

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sering menjadi pertanyaan besar bagi dosen, mahasiswa, ataupun orangtua mahasiswa mengapa mahasiswa tidak dapat mencapai hasil belajar yang optimal yang biasa diukur melalui nilai tes harian ataupun nilai indeks prestasi per semester. Pada kondisi normal, dalam arti tingkat kecerdasan mahasiswa tersebut berada pada taraf rata-rata ataupun yang memiliki kecerdasan di atas rata-rata, tidak dapat dipungkiri banyak siswa yang tidak dapat memperoleh hasil belajar (nilai) secara optimal sesuai dengan tingkat kecerdasannya. Tentu kita tidak bisa menyalahkan satu pihak saja, apakah mahasiswa, dosen ataupun orang tua. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan mahasiswa dalam belajar. Salah satunya adalah kemampuan konsentrasi belajar mahasiswa (Susanto, 2006).

Menurut Hakim (2000), cukup banyak mahasiswa yang mengeluh bahwa mereka tidak dapat berkonsentrasi dengan baik selama kegiatan belajar berlangsung sehingga tidak memahami materi yang disampaikan. Ada yang mengeluh dosennya membosankan, tidak tertarik pada materi yang disampaikan, masalah dalam keluarga, tubuh terlalu lelah dan masih banyak alasan lainnya sehingga tidak bisa berkonsentrasi. Kemampuan seseorang untuk berkonsentrasi penting pada saat belajar, maupun dalam melaksanakan tugas-tugas yang diberikan.

Secara umum yang dimaksud dengan konsentrasi adalah kemampuan seseorang untuk bisa mencurahkan perhatian dalam waktu yang relatif lama. Sedangkan mahasiswa dikatakan berkonsentrasi pada pelajaran jika dia bisa memusatkan perhatian pada apa yang dipelajari. Semakin banyak informasi yang harus diserap oleh siswa maka kemampuan berkonsentrasi mutlak dimiliki dalam mengikuti proses belajar (Fabiola, 2006).

Banyak cara yang ditawarkan oleh beberapa ahli untuk meningkatkan konsentrasi belajar mahasiswa, misalnya dengan cara membangkitkan gelombang Alfa agar setiap mahasiswa dapat berkonsentrasi dengan santai, mengatur posisi tubuh pada saat belajar, dan mempelajari materi (informasi) sesuai dengan kecenderungan modalitas belajar mahasiswa itu sendiri (Susanto, 2006).

Penelitian ini hampir serupa dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Setyanto (2001), yaitu melihat perbedaan kemampuan konsentrasi belajar pada siswa kelas III SMU Negeri Baturetno Wonogiri yang diberi makan pagi dan tidak diberi makan pagi. Jika dalam penelitian sebelumnya membandingkan konsentrasi siswa yang diberi dan tidak diberi makan pagi, maka dalam penelitian ini peneliti ingin membandingkan konsentrasi mahasiswa yang menggosok gigi dengan yang tidak menggosok gigi sebelum belajar. Tujuan menggosok gigi sebelum belajar adalah mengurangi bau mulut, memijat gusi dan membersihkan gigi dari plak serta sisa-sisa makanan yang mengganggu kenyamanan saat belajar (Tarigan, 1995).

Ketidaknyamanan akibat bau mulut dan sisa makanan yang menyelinap di gigi dapat mengganggu konsentrasi belajar mahasiswa. Rangsangan tersebut menimbulkan perilaku mengais-ais sisa makanan secara berulang-ulang, sehingga tidak lama kemudian menimbulkan rasa lelah, menyita waktu serta mengalihkan konsentrasi mahasiswa dari materi yang dipelajarinya (Ganong, 2008).

Salah satu cara yang penulis tawarkan untuk meningkatkan kemampuan konsentrasi belajar mahasiswa adalah menggosok gigi sebelum belajar. Dengan pertimbangan menggosok gigi dapat dilakukan dengan mudah, praktis, dan memiliki efek secara langsung dan cepat, sehingga konsentrasi belajar dapat berubah menjadi lebih baik dalam waktu yang relatif singkat. Hal inilah yang mendorong penulis melakukan penelitian ini dengan judul “Pengaruh Menggosok Gigi Sebelum Belajar Terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Mahasiswa”.

