memilih responden

yang sesuai kriteria inklusi dan eksklusi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Uji normalitas data yaitu dengan menggunakan rumus *Shapiro-Wilk*, karena sampel penelitian kurang dari 50 dengan tingkat kepercayaan 95%. Data tersebut normal apabila nilai signifikannya lebih dari 0,05 ($>0,05$), apabila nilai signifikannya kurang dari 0,05 ($<0,05$) berarti tidak normal. Uji parametrik penelitian ini akan menggunakan teknik *Independent t-test* tidak berpasangan, teknik ini digunakan untuk menguji hipotesis dengan skala interval. Teknik *Independent t-test* tidak berpasangan digunakan untuk membandingkan sebelum dan sesudah perlakuan atau untuk membandingkan kelompok kontrol dengan kelompok intervensi. Adapun rumus *Independent t-test* adalah (Sugiyono, 2012). Penelitian ini menggunakan taraf signifikan sebesar 0,01. Apabila nilai p hitung lebih kecil dari nilai taraf signifikan ($p < 0,01$) maka H_a diterima dan H_o ditolak, artinya ada pengaruh senam otak terhadap perilaku temper tantrum. Sebaliknya, apabila ($p > 0,01$) maka H_a ditolak dan H_o diterima, artinya tidak ada pengaruh senam otak terhadap perilaku temper tantrum.

HASIL PENELITIAN

Responden pada penelitian ini adalah anak usia prasekolah di TK Al Ikhlas Nglempongsari Ngaglik Sleman yang menyelesaikan pembelajaran di tahun 2013/2014 dengan jumlah 72 anak yang dibagi menjadi 2 kelompok kontrol dan eksperimen. Karakteristik merupakan ciri-ciri yang dimiliki seseorang pada penelitian ini didapatkan karakteristik responden berdasarkan umur dan jenis kelamin.

Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia untuk kategori usia 5 tahun pada kelompok kontrol sebanyak 17 subjek (47,2%) dan pada kelompok eksperimen sebanyak 11 subjek (30,6%). Sedangkan, kategori usia 6 tahun pada kelompok kontrol yaitu sebanyak 19 subjek (52,8%) dan pada kelompok eksperimen sebanyak 25 subjek (69,4%). distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin pada dua kelompok adalah laki laki dengan jumlah pada kelompok kontrol sebanyak 20 subjek (55,6%) dan pada kelompok eksperimen sebanyak 21 subjek (58,3%). Sedangkan jumlah responden yang berjenis kelamin perempuan pada kelompok kontrol sebanyak 16 subjek (44,4%) dan pada kelompok eksperimen sebanyak 15 subjek (41,7%).

Dari hasil uji SPSS 17 didapatkan hasil perilaku temper tantrum pada kelompok kontrol *pretest-posttest* kategori rendah dengan 19 subjek (52,8%) menjadi 14 subjek (38,9%), kategori sedang dengan 15 subjek (41,7%) menjadi 20 subjek (5,6%), kategori tinggi 2 subjek (5,6%) menjadi 2 subjek (5,6%). Pada kelompok eksperimen *pretest-posttest* kategori rendah dengan 24 subjek (66,7%) menjadi 28 subjek (77,8%), kategori sedang dengan 8 subjek (22,2%) menjadi 4 subjek (11,1%), kategori tinggi dengan 4 subjek (11,1%) menjadi 4 subjek (11,1%).

Pada penelitian ini sebelum analisis data dilakukan uji normalitas dengan menggunakan *shapiro wilk test*. Data tersebut normal apabila nilai signifikannya lebih dari 0,05 ($>0,05$). Karena hasil uji normalitas pada kelompok eksperimen diketahui tidak terdistribusi normal maka dilakukan transformasi data menggunakan fungsi *arithmetic lg10*. Hasil uji normalitas data dari masing-masing kelompok menunjukkan bahwa masing-masing kelompok memiliki hasil nilai sig (signifikansi hitung) lebih besar dari nilai α (signifikansi 0,05). Sehingga, dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Untuk mengetahui perbedaan rata-rata perilaku temper tantrum pada anak usia prasekolah sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) yang tidak dilakukan senam otak dan dilakukan senam otak menggunakan uji *Paired Sample t-test*.

Hasil Uji *Paired T-Test* Perilaku Temper Tantrum Pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen.

