



JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT  
<http://ojs.uninus.ac.id/index.php/JPKM>  
DOI: <https://doi.org/10.30999/jpkm.v14i1.3153>



## PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN METODE CERAMAH TERHADAP PENGETAHUAN SISWA MENGENAI GANGGUAN KONSENTRASI

Dina Selvia<sup>1</sup>, Nisya Aulia Septiani<sup>2</sup>, Neng Diana Putri Andini<sup>3</sup>, Novia Ramadhani<sup>4</sup>, Riva Nurizkiah<sup>5</sup>,  
Widyadhari<sup>6</sup>, Dewi Dolifah<sup>7</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7</sup>Universitas Pendidikan Indonesia, Jl. Desa Licin, Licin, Kec. Cimalaka, Sumedang  
Email: [dewidolifah@upi.edu](mailto:dewidolifah@upi.edu)

---

Naskah diterima; Mei 2024; direvisi Juni 2024, disetujui Juni 2024; publikasi online Juli 2024

---

### Abstract

*Learning concentration is the student's ability to focus entirely on the subject matter, leaving aside all unrelated distractions. Concentration involves focusing attention on a particular problem or object, where attention is the process of selecting stimuli from the environment. This centering is only aimed at certain objects. Therefore, it is important to have good knowledge and attitude in recognizing learning concentration disorders. Health education aims to increase students' knowledge about the definition, causes, characteristics, and ways to overcome concentration disorders, so as to create a conducive learning environment and optimal learning outcomes. The method used in health education is the lecture method. The supporting media for this service is in the form of leaflets, and visual media with power points. Before and after health education, participants were given pre and post test questionnaires. The results showed that health education can be done repeatedly to get optimal concentration improvement results. Thus, it can be concluded that the health education provided can be called effective in increasing students' knowledge regarding learning concentration disorders. Although only health education has been carried out once, the impact on grade 11 students at MAN 1 Sumedang has shown effective results. The conclusion of health education using this lecture method is effective in increasing knowledge about learning concentration disorders in students.*

**Keywords:** Concentration Disorders, Health Education, Students

### Abstrak

Konsentrasi belajar adalah kemampuan siswa untuk fokus sepenuhnya pada materi pelajaran, dengan mengesampingkan semua gangguan yang tidak terkait. Konsentrasi melibatkan pemusatan perhatian pada suatu masalah atau objek tertentu, dimana perhatian adalah proses memilih rangsangan dari lingkungan. Pemusatan ini hanya ditujukan pada objek tertentu. Oleh karena itu, penting untuk memiliki pengetahuan dan sikap yang baik dalam mengenali gangguan konsentrasi belajar. Pendidikan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang definisi, penyebab, ciri-ciri, dan cara mengatasi gangguan konsentrasi, sehingga dapat tercipta lingkungan belajar yang kondusif dan hasil belajar yang optimal. Metode yang dipakai dalam pendidikan kesehatan ini adalah metode ceramah. Adapun media pendukung pada pengabdian ini berupa leaflet, dan media visual dengan power point. Sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan peserta diberikan kuisioner pre dan post test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan dapat dilakukan berulang kali untuk mendapatkan hasil peningkatan konsentrasi yang optimal. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan yang diberikan dapat disebut efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa mengenai gangguan konsentrasi belajar. Walaupun hanya dilakukan pendidikan kesehatan sekali, tetapi dampak kepada siswa kelas 11 di MAN 1 Sumedang tersebut sudah menunjukkan hasil yang efektif. Kesimpulan dari pendidikan kesehatan menggunakan metode ceramah ini efektif untuk meningkatkan pengetahuan mengenai gangguan konsentrasi belajar pada siswa.

