

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh senam otak terhadap konsentrasi belajar remaja di SMP Darul Maarif Padang Tahun Ajaran 2016/2017, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Konsentrasi belajar remaja sebelum melakukan senam otak hampir seluruhnya berada dalam kategori sedang yaitu sebanyak 80%, yang memiliki tingkat konsentrasi baik 1 orang (10%) dan yang memiliki konsentrasi rendah 1 orang (10%).
2. Tingkat konsentrasi remaja setelah melakukan senam otak sebagian besar memiliki konsentrasi baik yaitu sebanyak 50%, sedangkan responden yang memiliki konsentrasi sedang sebanyak 4 orang (40%) dan 1 orang responden (10%) memiliki tingkat konsentrasi rendah.
3. Terdapat pengaruh senam otak terhadap konsentrasi belajar remaja dengan hasil yang signifikan di SMP Darul Maarif Padang Tahun Ajaran 2016/2017.

B. Saran

Berdasarkan hasil analisa dan kesimpulan pada penelitian ini, maka saran yang diharapkan :

1. Bagi Institusi Sekolah

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai data atau informasi bagi pihak sekolah untuk melakukan latihan senam otak secara berkesinambungan untuk mengatasi masalah konsentrasi pada peserta didik.

2. Bagi Orang Tua

Dari hasil penelitian ini harapannya dapat menjadi sumber informasi bagi orang tua yang anaknya mengalami kesulitan berkonsentrasi tentang manfaat senam otak terhadap konsentrasi belajar.

3. Bagi keilmuan keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu sumber ilmu yang menambah pengetahuan dan wawasan dalam bidang keperawatan mengenai masalah konsentrasi yang sering terjadi pada remaja.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi data dasar untuk penelitian selanjutnya, terutama dalam masalah yang terkait dengan konsentrasi belajar remaja. Diharapkan peneliti selanjutnya agar melakukan intervensi pada pertengahan proses pembelajaran saat siswa sudah terlihat bosan dan lelah dalam mengikuti proses belajar sehingga pikiran kembali segar, lebih semangat serta siap untuk melanjutkan belajar.