Domain	Rata-rata	df	Sig	t hitung	Hasil
Pretest Kontrol	7,4722	35	0,000	-7,923	Signifikan
Posttest Kontrol	8,4444				
Pretest Eksperimen	6,2778	35	0,025	2,340	Signifikan
Posttest Eksperimen	5,2500				

Sumber: Data Primer, 2014

Rata-rata skor *pretest-posttests* pada kelompok kontrol yaitu 7,4722 meningkat menjadi 8,4444, t hitung -7,923 dengan df 35 dan sig 0,000 ($<0,05$), menunjukkan ada perbedaan skor sebelum (*pretest*) dan sesudah perlakuan (*posttest*). Sedangkan pada kelompok eksperimen dilihat perbandingan rata-rata skor *pretest-posttest* yaitu 6,2778 menurun menjadi 5,2500, t hitung 2,340 dengan df 35 dan sign 0,025 ($<0,05$), menunjukkan ada perbedaan sebelum (*pretest*) dan sesudah perlakuan (*posttest*). Selanjutnya untuk mengetahui pengaruh senam otak terhadap perilaku temper tantrum pada anak usia prasekolah di TK Al Ikhlas Nglempungsari Ngaglik Sleman dilakukan uji statistik dengan menggunakan uji *Independent t-test*.

Hasil Analisis Menggunakan *Independent T-Test* Perilaku Temper Tantrum Pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen

Kelompok	t hitung	df	Asymp. Sig. (2-tailed)
Kontrol	8,060	70	0,000
Eksperimen			

Sumber: Data Primer, 2014

Hasil analisis uji statistik dengan *Independent t-test* menunjukkan bahwa nilai $t = 8,060$ dengan $df = 70$ dan $p = 0,000$. Menunjukkan ada perbedaan yang bermakna secara statistik, perilaku temper tantrum pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen karena Asymp. Sign (2-tailed) 0,000 kurang dari 0,01 ($p < 0,01$). Sehingga, dapat diartikan terdapat pengaruh senam otak terhadap perilaku temper tantrum pada anak usia prasekolah di TK Al Ikhlas Nglempongsari Ngaglik Sleman.

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh senam otak terhadap perilaku temper tantrum pada anak usia prasekolah. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh hasil bahwa nilai $t = 8,060$ dengan $df = 70$ dan $p = 0,000$. Jadi, ada perbedaan yang bermakna secara statistik, perilaku temper tantrum pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen karena Asymp sign (2-tailed) 0,000 kurang dari 0,01 ($p < 0,01$). Sehingga dapat diartikan terdapat pengaruh senam otak terhadap perilaku temper tantrum pada anak usia prasekolah di TK Al Ikhlas Nglempongsari Ngaglik Sleman.

TK merupakan salah satu tempat untuk anak mengembangkan perilaku dengan baik sehingga anak yang merasa terancam, tidak nyaman dan stres apalagi bila tidak dapat memecahkan permasalahannya sendiri ditambah dengan lingkungan sekitar yang tidak mendukung menjadi pemicu anak menjadi temper tantrum. Tuntutan sosial anak yang berada di TK dengan teman sebayanya menuntut anak untuk selalu bisa bersosialisasi dengan temannya apabila anak tidak mampu menyesuainya maka diluapkan dengan berbagai perilaku tantrum. Dengan ciri-ciri memiliki kebiasaan tidur, makan dan buang air besar yang tidak teratur, sulit menyukai situasi, makanan dan orang-orang baru, lambat beradaptasi terhadap perubahan, suasana hati lebih sering negatif, mudah terprovokasi, gampang merasa marah dan sulit dialihkan perhatiannya (Zaviera, 2008).

Frustrasi dan stres bisa saja muncul dari berbagai sumber, rasa marah yang tertahan pada orang tua karena kurang kasih sayang atau karena proses kematangan yang terhambat membuat anak merasa tidak berdaya. Rasa keterlambatan yang terus

menerus pada akhirnya akan menekan sehingga mereka menganggap tidak mampu berteman, berprestasi, akrab dengan saudara kandung atau orang dewasa. Stres menyebabkan aktivitas tubuh dikendalikan oleh sistem saraf simpatis, untuk bereaksi melawan dan menghindar. Sehingga, aktivitas di sistem limbic di mana proses mengingat terjadi dan di neokorteks cerebrum tempat untuk berfikir abstrak dan analisis terhambat. Untuk mengatasinya senam otak yang dapat memfasilitasi untuk mengoptimalkan seluruh fungsi otak, yang kemudian akan merilekskan respon *fight* dan *flight* yang bermanfaat untuk mengoptimalkan proses dan mengingat berfikir di otak setelah melakukan senam otak mengendalikan emosi serta mampu menghadapi tantangan hidup yang lebih tenang (Maguire 2001 dalam Sari 2009).

