

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang Masalah

Brain Gym terbagi dari beberapa kata yakni Brain & Gym, Brain bersumber dari bahasa Inggris yg berarti otak dari dua kata yakni serebrum & Gym bersumber dari kata Gymnastics yg berarti kebugaran (Enniza, 2015) Brain Gym ialah pengembangan langsung yg dimaksudkan untuk memperkuat perkembangan otak. ini dapat menghubungkan keseimbangan, pikiran di kanan & kiri, mengendurkan otak bagian belakang & depan sebagai aspek pemusatan, menjiwai pikiran di tengah/biasa kita sebut limbik dalam mengatur emosi & merangsang dimensi konsentrasi di frontal cortex. (Brain Gym Stimulasi Perkembangan Anak Paud, n.d.)

Brain Gym hadir di AS, sosok yg mengemukakannya ialah Paul E. Denisson Ph.D (2002) master & pelopor eksplorasi pikiran, juga dgn Gail E. Denisson ialah seniman sebelumnya. Brain Gym ialah latihan pengembangan langsung untuk bekerja dgn latihan belajar & menyesuaikan diri dgn aktivitas sehari-hari. (Paul E. Denisson Ph.D 2002)

Tidur ialah kebutuhan pokok manusia, termasuk kaum muda. Good sleep pada anak akan mendapatkan zat kimia perkembangan dalam jumlah yg ideal. Tidak adanya waktu tidur / lamanya ialah satu bagian dari masalah tidur pda siswa yg lebih muda. Masalah tidur normal lainnya pda umur sekolah ialah kesusahan dalam memulai & mengikuti istirahat. Selain itu, jenis masalah tidur yg dapat terjadi pda anak-anak termasuk gangguan istirahat, gangguan kesadaran, masalah perubahan bangun istirahat, kantuk yg berlebih & hiperhidrosis saat istirahat. Berkonsentrasi pda pertunjukan bahwa masalah istirahat pda anak kecil dapat memengaruhi penilaian & kondisi pikiran, & lebih memengaruhi masalah dalam perilaku.

Gangguan saat Tidur sering terjadi pada anak kecil. Pada tahun 2010 diberlakukan di negara kita Indonesia oleh Natalita et al. Itu dilaksanakan pada 64 anak-anak muda. Ulasan menunjukkan bahwa 62,5% anak-anak memiliki masalah saat tidur. Dengan masalah saat tidur yang paling banyak berturut-turut ialah tidur ke bangun tidurnya campur aduk sejumlah 25%. Penelitian ini bertujuan untuk memutuskan sisa anak-anak yang mencakup pekerjaan istirahat, jenis masalah istirahat, faktor-faktor yang mempengaruhi istirahat, instrumen gangguan istirahat & kegiatan yang disarankan. Survei ini berguna untuk memberikan garis besar tulisan tentang masalah istirahat, terutama pada anak kecil. (Wahyuningrum Program Studi et al., n.d.)

I.2 Rumusan Masalah

Apakah ada sebuah pengaruh Brain Gym terhadap Peningkatan Kualitas tidur anak pada Umur 7-8 Tahun ?

I.3 Tujuan Penelitian

a. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh *Brain gym* terhadap peningkatan kualitas tidur anak pada umur 7-8 Tahun

b. Tujuan Khusus

Untuk mengetahui pengaruh *Brain gym* dapat membantu transisi dari tidur ke bangun pada anak umur 7-8 Tahun

I.4 Manfaat Penelitian

Penelitian kali ini diharapkan bisa jadi sumber manfaat untuk pembaca & pihak yang terlibat dalam penelitian. Jika dilihat dari 2 sudut yakni teoritis & praktis, manfaat dari penelitian kali ini ialah sebagai berikut:

a. Manfaat teoritis (Pengembangan Ilmu)

Secara teoritis, penelitian kali ini diharapkan bisa memberi pengetahuan jika meningkatkan kualitas tidur pada anak bisa dilakukan dengan cara Brain gym secara rutin

b. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian diharapkan bisa memberi kontribusi untuk para orang tua, Pendidik, ataupun pemerintah untuk mengembangkan & melakukan latihan Brain gym karena hasilnya mampu meningkatkan kualitas tidur.