

DOI: <http://dx.doi.org/10.33846/sf15112>

Aromaterapi Lavender dan *Brain Gym* untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Anak

Zainul Munir

Fakultas Kesehatan, Universitas Nurul Jadid, Probolinggo, Indonesia; zainalmunirnj@gmail.com

Anis Museva

Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Nurul Jadid, Probolinggo, Indonesia; akun musevaanis@gmail.com
(koresponden)

Novela Eka Candra Dewi

Fakultas Kesehatan Universitas Nurul Jadid, Probolinggo, Indonesia; novelaekacandradewi@unuja.ac.id

ABSTRACT

The increase in children's learning problems is related to the level of concentration in learning. One non-pharmacological action that can be taken to increase children's learning concentration is by inhaling lavender aromatherapy and brain gym. The aim of this research was to determine the effect of lavender aromatherapy and brain gym on children's learning concentration levels. The design of this research was three group pretest-posttest. The research subjects were 138 MI Nurul Mun'im students, selected using purposive sampling technique. The data collection instrument was the Army Alpha test to assess concentration level, which consists of 12 question items. Data were analyzed using the Friedman and Kruskal Wallis tests. The results of the Friedman test showed a p-value of 0.000 for the lavender aromatherapy group, 0.000 for the brain gym group and 0.000 for the combination of lavender aromatherapy and brain gym group. This means that in the three groups there was a significant change in learning concentration after being given treatment. Meanwhile, comparison between the three groups using the Kruskal Wallis test showed a p-value of 0.460 (no difference). It was concluded that lavender aromatherapy, brain gym, and a combination of lavender aromatherapy and brain gym were both effective in increasing students' learning concentration.

Keywords: students; study concentration; lavender aromatherapy; brain gym

ABSTRAK

Meningkatnya masalah belajar anak berhubungan dengan tingkat konsentrasi belajar. Salah satu tindakan non farmakologi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan konsentrasi belajar anak adalah dengan menghirup aromaterapi lavender dan *brain gym*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lavender dan *brain gym* terhadap tingkat konsentrasi belajar anak. Rancangan penelitian ini adalah *three group pretest-posttest*. Subjek penelitian adalah 138 siswa MI Nurul Mun'im, yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen pengumpulan data adalah uji *Army Alpha* untuk menilai tingkat konsentrasi, yang terdiri dari 12 item pertanyaan. Data dianalisis dengan uji Friedman dan Kruskal Wallis. Hasil uji Friedman menunjukkan nilai p yaitu 0,000 untuk kelompok aromaterapi lavender, 0,000 untuk kelompok *brain gym* dan 0,000 untuk kelompok perpaduan aromaterapi lavender dan *brain gym*. Berarti, pada ketiga kelompok ada perubahan konsentrasi belajar secara bermakna antara setelah diberikan perlakuan. Sedangkan perbandingan antara ketiga kelompok menggunakan uji Kruskal Wallis menunjukkan nilai p = 0,460 (tidak ada perbedaan). Disimpulkan bahwa aromaterapi lavender, *brain gym*, dan perpaduan aromaterapi lavender dan *brain gym* sama-sama efektif untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

Kata kunci: siswa; konsentrasi belajar; aromaterapi lavender; *brain gym*

PENDAHULUAN

Konsentrasi merupakan salah satu aspek yang berperan penting dalam menunjang kemampuan belajar anak.⁽¹⁾ Konsentrasi menjadi tolak ukur keberhasilan suatu pelajaran, jika seseorang mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi saat belajar, maka proses belajar yang dijalankannya tidak akan optimal.⁽²⁾ Konsentrasi belajar suatu usaha untuk memfokuskan perhatian pada suatu objek, sehingga dapat memahami dan meminimalkan perhatian yang pecah.⁽³⁾ Pada saat anak berada disekolah, anak selalu di tuntut untuk selalu fokus pada pelajaran yang sedang dipelajarinya, tetapi dalam kenyataannya tidak semua anak mampu untuk memusatkan perhatiannya pada situasi belajar tersebut.⁽⁴⁾

