PENGARUH *MINDFULNESS BREATHING* TERHADAP TINGKAT KONSENTRASI BELAJAR PADA ANAK SEKOLAH KELAS V DI SD NEGERI 013 SAGULUNG KOTA BATAM

Aulia Dwi Saraswati
Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners
Fakultas Ilmu Kesehatan
Institut Kesehatan Mitra Bunda

Dosen Pembimbing
Trisya Yona Febrina
Inke Asmika

INTISARI

Konsentrasi belajar merupakan kemampuan siswa untuk memusatkan perhatian selama proses pembelajaran. Rendahnya konsentrasi ditandai dengan mudah teralihkan, melamun, bermain, dan kesulitan memahami materi. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat membantu meningkatkan konsentrasi adalah *mindfulness breathing*, yaitu latihan pernapasan secara sadar dengan memusatkan perhatian pada proses pernapasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *mindfulness breathing* terhadap tingkat konsentrasi belajar siswa kelas V di SD Negeri 013 Sagulung Kota Batam. Penelitian ini menggunakan desain *quasi-experimental* dengan pendekatan *pretest-posttest control group design*. Sampel berjumlah 32 siswa, terdiri dari 16 siswa kelompok intervensi dan 16 siswa kelompok kontrol. Hasil uji normalitas menunjukkan data tidak berdistibusi normal, sehingga analisis data menggunakan uji nonparametrik *Wilcoxon Signed-Rank* dan *Mann-Whitney*. Hasil uji *Mann-Whitney* menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol dengan nilai *Mean Rank* kelompok intervensi sebesar 22,84 dan kelompok kontrol sebesar 10,16, $Z = -3{,}836$, dan $p < 0{,}001$. *Mindfulness breathing* berpengaruh terhadap tingkat konsentrasi belajar siswa kelas V dan dapat digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis sederhana untuk membantu meningkatkan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar. Saran pada penelitian ini adalah *mindfulness breathing* dapat diterapkan sebagai salah satu latihan sederhana dalam proses pembelajaran untuk membantu meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

Kata Kunci: *Mindfulness Breathing*, Konsentrasi Belajar, Siswa Sekolah Dasar

THE EFFECT OF MINDFULNESS BREATHING ON LEARNING CONCENTRATION LEVELS AMONG FIFTH GRADE STUDENTS AT SD NEGERI 013 SAGULUNG BATAM CITY

Aulia Dwi Saraswati
Bachelor Of Nursing and Nurse Professional Education Study Program
Faculty Of Health Science
Institut Kesehatan Mitra Bunda

Supervisors
Trisya Yona Febrina
Inke Asmika

ABSTRACT

Learning concentration refers to a student's ability to focus their attention during the learning process. Low concentration is characterized by being easily distracted, daydreaming, playing, and experiencing difficulty understanding the material. One non-pharmacological intervention that can help improve concentration is mindfulness breathing a practice of conscious breathing that focuses attention on the breathing process. This study aimed to determine the effect of mindfulness breathing on the learning concentration levels of fifth-grade students at SD Negeri 013 Sagulung, Batam City. The study employed a quasi-experimental design using a pretest-posttest control group approach. The sample consisted of 32 students, divided into an intervention group (16 students) and a control group (16 students). Normality test results indicated that the data were not normally distributed, therefore, data analysis was conducted using non-parametric tests the Wilcoxon Signed-Rank test and the Mann-Whitney test. The Mann-Whitney test results revealed a significant difference between the intervention and control groups, with a Mean Rank of 22.84 for the intervention group and 10.16 for the control group ($Z = -3.836$, $p < 0.001$). Mindfulness breathing influences the learning concentration levels of fifth-grade students and can serve as a simple non-pharmacological intervention to help improve learning concentration among elementary school students. The study suggests that mindfulness breathing could be implemented as a simple exercise within the learning process to help enhance students' learning concentration.

Keywords: *Mindfulness Breathing*, *Learning Concentration*, *Elementary School Students*