B. Rumusan Masalah

“Apakah ada pengaruh menggosok gigi sebelum belajar terhadap peningkatan konsentrasi belajar mahasiswa ?”

C. Tujuan Penelitian

Untuk membuktikan pengaruh menggosok gigi sebelum belajar terhadap peningkatan konsentrasi belajar mahasiswa

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai pengaruh menggosok gigi sebelum belajar terhadap konsentrasi belajar mahasiswa

2. Manfaat Praktis

Dapat memberikan alternatif cara meningkatkan konsentrasi belajar mahasiswa dengan cara menggosok gigi sebelum belajar.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Menggosok Gigi

1. Pengertian

Menggosok gigi adalah kebiasaan rutin sehari-hari yang dilakukan untuk menjaga kebersihan gigi dan mulut serta menjadikan nafas kembali segar (Ginandjar, 2007). Selain itu, menurut Tarigan (1995), menggosok gigi dapat mencegah terjadinya berbagai macam penyakit gigi dan mulut, misalnya karies, gingivitis, periodontitis maupun penyakit mulut yang lain.

Frekuensi yang disarankan untuk menggosok gigi adalah 3 kali sehari dengan gerakan yang teliti. Oleh karena itu, akan lebih baik jika menggosok gigi dilakukan di depan cermin. Selain itu sangat dianjurkan menggosok gigi sehabis makan dan sebelum tidur (Tarigan , 1995).

2. Tujuan

Tujuan menggosok gigi menurut Tarigan (1995) antara lain:

- a. Membersihkan semua sisa-sisa makanan dari permukaan dan sela-sela gigi.
- b. Memberi pijatan pada gusi (melancarkan peredaran darah).
- c. Menyegarkan nafas.

3. Macam-Macam Gerakan Menggosok Gigi

a. Gerakan Horizontal

Yaitu gerakan menggosok gigi dengan arah horizontal dan biasanya dianjurkan pada anak-anak.

b. Gerakan Menggulung

Yaitu gerakan mengarahkan sikat gigi ke apeks dan memutar kemudian menggulung atau memutar sikat dari tepi ginggiva ke oklusal atau inklisal gigi.

c. Gerakan Fones

Yaitu gerakan yang dilakukan pada saat gigi dalam keadaan oklusal dan sikat diputar.

d. Gerakan Deonard

Yaitu gerakan vertikal dalam menggosok gigi bagian atas dan bagian bawah secara terpisah.

e. Gerakan Charters dan Bass

Yaitu gerakan menyikat gigi dengan cara bergetar.

Pada dasarnya, hal-hal yang perlu diperhatikan dalam menggosok gigi menurut Ginandjar (2007) adalah sebagai berikut:

- a. Cara menggosok harus dapat membersihkan semua kotoran pada permukaan gigi dan gusi secara baik, terutama saku gusi dan ruang interdental (ruang antar gigi);
- b. Gerakan sikat gigi tidak merusak jaringan gusi dan mengabrasi lapisan gigi dengan tidak memberikan tekanan berlebih;
- c. Cara meggosok gigi harus tepat dan efisien.
- d. Frekuensi menggosok gigi paling tidak 3 X sehari (setelah makan pagi, makan siang dan sebelum tidur malam), atau minimal 2 X sehari (setelah makan pagi dan sebelum tidur malam).

Sedangkan menurut Tarigan (1995), arah yang paling baik saat menggosok gigi adalah dari arah gusi ke permukaan gigi, sehingga ketiga tujuan menggosok gigi dapat tercapai secara optimal. Sebaiknya memakai sikat gigi yang berbulu tidak terlalu lembut, sehingga kuat mengangkat dan membersihkan sisa-sisa makanan yang menempel dan terselip diantara gigi. Selain itu, menggosok gigi dianjurkan untuk memakai pasta gigi. Namun, sebaiknya tidak menggunakan pasta gigi dengan merk sama secara terus-menerus, karena masing-masing pasta gigi mempunyai keuntungan dan kerugian. Pasta gigi yang baik, tidak menyebabkan abrasi pada gigi, tidak membuat tambalan gigi berubah warna, dan tidak mengganggu keseimbangan bakteri mulut.

B. Konsentrasi Belajar

1. Pengertian

Konsentrasi belajar adalah kemampuan individu berpikir dengan cepat dan kurang melakukan kesalahan oleh karena pemusatan perhatian secara terus menerus terhadap suatu obyek atau pengalaman dalam proses belajar (Setyanto, 2001).