Hasil studi IEA (Internasional Association for the Evaluation of Educational Achievement) menunjukkan bahwa konsentrasi dan ketrampilan membaca siswa kelas IV SD di Indonesia berada pada tingkat terendah. Rata-rata skor tes membaca untuk siswa SD: 75,55% (Hongkong), 74,0% (Singapura), 65,1% (Thailand), 52,6% (Filipina) 51,7% (Indonesia). Anak-anak Indonesia hanya mampu menguasai 30% dari materi bacaan dan mereka sulit sekali menjawab soal-soal berbentuk uraian yang memerlukan penalaran.⁽⁵⁾

Penelitian yang dilakukan *American Pshcyatric Association* (APA) menyebutkan adanya angka kejadian gangguan konsentrasi belajar adalah sebesar 1-20 % pada anak usia sekolah.⁽⁶⁾ Di Jawa Timur terdapat 7,4% populasi anak usia sekolah dasar untuk kasus penurunan konsentrasi dan minat belajar anak. Sebanyak 5,2% anak sekolah mengalami degradasi terhadap fokus serta minat terhadap belajar pada siswa.⁽⁷⁾

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di MI Nurul Mun'im melalui wawancara pada guru bagian kesiswaan dan observasi langsung kepada siswa bahwa didapatkan banyak faktor yang menyebabkan tingkat konsentrasi belajar anak terganggu seperti perhatian siswa mudah sekali teralihkan dengan hal-hal yang tidak

berkaitan dengan pembelajaran seperti mengobrol dengan teman, melamun, jenuh, suara bising, tempat belajar yang ramai, lemah dalam menerima pelajaran, dan tidak memperhatikan guru.

Konsentrasi berkaitan erat dengan kemampuan kerja otak. Ketika proses pembelajaran yang monoton di sekolah akan membuat fungsi otak siswa akan mengalami penurunan.⁽⁸⁾ Maka kondisi seperti ini dapat menyebabkan otot syaraf mengalami ketegangan dan kondisi otak akan mengalami kekurangan energi sehingga asupan oksigen dan aliran darah menuju ke otak tidak optimal,⁽⁹⁾ maka dapat menyebabkan tingkat konsentrasi belajar pada siswa rendah. Rentang konsentrasi belajar siswa sekitar 30-45 menit.⁽¹⁰⁾ *Brain gym* dinilai sebagai salah satu alternatif untuk menjaga kinerja otak.⁽¹¹⁾ *Brain gym* merupakan kumpulan gerakan yang menghubungkan antara pikiran dan tubuh yang dapat memperlancar aliran darah dan meregangkan saraf.⁽¹²⁾ Dasar dari *brain gym* adalah saling keterhubungan antara gerakan, kognitif dan proses belajar siswa.⁽¹³⁾

Aromaterapi yang di gunakan dengan cara inhalasi atau dihirup akan masuk ke sistem limbik di mana nantinya aromaterapi ini akan diproses sehingga dapat mencium baunya, kemudian memberikan informasi ke otak.⁽¹⁴⁾ Selanjutnya dari otak mengatur emosi, memori serta memberikan informasi ke hipotalamus.⁽¹⁵⁾

Aromaterapi memiliki beberapa manfaat diantaranya membuat udara dalam ruangan menjadi segar, menciptakan suasana yang tenang, merendahkan emosi, dapat menjadi alat untuk relaksasi, dan juga meningkatkan konsentrasi.⁽¹⁶⁾

Berdasarkan uraian di atas maka dilakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui efektifitas aromaterapi lavender dan *brain gym* untuk meningkatkan konsentrasi belajar anak di MI Nurul Mun'im Pondok Pesantren Nurul Jadid, Probolinggo.

METODE

Penelitian ini dilakukan di MI Nurul Mun'im pada bulan Mei 2023. Penelitian ini merupakan kuantitatif eksperimental dengan desain *three group pretest-posttest*.⁽¹⁷⁾ Populasi dalam penelitian ini adalah anak sekolah dasar berusia 6-12 tahun sebanyak 289 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Sampel penelitian ini diperoleh dari populasi berdasarkan perhitungan statistik dengan menggunakan rumus *Isaac and Michael*,⁽¹⁸⁾ sehingga diperoleh ukuran sampel 138 responden. Responden dibagi sama menjadi 3 kelompok, kelompok pertama diberi aromaterapi lavender, kelompok kedua diberi *brain gym*, dan kelompok ketiga diberi gabungan aromaterapi lavender dan *brain gym*. Intervensi di atas merupakan variabel bebas dalam penelitian ini. Variabel terikat adalah konsentrasi belajar anak, yang diukur dengan instrumen berupa tes *army alpha* yang berbentuk soal psikotes yang bertujuan untuk mengukur tingkat konsentrasi seseorang.