**Kata kunci:** Gangguan Konsentrasi, Pendidikan Kesehatan, Siswa

## A. PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara dengan populasi siswa yang besar. Data Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbud Ristek) menunjukkan banyaknya murid di Indonesia pada tahun ajaran 2023/2024 telah mencapai 53,14 juta orang dengan mayoritas angka tersebut 50% adalah murid SD, yakni sebanyak 24,04 juta orang, jumlah murid SMP 9,97 juta orang, murid SMA sebanyak 5,32 juta orang, dan jumlah murid SMK, yakni sebanyak 5,08 juta siswa (Data, 2023). Pendidikan di Indonesia adalah sistem pendidikan nasional yang terdiri dari pendidikan formal dan nonformal. Sistem pendidikan ini mengalami beberapa perubahan dari tahun awal kemerdekaan hingga sekarang. Seiring berkembangnya zaman, sistem pendidikan di Indonesia sudah meningkatkan kualitas pendidikan dan kebutuhan nyata di lapangan pekerjaan. Hal ini pun tak luput, dari beberapa tantangan seperti tidak meratanya kualitas pendidikan antara wilayah kota dan terpencil, kurangnya dana dan fasilitas untuk menunjang pendidikan, serta kurikulum yang kurang disesuaikan dengan perkembangan zaman juga keperluan siswa (Ida et al., 2023).

Menurut UNESCO dalam Apriani et al. (2022), Indonesia berada di peringkat ke 64 dari 120 negara berdasarkan penilaian Educational Development Index (EDI) atau Indeks. Hasil tersebut diperoleh dari capaian empat penilaian yaitu partisipasi dalam pendidikan dasar, besarnya angka melek huruf usia 15 tahun ke atas, angka banyak siswa bertahan di sekolah dasar, dan kesetaraan gender. Indonesia sebagai Negara berkembang, tengah menghadapi masalah serius di dunia pendidikan karena rendahnya minat baca, belajar, dan adanya gangguan konsentrasi dalam belajar.

Konsentrasi belajar merupakan keadaan terfokusnya perhatian siswa dalam memperhatikan dan memahami materi yang telah diberikan dengan mengabaikan semua hal lainnya yang tidak berhubungan dengan pelajaran. Konsentrasi diartikan sebagai terpusatnya perhatian terhadap sesuatu

masalah, dimana perhatian merupakan pemilihan rangsangan yang berasal dari lingkungan. Konsentrasi terbatas pada subjek yang ada di tangan dan pemikiran tidak meluas ke hal-hal asing. Kehadiran kemauan, dorongan, motivasi, kebutuhan, keinginan, dan inisiatif untuk belajar adalah karakteristik dari konsentrasi belajar. Hal tersebut yang menyebabkan terjadinya keadaan belajar pada seseorang. Kesuksesan proses pengajaran dan pembelajaran sangat dipengaruhi oleh perhatian ini jika seseorang merasa sulit untuk fokus saat belajar, prosesnya tidak akan menjadi yang terbaik. Tantangan yang dihadapi siswa dalam mempertahankan fokus berasal dari gangguan perhatian mereka sendiri, terutama ketika mempelajari subjek yang sangat kompleks.

Sulistiyawati juga menjelaskan dalam penelitiannya pada tahun 2013 bahwa kesulitan belajar merupakan masalah penting yang dialami oleh pelajar di Indonesia. Salah satu penyebab kesulitan belajar pada siswa adalah rendahnya kemampuan siswa untuk berkonsentrasi dalam menerima pelajaran yang diberikan, hal ini menyebabkan prestasi belajar siswa pun menurun (Apriani et al., 2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar anak terdiri dari dua faktor yakni faktor psikologis seperti bakat, minat, motivasi, dan memori. Kebiasaan dan status gizi termasuk pola makan keluarga, pasokan makanan keluarga, sarapan, pendapatan keluarga dan nutrisi dalam keluarga, faktor eksternal seperti lingkungan non-sosial, pelatihan, metode belajar, fasilitas dan fasilitas serta bahasa, budaya dan sosial yang mencakup guru dan orang tua (Simorangkir & Napitupulu, 2022).