2. Fisiologi

Kemampuan berkonsentrasi atau memusatkan perhatian kepada hal yang diindera rupanya berlangsung sebagai berikut:

Nukleus intralaminaris mengadakan seleksi sehingga tidak semua impuls yang datang di sini dari formasi retikularis tegmenti mesencephali diteruskan ke korteks. Impuls-impuls yang diteruskan adalah impuls-impuls yang datang dari alat-alat indera yang distimulasi oleh hal yang menarik perhatian. Dengan demikian daerah korteks yang ada dalam keadaan siap siaga adalah daerah yang menerima impuls-impuls dari alat-alat indera yang distimulasi. Dari formasi retikularis bulbi lateralis diteruskan ke neuron-neuron, antara lain:

- a. Kornu posterior
- b. Nukleus gracilis dan nukleus kuneatus
- c. Nukleus gustatorius

Impuls-impuls yang melalui neuron-neuron ini menghambat tranmisi impuls pada kornu posterius, pada nukleus gracilis, serta nukleus kuneatus dan mungkin pada nukleus gustatorius, serta ke organon spirale. Impuls-impuls yang melalui nukleus ini mungkin menghambat tranmisi impuls ke dendrit neuron yang kemudian membentuk nervus koklearis.

Di samping itu, mungkin juga ada serabut-serabut afferent yang ikut fasikulus prosencephallus medialis dan berakhir pada area septalis (*substancia inornata*). Dari sini ada neuron-neuron yang pergi ke bulbus olfaktorius. Impuls – impuls yang melalui serabut-serabut ini mungkin menghambat tranmisi impuls-impuls dari neurit ke sel olfaktorius dilanjutkan ke dendrit lalu ke sel mitral.

Dengan dihambatnya tranmisi dari alat- alat indera kecuali satu alat indera, hanya impuls-impuls dari alat indera itulah yang datang di cerebri dan menjadi sadar.

Proses terganggunya konsentrasi sama dengan percobaan yang dilakukan pada seekor kucing ketika diperdengarkan bunyi jam dan beberapa saat kemudian diperlihatkan seekor tikus. Ternyata pada saat kucing itu melihat tikus, pada nukleus koklearis dorsalis tidak timbul lagi aliran aksi sehingga di dalam nervus koklearis dorsalis tidak berjalan impuls lagi, sehingga informasi bunyi yang diterima tidak lagi dialirkan ke korteks, dan pada akhirnya tidak lagi fokus karena perhatian kucing beralih ke tikus tersebut.

Perhatian terhadap suatu yang dilihat atau didengar timbul setelah terjadi reflek optokinetis. Supaya orang dapat lama memusatkan perhatian pada sesuatu, diperlukan area prefontalis yang utuh atau masih berhubungan dengan daerah-daerah lain di otak. Bila daerah ini rusak atau dipisahkan dari daerah lain, kemampuan untuk memusatkan perhatian yang cukup lama akan berkurang (Radioputro, 1979, *cit* Setyanto, 2001).

3. Faktor yang Mempengaruhi Konsentrasi

Konsentrasi dipengaruhi oleh fungsi pengamatan dan perhatian yang mengarahkan dan memusatkan pikiran dalam jangka waktu tertentu. Gangguan atau kesukaran berkonsentrasi berkaitan dengan fungsi intelegensia, gangguan kefaalan/kelainan organis yang menetap (Gunarso, 1990). Faktor umur, jenis kelamin, perasaan aman, rasa percaya diri juga turut mempengaruhi konsentrasi (Fabiola, 2006).

Menurut hasil penelitian diperoleh bahwa ada hubungan kecukupan kalori dengan kualitas konsentrasi peserta didik (Kautsari, 2007). Sedangkan menurut Soemantri (1982) *cit* Setyanto (2001), beberapa hal yang dapat mengganggu konsentrasi belajar diantaranya adalah kurangnya minat belajar, gangguan keadaan sekeliling, konflik batin, gangguan kesehatan dan kelelahan.