Responden terlebih dahulu diberikan penjelasan tentang maksud dan tujuan serta manfaat intervensi sebelum dilaksanakan penelitian. Kemudian lembar persetujuan (*informed consent*) diberikan kepada responden agar dapat mengetahui maksud dan tujuan penelitian, dan bersikap adil dan menjaga kerahasiaan identitas responden. Selanjutnya data di analisis menggunakan uji Friedman dan Kruskal Wallis.

HASIL

Hasil analisis data menggunakan uji *Friedman* (Tabel 1) menunjukkan nilai p yaitu 0,000 untuk kelompok aromaterapi lavender, 0,000 untuk kelompok *brain gym* dan 0,000 untuk kelompok perpaduan aromaterapi lavender dan *brain gym*. Berarti, pada ketiga kelompok ada perubahan konsentrasi belajar secara bermakna antara setelah diberikan perlakuan.

Tabel 1. Perbandingan distribusi konsentrasi belajar antar waktu pada ketiga kelompok

Waktu perlakuan	Aroma terapi lavender			<i>Brain gym</i>			Gabungan aromaterapi lavender dan <i>brain gym</i>		
	Mean	SD	Nilai p	Mean	SD	Nilai p	Mean	SD	Nilai p
Sebelum	3,80	0,719	0,000	3,93	0,680	0,000	4,11	0,706	0,000
Sesudah hari ke-1	6,13	1,046		6,20	1,025		6,41	1,024	
Sesudah hari ke-2	8,67	0,990		9,04	0,942		9,35	0,924	
Sesudah hari ke-3	10,24	1,015		10,33	0,818		10,46	0,751	

Sedangkan perbandingan antara ketiga kelompok menggunakan uji *Kruskall Wallis* (Tabel 2) menunjukkan nilai $p = 0,460$ (tidak ada perbedaan). Disimpulkan bahwa aromaterapi lavender, *brain gym*, dan perpaduan aromaterapi lavender dan *brain gym* sama-sama efektif untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Namun kelompok gabungan aromaterapi lavender dan *brain gym* memiliki nilai konsentrasu tertinggi, sehingga intervensi ini paling efektif untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

Tabel 2. Perbandingan konsentrasi belajar antara kelompok dengan aromaterapi lavender, *brain gym*, dan gabungan aromaterapi lavender dan *brain gym*.

Intervensi			Nilai p
Aromaterapi lavender	<i>Brain gym</i>	Aromaterapi lavender & <i>brain gym</i>	
64,73	69,26	74,51	0,460

PEMBAHASAN

Hasil analisis menunjukkan peningkatan konsentrasi belajar anak yang efektif pada intervensi ketiga. Hasil analisis data menggunakan uji *Friedman* menunjukkan adanya perbedaan konsentra belajar anak dari waktu ke waktu. Dengan demikian ketiga jenis intervensi berhasil konsentrasi belajar siswa. Hasil ini dipengaruhi oleh beberapa hal, yaitu aromaterapi lavender dapat menumbuhkan rasa tenang, mengurangi perasaan takut dan marah, mengatur emosi, menciptakan perasaan terbuka dan percaya diri dan dapat membantu siswa untuk meningkatkan

konsentrasi belajar di kelas. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Jannah (2021) yang menyebutkan bahwa pemberian aromaterapi lavender dapat meningkatkan kemampuan konsentrasi belajar anak.⁽¹⁹⁾ Adiwibawa (2020) dalam penelitiannya pemberian aromaterapi lavender dapat menurunkan stress belajar dan meningkatkan motivasi belajar peserta didik di SMA Negeri 4 Singaraja.⁽²⁰⁾ Temuan lain melaporkan bahwa terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat stress pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir.⁽²¹⁾ Jadi aromaterapi lavender efektif dapat meningkatkan konsentrasi dan minat belajar pada siswa.

