

PENGARUH BRAIN GYM TERHADAP KUALITAS TIDUR ANAK USIA 7-8 TAHUN DI SD MUHAMMADIYAH 04 DEPOK

Muhamad Yusuf

Abstrak

Latar Belakang : Tidur Merupakan kebutuhan dasar manusia termasuk pada anak. Tidur yang baik pada anak akan Mendapatkan hormon pertumbuhan dalam jumlah yang optimal. Kurangnya waktu tidur atau durasi merupakan salah satu bagian dari gangguan tidur pada anak sekolah Apakah ada pengaruh Brain gym terhadap dengan kualitas tidur anak di Usia 7-8 Tahun Untuk mengetahui pengaruh Brain gym dapat membantu transisi dari tidur ke bangun pada anak usia 7-8 Tahun

Metode Penelitian : ini menggunakan desain penelitian Pre-experimental design Desain ini dikatakan sebagai pre-experimental design karena belum merupakan eksperimen sungguh-sungguh karena masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen. Dengan bentuk One – Group Pretest-Posttest Design (Satu Kelompok Prates-Postes)

Hasil: Paired Sampel T-test menunjukkan adanya pengaruh Brain Gym terhadap Kualitas Tidur anak usia 7-8 tahun sebesar $0.000 < 0.05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima Sehingga dapat ditarik **kesimpulan** bahwa terdapat perbedaan rata-rata antara kualitas tidur sebelum (pretest) dengan kualitas tidur sesudah (posttest) yang artinya ada pengaruh brain gym terhadap kualitas tidur pada anak 7-8 tahun.

Kata Kunci: *Brain gym*, kualitas tidur, anak-anak

THE EFFECT OF BRAIN GYM ON SLEEP QUALITY OF CHILDREN AGED 7-8 YEARS OLD IN SD MUHAMMADIYAH 04 DEPOK

Muhamad Yusuf

Abstract

Background: Sleep is a basic human need, including children. Good sleep in children will get growth hormone in optimal amounts. Lack of sleep time or duration is one part of sleep disorders in school children Is there any influence Brain gym has on the quality of sleep in children aged 7-8 years To find out the effect Brain gym can help transition from sleep to wake up in children aged 7-8 years
Research Methods: This research uses Pre-experimental design This design is said to be a pre-experimental design because it is not yet a real experiment because there are external variables that also influence the formation of the dependent variable. With the form of One - Group Pretest-Posttest Design (One Group Pretest-Posttest)
Results: Paired Sample T-test shows the influence of Brain Gym on sleep quality of children aged 7-8 years of $0.000 < 0.05$ then H_0 is rejected and H_1 is accepted So it can be drawn the **conclusion** that there is an average difference between sleep quality before (pretest) and sleep quality after (posttest), which means that there is an effect of brain gym on sleep quality in children 7-8 years old.

Keywords: Brain gym, sleep quality, children