C. Pengaruh Menggosok Gigi sebelum Belajar terhadap Konsentrasi Belajar

Telah diketahui sebelumnya bahwa menggosok gigi memiliki tiga unsur yang saling mendukung, diantaranya adalah membersihkan gigi dari plak maupun sisa-sisa makanan yang terselip, memijat gusi sehingga melancarkan peredaran darah, dan memberikan nuansa segar pada nafas.

Unsur yang pertama adalah membersihkan sisa-sisa makanan yang dapat mengganggu kenyamanan seseorang ketika belajar. Perhatian mahasiswa akan beralih pada rasa tidak nyaman di giginya. Faktanya, seseorang akan lebih tertarik pada sesuatu yang dirasakan "aneh" oleh dirinya, dan akan berkonsentrasi pada hal itu selama "rasa aneh" itu masih dirasakannya. Oleh

karena adanya gangguan sisa makanan yang terselip, impuls yang timbul pada saat seseorang sedang berkonsentrasi belajar, tiba-tiba berhenti, dan tidak ada lagi impuls yang diteruskan ke otak, sehingga pada akhirnya informasi tidak tersampaikan ke otak (Ganong, 2008). Dengan menghilangkan gangguan tersebut sebelum belajar, diharapkan perhatian (konsentrasi) mahasiswa tetap terfokus pada materi yang diajarkan atau yang sedang dipelajarinya.

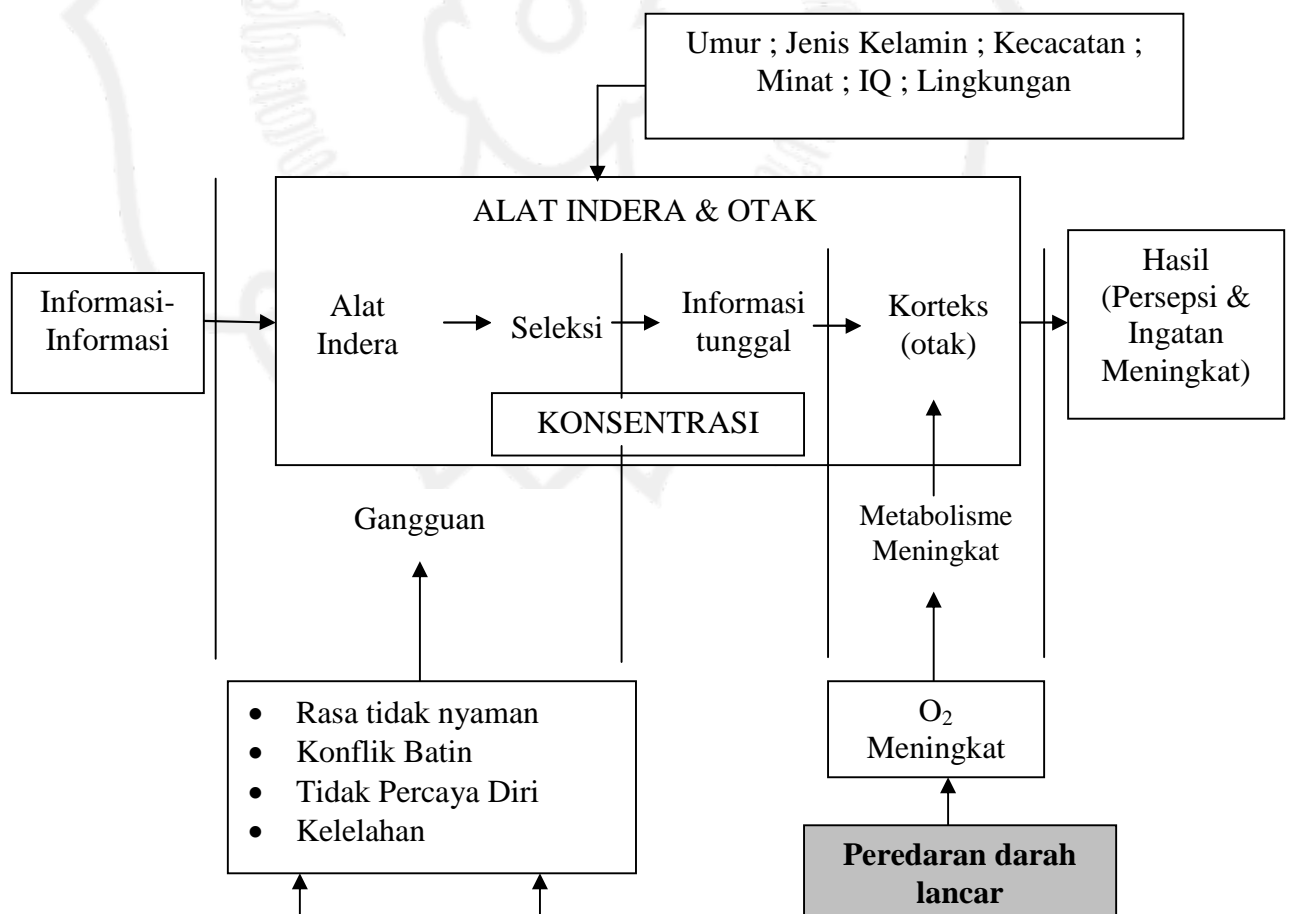
Unsur yang kedua adalah adanya gerakan tangan dan mulut disertai pijatan bulu sikat gigi pada gusi dapat melancarkan peredaran darah. Posisi tangan kanan yang menggenggam saat memegang sikat gigi dan gerakan tangan saat menggosok gigi mampu meningkatkan aliran darah pada tangan sebelah kanan sehingga turut meningkatkan aliran darah di korteks motorik kiri dan daerah sensorik girus pasca sentral di otak. Akibatnya suplai oksigen ke otak bertambah sehingga memicu metabolisme otak dan akhirnya mampu meningkatkan kemampuan otak dalam menerima dan mengolah informasi (Ganong, 2008).