Berdasarkan hasil wawancara pada salah satu sekolah di kabupaten Sumedang, di dapatkan hasil beberapa siswa mengeluh jika sering merasa mengantuk di pagi hari, dan merasa bosan ketika di dalam kelas ketika mendekati waktu pulang. Beberapa siswa juga menyebutkan jika mereka merasa kesulitan dalam belajar karena kondisi kelas yang berdekatan dengan jalan raya, ditambah teman satu kelas yang suka mengganggu atau mengobrol ketika kelas berlangsung. Mereka mengatakan jika merasa tidak bisa konsentrasi

dalam kelas dan tidak mengetahui bagaimana cara untuk mempertahankan konsentrasinya itu. Hal ini di dukung oleh pernyataan guru sekolah yang mengatakan jika banyak ana muridnya yang sering mengantuk atau melamun di kelas, tak jarang mereka terlihat seperti memperhatikan namun ketika di tanya tidak bisa menjawab. Pihak sekolah pun setuju jika adanya gangguan konsentrasi yang terjadi pada siswa.

Oleh karena itu, perlu adanya pendidikan kesehatan mengenai gangguan konsentrasi belajar pada siswa untuk meningkatkan pengetahuan. Pengetahuan tersebut bisa diperoleh melalui pendidikan kesehatan di lingkungan sekolah. Pendidikan kesehatan ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan siswa mengenai pengertian, penyebab, ciri- ciri, dan cara mengatasi konsentrasi belajar sehingga dapat tercipta lingkungan belajar yang baik juga hasil belajar yang optimal.

## B. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 3 Mei 2024 yang berlokasi di MAN 1 Sumedang. Sasaran peserta dalam pengabdian sebanyak 30 siswa kelas 11 jurusan IPS. Sebelum pelaksanaan pengabdian, penulis telah melakukan survey dan perizinan kepada pihak sekolah untuk dilaksanakan pengabdian, dan di dapatkan permasalahan pada siswa yaitu mengenai gangguan konsentrasi belajar. Metode yang dipakai dalam pendidikan kesehatan ini adalah metode ceramah. Adapun media pendukung pada pengabdian ini berupa leaflet, dan media visual dengan power point. Sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan peserta diberikan kuisioner pre dan post test untuk menilai adakah pengaruh dari pendidikan kesehatan. Rangkaian kegiatan pada hari-h pelaksanaan dimulai dari pembukaan, sambutan dari pihak sekolah dan kampus, dilanjut pematerian, dan sesi tanya jawab.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Persiapan

Pada tahap persiapan telah dilakukan terlebih dahulu survey untuk mengkaji permasalahan pada siswa dengan menyebarkan Google Formulir dan didapatkan hasil bahwa permasalahan pada siswa yaitu mengenai gangguan konsentrasi belajar serta didapatkan karakteristik responden yaitu dari 30 siswa, 11 (36,7%) orang berjenis kelamin laki-laki dan 19 (63,3 %) orang berjenis kelamin perempuan dengan rentang usia antara 16 – 18 Tahun.

Selanjutnya penulis menyebarkan angket untuk mengetahui tingkat konsentrasi belajar pada siswa. Didapatkan bahwa rata-rata konsentrasi belajar siswa berada pada tingkat sedang, dan belum menuju baik. Hal ini menjadi perhatian karena tinggi rendahnya konsentrasi belajar pada siswa dapat berpengaruh pada hasil pembelajarannya.

Lalu setelah dilakukan survey penulis melakukan persiapan media dan materi yang akan dilakukan pada saat pengabdian. Selama persiapan penulis juga berkolaborasi dengan pihak sekolah mengenai jadwal dan sarana prasarana yang akan digunakan. Media pendukung pengabdian ini dibuat flyer kegiatan berupa sebaran pelaksanaan hari-H untuk menambah minat siswa agar dapat hadir pada pengabdian.



Gambar 1. Flyer Kegiatan

## 2. Pelaksanaan

Kegiatan ini dilakukan secara luring yang diselenggarakan di MAN 1 Sumedang. Pemberian materi dilakukan selama  $\pm$  20 menit, materi penkes meliputi : Pengertian, Penyebab, Cara Mengatasi Gangguan Konsentrasi Belajar, Cara Melatih Konsentrasi. Media yang digunakan yaitu PowerPoint (Gambar 2) dan Leaflet (Gambar 3) yang di sebarakan kepada siswa. Untuk mengetahui pemahaman para siswa terhadap materi yang diberikan maka sebelum dan sesudah penyampaian materi dilakukan Pre-test dan Post Test yang hasilnya tercantum pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Pre-test dan Post-test