Senam otak atau *brain gym* adalah serangkaian latihan berbasis gerakan tubuh sederhana. Senam otak ini dilakukan oleh peneliti dan asisten peneliti sebelum kegiatan belajar mengajar berlangsung yaitu pukul 7.30 pagi selama 30 menit. Senam otak ini dilakukan secara berulang-ulang untuk memberikan *sensory input* kepada responden sehingga informasi yang diterimanya tersebut masuk dalam *knowledge base* yang merupakan seperangkat pengetahuan yang telah didapat dan dipelajari. *Knowledge base* yang diulang-ulang pada akhirnya masuk dalam *working memory* (Zadeh, Shouraki & Halavati, 2006).

Working memory ini penting karena perilaku yang akan ditiru harus disimbolisasikan dalam ingatan baik dalam bentuk verbal maupun imajinasi (Alwisol, 2006). Dalam penelitian kali ini, gerakan ini dibuat untuk merangsang otak kiri dan kanan (dimensi lateralis), meringankan atau merelaksasi belakang otak dan bagian depan otak (dimensi pemfokusan), merangsang sistem yang terkait, dengan perasaan emosional, yakni otak tengah limbik serta otak besar (dimensi pemusatan) (Yanuarita, 2012).

Senam otak merupakan teknik relaksasi bila digunakan secara teratur dapat membantu mengontrol stres untuk mencapai keadaan yang tenang bahkan saat di dalam situasi yang penuh dengan tekanan. Senam otak diharapkan dapat membantu anak untuk mengontrol stres karena didalamnya terdapat unsur-unsur seperti pemijatan, meditasi, peregangan dan pernafasan yang akan membantu untuk mencapai keadaan tenang (Dennison, 2002). Hal ini juga sesuai dengan penelitian Mikaela (2009) bahwa otak yang mendapatkan stimulus akan menurunkan frekuensi temper tantrum, terdapat perbedaan skor temper tantrum antara fase baseline dengan

fase treatment, pada saat fase treatment dengan menggunakan metode social story temper tantrum menunjukkan hasil yang lebih rendah daripada saat baseline.

Gerakan ini memadukan gerakan dengan stimulasi sensory seperti perabaan dan keseimbangan. Stimulasi sensory adalah kemampuan untuk mengorganisasi informasi sensoris lingkungan sekitar dari tubuh sendiri. Selain gerakan-gerakan yang dilakukan secara simetris oleh anggota tubuh kanan dan kiri baik bersamaan atau tidak terdapat aktivasi otak baik kiri maupun kanan. Sistem vestibularis ditelinga bagian dalam, terstimulasi selama gerakan yang kemudian mengaktifkan RAS/ *formation reticularis* di batang otak yang memilah informasi agar menunjang konsentrasi dan perhatian di pusat-pusat rasional otak (Dennison, 2002).

Gerakan menyilang kepala dan anggota gerak merupakan kunci keberhasilan untuk mengintegrasikan fungsi hemisfer otak kanan dan kiri. Gerakan menyilang akan mengaktifkan hemisfer kanan dan kiri sekaligus. Selain itu selain kedua hemisfer tersebut teraktivasi akan semakin banyak koneksi yang terjadi melalui korpus kolosum sehingga menciptakan pola pikir yang utuh (Hannaford, 1995).

Menyangkut tentang hubungan antara bagian atas dan bawah otak. Dimensi pemusatan membuat kita dapat mengharmonisasikan emosi dengan pikiran rasional. Keahlian ini berhubungan dengan pengorganisasian, merasakan, mengekspresikan emosi dan akan merespon secara lebih rasional dan bukan berdasarkan emosi. Gerakan senam otak diharapkan akan membuat badan otak menjadi lebih rileks dan menyiapkan anak untuk mengolah informasi tanpa pengaruh emosi negatif (Dennison, 2002).

SIMPULAN

1. Ada penurunan perilaku temper tantrum pada anak usia prasekolah setelah dilakukan senam otak pada kelompok eksperimen.
2. Ada perbedaan perilaku temper tantrum pada anak usia prasekolah sebelum dan sesudah dilakukan senam otak pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.
3. Ada pengaruh senam otak terhadap perilaku temper tantrum pada anak usia prasekolah di TK Al Ikhlas Nglempongsari Ngaglik Sleman.

SARAN

1. Bagi Guru TK Al Ikhlas Nglempongsari Ngaglik Sleman
Karena senam otak dapat menurunkan perilaku temper tantrum, bisa di gunakan untuk semua kelas di TK Al Ikhlas Nglempongsari Ngaglik Sleman, dengan

setiap pagi melakukan senam otak selama 30 menit sebelum kegiatan belajar mengajar.