Di samping itu, gerakan mulut saat menggosok gigi menyebabkan terjadinya peningkatan bilateral aliran darah di area sensorik dan motorik pada wajah, lidah dan mulut sehingga memicu peningkatan aktivitas peredaran darah di hemisfer kategoris otak serta meluas ke bagian otak yang lain (serebrum). Akibatnya suplai darah menuju otak bertambah dengan unsur oksigen yang dibawanya mampu meningkatkan metabolisme kerja otak. Dengan metabolisme otak yang optimal, reaksi fisiologis yang dapat dirasakan pikiran menjadi fresh dan tidak mengantuk (Ganong, 2008).

Sedangkan pijatan bulu sikat gigi pada gusi dapat mengaktifkan neuron-neuron di sekitar gusi sehingga meningkatkan pelepasan impuls pada neuron lokal yang memicu perubahan potensial medan lokal gigi dan akhirnya merangsang peningkatan aliran darah serta oksigen secara lebih luas (Ganong, 2008).

Unsur yang ketiga adalah nafas kembali segar setelah dilakukan gosok gigi. Efek ini akan lebih terasa jika menggunakan pasta gigi pada saat menggosok gigi. Pasta gigi untuk orang dewasa yang banyak dijual di pasaran pada umumnya menggunakan rasa dan aroma daun mint atau sering disebut Peppermint. Peppermint yang memiliki nama Latin *Mentha × piperita* ini mengandung minyak atsiri dan mentol. Zat itulah yang memberi sensasi rasa dingin pada mint, sehingga memberi sensasi segar pada daerah mulut. Di samping itu, aroma peppermint dikenal sebagai aromaterapi yang dikenal baik untuk menstimulasi pikiran, memperbaiki daya ingat, dan memperbaiki konsentrasi (Price, 1997).

D. Kerangka Konseptual





Gambar 2.1 Skema Kerangka Konseptual

E. Hipotesis

Berdasarkan tinjauan pustaka dan konsep penelitian diatas dapat dirumuskan hipotesis alternatif (H_a) sebagai berikut:

”Ada pengaruh menggosok gigi sebelum belajar terhadap peningkatan konsentrasi belajar mahasiswa.”