Aromaterapi lavender kandungan utama yaitu linalyl acetate dan linalol aromaterapi dapat mempengaruhi bagian otak yang berkaitan dengan mood, emosi, ingatan, dan pembelajaran. Dengan menghirup aromaterapi lavender maka akan meningkatkan gelombang-gelombang alfa di dalam otak dan gelombang inilah yang membantu untuk menciptakan keadaan yang rileks.⁽²²⁾ Aromaterapi dapat berpengaruh positif karena aromaterapi tersebut merangsang sensori dan reseptor yang akan mempengaruhi organ lainnya, sehingga dapat menimbulkan efek emosi. Aroma diolah oleh reseptor hidung yang akan memberikan informasi lebih jauh ke area di otak yang mengontrol emosi dan memori dan memberikan informasi ke *hipotalamus* yang akan pengatur sistem internal tubuh.⁽²³⁾ Aromaterapi dapat menumbuhkan perasaan dan pikiran yang tenang, pikiran serta mampu memberikan rasa percaya diri dan perasaan damai.

Hasil penelitian menunjukkan peningkatan konsentrasi belajar anak yang efektif pada hari ketiga menggunakan teknik *brain gym*. Hasil uji Friedman menunjukkan bahwa intervensi ini berpengaruh untuk meningkatkan konsentrasi belajar anak. *Brain gym* adalah gerakan sederhana yang dirancang untuk meningkatkan optimalisasi kerja otak. Gerakan tersebut dapat menyeimbangkan otak kanan dan otak kiri, merelaksasikan otak belakang dan otak depan sebagai fokus perspektif, memicu sistem otak tengah yang biasa dikenal dengan regulasi emosi, dan memicu dimensi kontrol otak.⁽²⁴⁾ Hal ini diperkuat dengan penelitian Theresia (2022) bahwa *brain gym* berpengaruh terhadap tingkat konsentrasi belajar siswa.⁽²⁵⁾ Penelitian ini sejalan dengan penelitian Heni (2021) yang mengatakan bahwa *brain gym* sangat efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar anak.⁽²⁶⁾ Ali & Aminoto (2018) melaporkan bahwa konsentrasi belajar menjadi efektif setelah diberikan *brain gym*.⁽²⁷⁾ Penelitian lain melaporkan bahwa di SD Katolik Ricci 2 Tangerang Selatan didapatkan bahwa ada pengaruh *brain gym* terhadap tingkat konsentrasi belajar anak pada siswa kelas V.⁽²⁸⁾ *Brain gym* merupakan salah satu pilihan intervensi yang mudah dikembangkan dan diimplementasikan bagi siswa yang mengalami konsentrasi belajar rendah dengan pertimbangan secara fisik siswa dapat melakukan secara mandiri, sederhana, sangat mudah untuk dilakukan, tidak mengeluarkan biaya yang besar dalam mengimplementasikan. Penerapan *brain gym* selama 3 kali dalam seminggu dengan frekuensi 1 kali sehari pada pagi hari sebelum pelajaran berlangsung dengan durasi waktu 15 menit/senam.

Hasil analisis menunjukkan peningkatan konsentrasi belajar anak secara efektif pada kelompok perpaduan aromaterapi lavender dan *brain gym*. Uji Friedman menunjukkan bahwa intervensi gabungan ini berhasil meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Hal ini memperkuat temuan Dian (2021) bahwa kombinasi aromaterapi lavender dan *brain gym* efektif terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa kebidanan semester VI.⁽²⁹⁾ Temua lain menunjukkan peningkatan konsentrasi belajar pada siswa dengan teknik aromaterapi lavender.⁽¹⁶⁾ Metode *brain gym* dapat membantu meningkatkan konsentrasi belajar siswa dan juga dapat merangsang sistem saraf pusat, sehingga informasi yang di dapat semakin mudah dikirim ke otak dan dapat bermanfaat untuk meningkatkan IQ siswa dan meningkatkan semangat belajar.⁽³⁰⁾ Jadi kombinasi dari aromaterapi dan *brain gym* bisa mengendalikan stres dan bisa membuat siswa menjadi relaks dan mampu meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Widyayanti (2021) melaporkan bahwa ada pengaruh kombinasi aromaterapi lavender dan *brain gym* terhadap tingkat stress mahasiswa.⁽³¹⁾