No	Kategori Pengetahuan	Pre-tes		Post-test	
		Jumlah Siswa (n)	Persen tase (%)	Jumlah Siswa (n)	Persen tase (%)
1	Pengertian Gangguan Konsentrasi Belajar	5	16,67	15	50
2	Faktor Penyebab	9	30	18	60
3	Cara Melatih Konsentrasi	11	36,67	18	60
4	Cara Mengembangkan Kemampuan Konsentrasi	9	30	28	93,33
5	Akibat Dari Konsentrasi Rendah	11	36,67	30	100

Hasil Pre-Test menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum memiliki pengetahuan yang cukup tentang pengertian gangguan konsentrasi belajar, faktor penyebab, bagaimana cara melatih konsentrasi, cara mengembangkan kemampuan konsentrasi, serta apa akibat dari konsentrasi yang rendah. Dari hasil Post-test terlihat bahwa terdapat peningkatan tingkat pengetahuan mengenai konsep gangguan konsentrasi belajar yang dijelaskan, namun dipelukan edukasi lebih lanjut supaya pemahaman tentang gangguan konsentrasi belajar semakin baik.



Gambar 2. PowerPoint



Gambar 3. Leaflet

## 3. Diskusi dan Penutup

Setelah pemberian materi selanjutnya dibuka sesi diskusi. Banyak siswa yang sangat antusias bertanya dan menceritakan pengalaman mereka selama pembelajaran di kelas dan mereka mengungkapkan setelah mendapatkan pematerian mereka dapat mengetahui penyebab dari gangguan konsentrasi belajar yang dialami. Adapun mereka menyebutkan penyebab dari

gangguan konsentrasi belajar mereka yaitu dari faktor lingkungan, seperti ruangan kelas, posisi sekolah yang dekat dengan jalan raya serta teman sekelas yang berbeda cara belajarnya. Faktor dari diri sendiri pun berpengaruh karena hampir seluruh peserta mengatakan jarang sarapan, padahal sarapan merupakan hal yang penting bagi anak usia sekolah karena dapat memberikan energi untuk beraktivitas, belajar, dan berfikir di kelas.



Gambar 4. Diskusi

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya mengenai cara guru dalam menumbuhkan motivasi belajar, yang menyatakan bahwa proses dalam pembelajaran sangat memerlukan konsentrasi belajar, dimana hal tersebut terjadi karena didukung beberapa faktor, seperti motivasi, lingkungan belajar dan tingkat kecerdasan seseorang (Pujiastuti et al., 2024). Motivasi belajar sangat diperlukan, bisa berasal dari diri sendiri, orang sekitar, bahkan lingkungan karena hal tersebut menjadi salah satu faktor untuk meningkatkan konsentrasi dalam pembelajaran. Lingkungan belajar pun diperlukan untuk mendukung konsentrasi belajar, dimana diperlukannya lingkungan yang kondusif sehingga memberikan dampak pada hasil penerapan yang disampaikan. Selain itu juga, tingkat kecerdasan seseorang pun dapat memberikan pengaruh dalam konsentrasi belajar, karena mereka dengan tingkat kecerdasan yang tinggi dapat dengan mudah mendapatkan penerapan yang disampaikan.

Akhir dari pengabdian ini ditutup dengan ucapan terimakasih dan sesi foto bersama sebagai

kenang-kenangan dan dokumentasi pengabdian. Diharapkan setelah adanya pendidikan kesehatan ini dapat memberikan pengetahuan tambahan bagi siswa dan menyelesaikan masalah belajar yang dialami.



Gambar 5. Dokumentasi

Pendidikan kesehatan merupakan suatu bentuk untuk meningkatkan pengetahuan sehingga hasil yang didapatkan sesuai dengan target yang diharapkan (Muniroh, 2019). Pendidikan kesehatan dapat dilakukan berulang kali untuk mendapatkan hasil peningkatan konsentrasi yang optimal. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan yang diberikan dapat disebut efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa mengenai gangguan konsentrasi belajar. Walaupun hanya dilakukan pendidikan kesehatan sekali, tetapi dampak kepada siswa kelas 11 di MAN 1 Sumedag tersebut sudah menunjukkan hasil yang efektif.