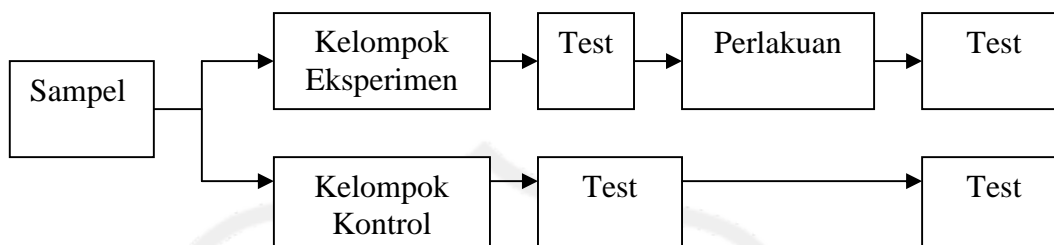
BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *True Experimental Design* dengan pendekatan *pretest-posttest control group design*, yaitu untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara variabel terikat terhadap variabel bebas penelitian, sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan secara aktif oleh

peneliti dengan menggunakan kelompok kontrol sebagai pembanding (Sugiyono,2008). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat gambar berikut:



Gambar 3.1 Paradigma Penelitian Eksperimen *Pretest - Posttest Control Group Design*

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat yang dipilih untuk penelitian ini adalah Akademi Kebidanan Bhakti Mulia Sukoharjo, dengan pertimbangan peneliti adalah calon bidan pendidik yang nantinya akan mengaplikasikan ilmunya di tempat tersebut. Di samping itu, peneliti sudah mengenal mahasiswa kebidanan di tempat tersebut sehingga mudah melakukan intervensi serta koordinasi ketika melakukan penelitian nantinya.

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 30 Juli 2009 sesuai alokasi waktu yang telah disepakati antara peneliti dan pihak penyelenggara pendidikan AKBID Bhakti Mulia Sukoharjo.

C. Populasi Penelitian

Populasi penelitian adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2002). Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa AKBID Bhakti Mulia Sukoharjo berjumlah 59 orang.

D. Sampel dan Teknik Sampling

Sampel adalah bagian dari populasi yang dapat dipergunakan sebagai subyek penelitian (Nursalam, 2003). Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa AKBID Bhakti Mulia Sukoharjo yang bersedia menjadi subyek penelitian dan bersedia menaati protokol penelitian. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *Quota Purposive Sampling* yaitu teknik sampling yang memilih anggota populasi sebagai anggota sample sesuai dengan persyaratan dan dibatasi dalam jumlah tertentu (Sugiyono, 2008). Menurut Roscoe dalam Sugiyono (2008), untuk penelitian eksperimen yang sederhana yang menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, maka jumlah anggota sample masing-masing antara 10 s/d 20 orang. Besar sampel pada penelitian ini adalah 20 orang yang telah memenuhi kriteria restriksi sebagai berikut:

1. Kriteria Inklusi
 - a. Berusia 16 – 21 tahun
 - b. Belum menikah
 - c. Dinyatakan sehat oleh dokter
 - d. Memiliki IP semester lalu $\geq 2,75$
2. Kriteria Eksklusi
 - a. Tidak bersedia menjadi subjek penelitian
 - b. Tidak bersedia menaati protokol penelitian

E. Pengalokasian Subjek Penelitian

Pengalokasian subjek penelitian ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (pembanding) menggunakan cara random, yaitu masing-masing mahasiswa diberi nomor kemudian nomor diundi untuk menentukan dikelompok apa mahasiswa tersebut berada. Setiap kelompok terdiri dari 10 orang mahasiswa.

F. Identifikasi Variabel Penelitian

- a. Variabel bebas : Menggosok Gigi sebelum Belajar
- b. Variabel terikat : Konsentrasi Belajar Mahasiswa
- c. Variabel luar (tidak diteliti)
 - a. Variabel yang dapat dikendalikan : usia, jenis kelamin, kecerdasan akademik, minat, kesehatan, suasana lingkungan, asupan kalori.
 - b. Variabel yang sulit dikendalikan : suasana hati/konflik batin

G. Definisi Operasional Variabel Penelitian

- a. Menggosok gigi sebelum belajar

Menggosok gigi adalah membersihkan gigi dengan sikat gigi orang dewasa berbulu tidak terlalu kasar dengan pasta gigi beraroma dan beraroma mint yang dioleskan sepanjang bulu sikat gigi, dilakukan di depan cermin dengan gerakan sikat dari arah gusi ke arah permukaan gigi, merata pada bagian atas, bawah, depan serta belakang, sampai kotoran dan sisa-sisa makanan terangkat tuntas. Sebelum dan sesudah menggosok gigi dilakukan kegiatan berkumur dengan air bersih yang telah disediakan pada gelas kumur. Skala yang digunakan adalah skala nominal, yaitu jawaban yang tersedia "Ya/Tidak".

b. Konsentrasi Belajar Mahasiswa

Konsentrasi belajar adalah pemusatan pikiran terhadap materi/sesuatu hal yang sedang dipelajari atau dikerjakan oleh mahasiswa, yang dinilai dengan mengukur skor ketelitian dan kecepatan kerja dengan menggunakan Tes Cepat dan Teliti. Hasil yang diperoleh diukur dalam skala interval dengan *score* minimal 0 dan maksimal 200.