Berdasarkan perbandingan dari ketiga kelompok intervensi, ternyata tak ada perbedaan bermakna. Ketiga metode sama-sama efektif untuk meningkatkan konsentrasi belajar. Namun secara deskriptif, secara berturut-turut mulai dari yang terbaik adalah gabungan aromaterapi lavender dan *brain gym*, *brain gym* dan yang terakhir aromaterapi lavender. Menurut Evriantara (2022), konsentrasi merupakan kegiatan pemusatan pikiran, perasaan dan perilaku pada objek yang dilihat serta mengabaikan hal yang tidak berkaitan dengan yang dipelajari. Karena konsentrasi belajar merupakan salah satu aspek yang berperan penting menunjang keberhasilan suatu pelajaran⁽³²⁾. Menurut Hermawan (2022), tingkat konsentrasi belajar peserta didik menjadi aspek penting dalam mencapai keberhasilan selama proses belajar sehingga mempengaruhi prestasi akademik.⁽³³⁾ Intervensi *brain gym* merupakan salah satu hal yang dapat dilakukan untuk meningkatkan fokus. Latihan gerak sederhana yang menyenangkan disebut *brain gym* membantu menyeimbangkan otak kanan dan kiri. Dengan demikian, melatih konsentrasi akan melatih otak untuk terus memperhatikan informasi yang secara otomatis terekam dan tersimpan dalam memori.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa aromaterapi lavender, *brain gym*, dan perpaduan aromaterapi lavender dan *brain gym* sama-sama efektif untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa di MI Nurul Mun'im Pondok Pesantren Nurul Jadid.

DAFTAR PUSTAKA

1. Pratiwi WN, Pratama YG. Brain gym optimizing concentration on elementary students. *Str J Ilm Kesehat*. 2020.;9(2):1524-32.
2. Yusuf A, Wanto N, Pertiwi D. Perbedaan tingkat konsentrasi belajar siswa antara kebisingan lingkungan sekolah SDN 03 Alai dan SD Pertiwi 3 Padang. *J Kesehat Andalas*. 2022.;6(3):484.
3. Hanik NR. Implementation of a comparative learning model which is integrated with a collaborative