2. Orang Tua

Orang tua bisa melakukan kegiatan senam otak di rumah bersama dengan anaknya, karena orang tua adalah orang terdekat dengan anak sehingga proses usaha intervensi untuk menurunkan temper tantrum menjadi lebih maksimal.

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Hendaknya perawat senantiasa berupaya untuk menyampaikan kepada orang tua tentang pentingnya senam otak untuk perilaku temper tantrum pada anak usia prasekolah sebagai metode pembelajaran. Pada tahap ini anak belajar mengenal orang lain dan dirinya sendiri.

4. Peneliti selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian yang berkaitan tentang senam otak dan temper tantrum terhadap anak usia toddler karena sangat sedikit referensi mengenai penelitian tentang temper tantrum.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. (2004). *Senam Otak Untuk Merangsang Kecerdasan Bayi*. Kompas cyber media. Available at <http://www.depkes.go.id/index.php> Diakses 27 September 2013
- Alitani, M.B. (2009). *Pengaruh metode sosial story terhadap penurunan temper tantrum pada anak autis*. Semarang: Tesis Perpustakaan Unika. Diakses 24 September 2013
- Alwisol. (2006). *Psikologi Kepribadian*. Cetakan keempat. Edisi revisi. Malang: UMM press. Available at <file:///G:/Temperamen%20dan%20Kepribadian%20Anak%20%20PSYCHOLOGYMANIA.htm> Diakses 1 November 2013
- American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition teks revision*. Washington: American psychiatric association.
- Suharsimi-Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Badan Pusat Statistik, (2012). *Booklet MDGs (Milenium Development Goals)*. Jakarta: Badan Pusat Statistik, UNICEF, dan Canadian International Development Agency. Available at www.bps.go.id Diakses 24 Oktober 2013
- Chang, Y. (2006). *Determinants of Child labor in Indonesia: the roles of family affluence, bargaining power and parent educational attainment*: Departement of Economics National University of Singapore.

- Dahlan, M.S. (2005). *Besar Sampel dalam Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: Arkans.
- Demuth, E. (2005). *Brain Gym, Pedoman Senam Otak Bagi Guru dan Peminat Revised*. Jakarta: Yayasan Kinesiology Indonesia.
- Dennison, P.E. (2002). *Brain Gym*. Jakarta: PT Gramedia widiasarana Indonesia.
- Dennison, P.E dan Dennison G.E. (2002). *Brain Gym: Senam Otak Buku Panduan Edisi Indonesia*. Jakarta: Grasindo.
- Friedman, H.S dan Miriam W.S. (2006). *Kepribadian Teori Klasik dan Riset Modern*. Jakarta: Erlangga. Available at file:///G:/Temperamen%20dan%20Kepribadian%20Anak%20_%20PSYCHOLOGYMANIA.htm Diakses 31 Oktober 2013
- Giesbrecht, G.F., Michael R.M dan Ulrich M. (2010). The Anger-Distress Model of Temper Tantrums: Associations with Emotional Reactivity and Emotional Competence. *University of Columbia: Infant and Child development Published online 1 April Wiley online Library*. Available at www.perpusnas.go.id Diakses 28 Oktober 2013
- Grainger, J. (2003). *Children's Behavior, Attention and Reading Problems: Problem Perilaku, Perhatian dan Membaca Pada Anak*. Alih bahasa: Enny Irawati. Jakarta : Gramedia
- Gross, D dan Conrad, B. (1995). *Temperament in Toddlerhood, J Pediatric Nurse* 10 (3): 146-151.
- Hames, P. (2003). *Menghadapi dan Mengatasi Anak yang suka Ngamuk*. Alih bahasa Susi Purwoko. Jakarta: Gramedia
- Hannaford, C. (1995). *Smart Moves: Why Learning is not all in your head*. Virginia: Great Ocean Publisher.
- Handadari, W. (2007) *Peran Educational Kinesiology (Senam Otak) Pada Kemampuan Belajar Mahasiswa Psikologi UNAIR*. Research Report dari JIPTUNAIR, Call Number; KKB KK-2 LP 104/06 Han p.
- Hayes, E. (2003). *Tantrum by Hamlyn Octopus Dockland London*. Jakarta: Erlangga Gelora Aksara Pratama.
- Hockenberry, M.J dan Wilson, D. (2008). *Wong's Nursing Care of Infant and Children Edition 9*. Canada: Elsiwer Mosby.
- Hurlock, E.B. (1997). *Psikologi Perkembangan Anak Jilid 1*. Alih Bahasa dr. Med Meitar I Tjandrasa. Jakarta: Erlangga.
- Karin, O. (2010). A Cross sectional Study of Onset, Cessation, Frequency and Duration of Children's Temper Tantrum in a Nonclinical Sample. *Academy University Finland: Education Research Complete*. Available at <file:///G:/JURNAL/E-Resources%20Perpusnas%202.htm>. Diakses 28 Oktober 2013