H. Intervensi dan Instrumentasi Penelitian

Penelitian ini menggunakan beberapa macam instrumen, yaitu protokol dan persetujuan penelitian, alat dan bahan menggosok gigi, serta Tes Cepat Teliti (*Clerical Accuracy and Speed Test*). Intervensi yang diberikan adalah menggosok gigi yang dilakukan hanya pada kelompok eksperimen saja. Untuk mengendalikan variabel luar dilakukan seleksi berupa pemeriksaan kesehatan, seleksi IP (Indeks Prestasi), seleksi status nikah/belum nikah, seleksi KTP (umur), pemberian *snack*, dan penataan desain ruang kelas yang akan digunakan CAS Test.

a. Pemeriksaan Kesehatan

Pemeriksaan kesehatan di sini untuk mengetahui status kesehatan responden, dalam hal ini dilakukan oleh seorang dokter. Subyek penelitian yang dinyatakan sehat dalam pemeriksaan ini dapat dijadikan sampel.

b. Protokol Penelitian dan Persetujuan

Untuk memberi panduan bagi subjek penelitian dalam mempersiapkan diri untuk melakukan kegiatan menggosok gigi dan mengikuti Tes Cepat Teliti serta persetujuan untuk bersedia menjadi subjek penelitian dan mau menaati protokol penelitian.

c. Menggosok Gigi

a. Alat dan Bahan

Sikat gigi berbulu tidak terlalu kasar, pasta gigi berasa dan beraroma mint, cermin, gelas plastik (gelas kumur), air bersih.

b. Cara menggosok gigi

Menggosok gigi dilakukan di depan cermin dengan gerakan sikat dari arah gusi ke arah permukaan gigi, merata pada bagian atas, bawah, depan serta belakang, sampai kotoran dan sisa-sisa makanan terangkat tuntas. Pasta gigi mint dioleskan sepanjang bulu sikat gigi. Sebelum dan sesudah menggosok gigi dilakukan kegiatan berkumur dengan air bersih yang telah disediakan pada gelas kumur. Kegiatan ini dilakukan di ruang toilet lantai III Gedung AKBID Bhakti Mulia Sukoharjo.

d. Tes Cepat dan Teliti (CAS Test)

Tes ini digunakan untuk mengukur daya konsentrasi. Tes ini menyelidiki kecepatan dan ketelitian membandingkan kombinasi-kombinasi huruf dan angka. Masing-masing soal berisi 5 macam kombinasi. Kombinasi-kombinasi yang serupa terdapat di belakang nomor soal pada lembar jawaban yang tersedia, tapi dalam susunan yang berbeda. Tiap-tiap soal ada salah satu kombinasi yang serupa dengan susunan yang berbeda di belakang nomor soal pada lembar jawaban yang tersedia dan memberi garis bawah pada kombinasi yang sama persis pada soal yang di depan. Soal berjumlah 200 dan dikerjakan dalam waktu 3 menit. Instrumen ini juga sudah pernah digunakan oleh Agus Budi Setyanto dalam penelitiannya untuk mengukur kemampuan konsentrasi belajar pada siswa kelas III SMU Negeri Baturetno Wonogiri yang diberi makan pagi dan tidak diberi makan pagi pada tahun 2001.

I. Teknik Analisis Data

Data yang akan diperoleh dalam penelitian ini dihitung korelasinya dengan menggunakan analisis statistik "Uji t (*t-test*)", dengan *Paired sample T-Test*, antara hasil *pre-test* dan *post-test* baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol dengan menggunakan bantuan *SPSS 15.0 for Windows*.