- approach in terms of student's. *J Komun Pendidik*. 2020.;4(2):114–22.
4. Ahmadi A, Widodo S. Psikologi belajar. Jakarta: Rineka Cipta; 2015.
 5. Fleeson W, Jayawickreme E, Jones A, Brown NA, Serfass DG, Sherman RA. Journal of personality and social psychology. *J Pers Soc Psychol*. 2020.;1(1):1188–97.
 6. Suci Ramadhani H, Lestiwati E, Wahyuningsih M. Pengaruh terapi bermain puzzle terhadap konsentrasi belajar anak kelas I di SD Negeri Pokoh 1 Ngemplak, Sleman, DIY. *J Med Respati*. 2016.;11:37–43.
 7. Dinkes Prov. Jatim. Profil kesehatan Jawa Timur. Surabaya: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur; 2015.
 8. Megawati W. Pengaruh senam otak (brain gym) terhadap tingkat konsentrasi belajar siswa kelas IV. Report. 2022;13(1):1–14.
 9. Prasanti FD. Pengaruh brain gym terhadap konsentrasi belajar pada siswa kelas VIII SMP Negeri 16 Surakarta. 2021.
 10. Kamila A, Harini R, Ponirah P. Literature review: pengaruh brain gym terhadap tingkat konsentrasi belajar pada siswa sekolah dasar. *Malahayati Nurs J*. 2022.;4(3):693–705.
 11. Bili LD, Dewi M. Efektivitas senam otak dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa. *J Penelit dan Pengemb Pendidik*. 2020;2(2):68–78.
 12. Maulana PC. Upaya meningkatkan konsentrasi belajar melalui metode brain gym. *Int Conf*. 2017:7-15
 13. Dennison. Brain gym. Jakarta: Gramedia. 2015.
 14. Lakhan SE, Sheaffer H, Tepper D. Efektivitas aromaterapi dalam mengurangi rasa sakit : tinjauan sistematis dan meta-analisis. Report. 2020.
 15. Tirtawati GA, Purwandari A, Yusuf NH. Efektivitas pemberian aromaterapi lavender terhadap intensitas nyeri post sectio caesarea. *JIDAN (Jurnal Ilm Bidan)*. 2020;7(2):38–44.
 16. Agustini NMYA, Sudhana H. Pengaruh pemberian aromaterapi terhadap konsentrasi siswa kelas V sekolah dasar dalam mengerjakan soal ulangan umum. *J Psikol Udayana*. 2019.;1(2):271–8.
 17. Syapitri H, Amalia, Aritonang J. Buku ajar metodologi penelitian kesehatan. Malang: Book; 2021.
 18. Sugiyono. Metodologi penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif. Bandung: Alfabeta; 2016.
 19. Nurjannah D, Mudayen YMV, Wantini NA. Perbedaan konsentrasi mahasiswa pada kelas yang diberi aromaterapi dan tidak diberi aromaterapi. *Edukara J Pendidik dan Pembelajaran*. 2021;2(4):348–53.
 20. Adiwibawa M, Citrawathi D, Dewi N. Pemberian aromaterapi lavender berpengaruh terhadap tingkat stres dan motivasi belajar peserta didik. *J Pendidik Biol Undiksha*. 2020;7(2):94–104.
 21. Pertiwi ER, Juwita R. Keefektifitasan aromaterapi lavender dalam menurunkan stres pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir. Report. 2023;9(1):285–91.
 22. APIPD. Lavender aromateraphy as a relaxant. *E-Jurnal Med Udayana*. 2019;2(1):21–53.
 23. Rauda R, Damanik S. Pengaruh kombinasi musik dan aromaterapi lavender terhadap penurunan intensitas dismenore primer. *J Ilm Kebidanan Indones*. 2021;11(2):71–5.
 24. Khotimah SH, Sunaryati T, Suhartini S. Penerapan media gambar sebagai upaya dalam peningkatan konsentrasi belajar anak usia dini. *J Obs J Pendidik Anak Usia Dini*. 2020.;5(1):676.
 25. Pramesti TA, Sastrawan KB, Wardhana ZF. Pengaruh brain gym terhadap tingkat konsentrasi belajar pada anak sekolah. *Bali Heal J*. 2020.;2(1):13–22.
 26. Heni H, Nurlika U. Tingkat konsentrasi belajar anak pada siswa kelas IV SD melalui brain gym (senam otak). *J Keperawatan Silampari*. 2021.;5(1):222–32.
 27. Ali M, Aminoto T. Brain gym dapat meningkatkan konsentrasi belajar mahasiswa STEI Indonesia Rawamangun Jakarta Timur. *J Ilmu dan Teknol Kesehat*. 2018.;5(2):173–8.
 28. Pipit N, Fajriani A, Rosyid S, Pdi MA, Guru P, Dasar S. Pengaruh penerapan senam otak terhadap konsentrasi belajar siswa kelas V A di SD Katolik Ricci 2. *SNIP*. 2020;339–43.
 29. Reni DP, Puspitaningsih R, Imelda F, Patty T, Wati R. Kombinasi aromaterapi lavender dan brain gym efektif terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa kebidanan semester VI. *J Ilm Bidan*. 2021;9:35–42.
 30. Chyquitita T, Winardi Y, Hidayat D. Pengaruh brain gym terhadap konsentrasi belajar siswa kelas XI IPA dalam pembelajaran matematika di SMA XYZ Tangerang. *J Lang Lit Cult Educ*. 2018;14(1):13.
 31. Widayanti A, Nita N. kombinasi pemberian aromaterapi lavender dan brain gym terhadap tingkat stress mahasiswa program studi diploma III kebidanan palu poltekkes kemenkes palu. *Viva Med J Kesehatan, Kebidanan dan Keperawatan*. 2021;14(02):206–2019.
 32. Evriantara MA. Pengaruh lingkungan belajar terhadap konsentrasi belajar mahasiswa Sekolah Tinggi Teologi EFATA. *J Ilm Wahana Pendidik*. 2022;8(21):1–7.
 33. Hermawan I, Sonjaya AR, Raswan MS. Hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan konsentrasi belajar pendidikan jasmani siswa. *Holist J Sport Educ*. 2022;1(2):52–9.