#### 4. Tindak Lanjut

Setelah melakukan kegiatan pengabdian di MAN 1 Sumedang, tentu diharapkan adanya program tindak lanjut yang akan berfungsi kedepannya bagi sekolah. Berikut merupakan beberapa program tindak lanjut yang dapat dilakukan seperti membuat lingkungan belajar yang kondusif serta pengenalan teknik relaksasi dan fokus. Pengenalan teknik relaksasi dan fokus ini bisa dikenal melalui workshop singkat berkolaborasi dengan tenaga ahli di bidangnya tentang teknik relaksasi seperti latihan pernapasan dalam, peregangan ringan, dan meditasi singkat sebelum belajar sehingga siswa dapat mengolah tubuhnya untuk siap belajar. Selain itu, pihak

sekolah juga perlu rutin mengadakan sesi sosialisasi dan diskusi, dengan siswa mengenai pentingnya lingkungan belajar yang kondusif dengan memberikan tips sederhana, seperti menjaga kebersihan meja belajar, meminimalkan suara bising, dan menjaga pencahayaan yang baik agar terciptanya suasana kelas yang tenang dan nyaman.

#### D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pendidikan kesehatan melalui metode ceramah diketahui siswa dan siswi memiliki peningkatan dalam pengetahuan mengenai gangguan konsentrasi belajar. Meskipun tingkat konsentrasi belajar sebelum dilakukan pendidikan kesehatan berada pada tingkatan sedang, namun hal ini belum cukup baik karena mereka masih belum tahu cara untuk mengatasi gangguan konsentrasi belajar yang mereka alami. Pengabdian ini terbukti efektif karena hasil post test menunjukkan peningkatan yang signifikan terhadap pengetahuan siswa mengenai gangguan konsentrasi belajar.

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih penulis kepada MAN 1 Sumedang dan Universitas Pendidikan Indonesia yang telah memberikan dukungan dan memfasilitasi berjalannya pengabdian ini. Kepada para peserta yang telah bersedia meluangkan waktunya, dan tim penulis yang telah berkontribusi dalam keberhasilan kegiatan ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

Apriani, D. G. Y., Putri, D. M. F. S., & Adnyana, I. M. M. (2022). *Hubungan Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak Kelas 4-6 Sekolah Dasar Negeri 1 Tiyinggading*. *Jurnal Medika Usada*, 5(1), 16–21. <https://doi.org/10.54107/>

[medikausada.v5i1.11](https://doi.org/10.54107/).

Data, G. (2023). *Ada Lebih dari 50 Juta Murid Indonesia di Tahun Ajaran 2023/2024*. GoodStats Data. <https://data.goodstats.id/statistic/ada-lebih-dari-50-juta-murid-indonesia-di-tahun-ajaran-20232024-VmWri>

Ida, N., Halistin, & Ilham, M. (2023). *Pengaruh Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Terhadap Hasil Belajar Matematika di Sekolah Dasar*. *Diniyah*, 4(1), 20–20. <https://doi.org/https://doi.org/10.31332/dy.v4i1.7016>

Muniroh, S. (2019). *Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Siswa Tentang Pangan Jajanan Anak Sekolah*. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 15–20. <https://doi.org/10.47560/kep.v8i2.122>

Pramesti, T. A., Sastrawan, K. B., & Wardhana, Z. F. (2018). *Pengaruh Brain Gym Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak Sekolah di SD Negeri 1 Tonja Denpasar*. *Bali Health Journal*, 2(1), 12–22. <http://ejournal.iikmpbali.ac.id/index.php/BHJ>

Pujiastuti, N., Handoko, L., Gustirini, R., Indriani, R., & Sugiyatmi, T. A. (2024). *Pendidikan Kesehatan Pada Anak Tentang Senam Otak Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar*. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 8(2), 2285. <https://doi.org/https://doi.org/10.31764/jmm.v8i2.22313>

Simorangkir, D. S., & Napitupulu, E. (2022). *Pengaruh Konsentrasi Belajar terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Matematis Siswa*. *Formosa Journal of Science and Technology*, 1(6), 711–722. <https://doi.org/10.55927/fjst.v1i6.1597>