- Kementerian PP&PA RI. (2012). *Profil Anak Indonesia 2012*. Jakarta: Miftahur Rizky. Available at www.menegpp.go.id. Diakses 24 Oktober 2013
- Kusumoputro, S. (1997). *Optimalisasi Fungsi Otak Untuk Optimalisasi Sumber Daya Manusia*. Neurona vol 14.
- Kusumoputro, S. (2003). *Kiat Panjang Umur Dengan Gerak dan Latihan*. Jakarta: UI Press.
- Leung, A.K.C dan Fagan. (1991). *Temper Tantrums*. American Family Physician.
- Lorimer, P.A., Simpson R.L., Myles, B.S, dan Ganz, J.B. The use of social stories as a preventive behavioral in a home setting with a child with autism. Available at *Journal of positive behavior interventions* vol 4 edisi 1. Accesed on September 24th, 2013
- Maulana, M. (2007). *Mendidik anak autis dan gangguan mental lain menuju anak cerdas dan sehat*. Yogyakarta: Katahati.
- Muscari, M.E. (2005). *Keperawatan Pediatrik Volume 3, alih bahasa Alfrina Hany*. Jakarta: EGC hal 59-66
- Pakpahan, H.E. (2009). Hubungan pola asuh orang tua dengan perilaku temper tantrum pada anak usia toddler di rw 1 kelurahan pondok labu Jaksel. Jakarta: UPNVJ <http://www.library.upnvj.ac.id/pdf/s1keperawatan09/207314009/Journal.pdf> Diakses 12 November 2013
- Patmodewo, S. (2003). *Pendidikan Anak Prasekolah*. Jakarta: Rineka cipta Hal 19.
- Paul, H.A. (2008). *Konseling dan psikoterapi anak : panduan lengkap memahami karakter, perasaan dan emosi anak disertai langkah-langkah mengatasi masalah dan perilaku negative*. Penerjemah Anas M Yusuf. Yogyakarta: Ide puplishing.
- Potter, P.A dan Perry, A.G. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep Proses dan Praktik*. Jakarta: EGC.
- Potegal, M dan Richard, J.D. (2003). *Temper Tantrum in Young Children: Behavioral Composition*. Department of Phychology University of Wisconsin. Available at <file:///G:/JURNAL/E-Resources%20Perpusnas.htm> Diakses 12 November 2013
- Potegal, M., James A.G dan Pamela G.W. (2011). Categorical and Intensity Differences in Vocal Expression of Anger and Sadness in Children's Tantrums. *American Psychological Asssocation Vol 11 No 5, hal 1124-1133*.
- Purwanto. (2005). *Modifikasi Perilaku: Alternatif Penanganan Anak Luar Biasa*. Jakarta: Pimbagro PTA.
- Riwidikdo, H. (2013). *Statistik Kesehatan Dengan Aplikasi SPSS dalam Prosedur Penelitian*. Yogyakarta: Rohima Press.
- Sugiyono. (2012). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta.

- Suherman. (2000). *Buku saku perkembangan anak*. Editor monika ester. Jakarta: EGC
- Unite for children. (2012). *Laporan Tahunan 2012 Indonesia*. Jakarta: UNICEF untuk Indonesia. Available at [http://www.unicef.org/indonesia/id/UNICEF_Annual_Report_\(Ind\)_130731.pdf](http://www.unicef.org/indonesia/id/UNICEF_Annual_Report_(Ind)_130731.pdf). Diakses 24 Oktober 2013
- Wasis. (2008). *Pedoman Riset Praktis Untuk Profesi Perawat*. Jakarta: EGC.
- Weiss, R.P. (2001). *The mind Body Connection in learning*. Available at <http://www.trans4mind.com/counterpoint/index-health-fitness/weiss.shtml>
- Yanuarita. (2012). *Memaksimalkan Otak Melalui Senam Otak*. Yogyakarta: Teranova Book.
- Zadeh, S.M., Shouraki, S.B dan Halavati, K. (2006). Emotional Behaviour: A Resource Management Approach Retrieved Available at <http://adbsagepub.com/cgi/content/abstract/14/4357>
- Zaviera, F. (2008). *Memahami dan Mengenali Tumbuh Kembang Anak*. Yogyakarta: Katahati.