Adapun rumus yang digunakan sebagai berikut:

$$\text{Rumus : } t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2} - 2r \left[\frac{S_1}{\sqrt{n_1}} \right] \left[\frac{S_2}{\sqrt{n_2}} \right]}}$$

Keterangan :

\bar{X}_1 = Rata-rata sampel 1

\bar{X}_2 = Rata-rata sampel 2

S_1 = Simpangan baku sampel 1

S_2 = Simpangan baku sampel 2

S_1^2 = Varians sampel 1

S_2^2 = Varians sampel 2

r = Korelasi antara data dua kelompok

Uji asumsi yang dilakukan sebelum analisis data adalah uji normalitas data dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan *SPSS 15.0 for Windows*, baik pada hasil *pre-test* maupun hasil *post-test* kedua kelompok. Sedangkan untuk membandingkan keadaan awal kedua kelompok tersebut dilakukan uji analisis pada hasil *pre-test* menggunakan *Independent T-Test*, karena jika keadaan konsentrasi kedua kelompok sebanding maka validitas internal penelitian ini tinggi (Sugiyono, 2008). Untuk membandingkan pengaruh peningkatan konsentrasi belajar dilakukan uji *Independent T-Test* pada data hasil *post-test* kedua kelompok.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

Pada bab ini akan disampaikan hasil penelitian sesuai dengan tujuan penelitian. Secara berurutan akan disampaikan analisis pengaruh menggosok gigi sebelum belajar terhadap peningkatan konsentrasi belajar pada kelompok

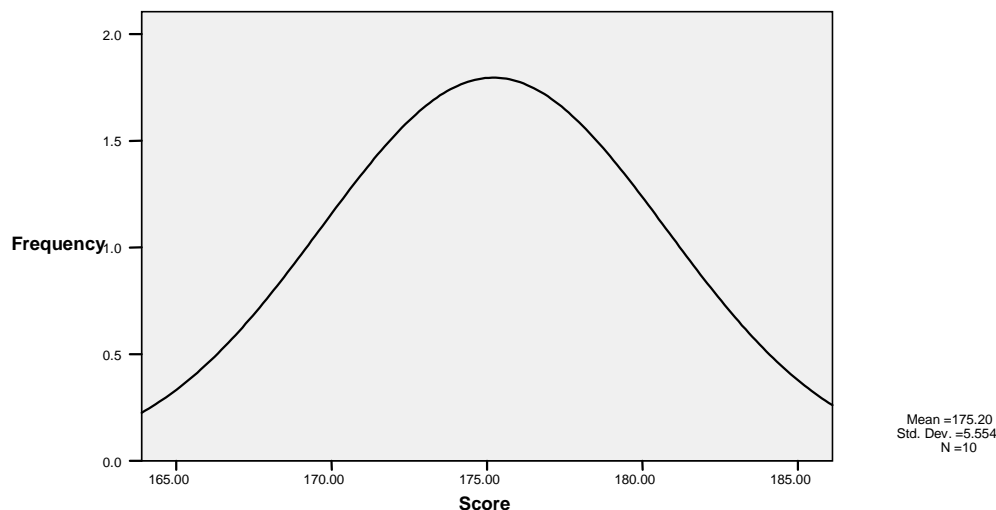
eksperimen, pengaruh tidak menggosok gigi sebelum belajar terhadap peningkatan konsentrasi belajar mahasiswa pada kelompok kontrol, dan perbandingan pengaruh peningkatan konsentrasi belajar pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Penelitian ini telah dilaksanakan pada tanggal 30 Juli 2009 di AKBID Bhakti Mulia Sukoharjo dengan jumlah subyek penelitian 20 orang mahasiswa. Subyek penelitian dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen (diberi perlakuan menggosok gigi) dan kelompok kontrol (tidak diberi perlakuan menggosok gigi) dengan cara mengambil undian, masing-masing kelompok terdiri dari 10 orang mahasiswa. Pengukuran konsentrasi mahasiswa dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum diberikan perlakuan (*pre test*) dan sesudah diberikan perlakuan menggosok gigi (*post test*). Adapun hasil penelitian sebagai berikut:

A. Pengaruh Menggosok Gigi Sebelum Belajar Terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Mahasiswa pada Kelompok Eksperimen

1. Gambaran Konsentrasi Belajar Kelompok Eksperimen sebelum Menggosok Gigi (*pre test*).

Gambaran konsentrasi belajar kelompok eksperimen sebelum menggosok gigi (*pre test*) sebagai berikut: subyek penelitian yang memperoleh nilai 185 sebanyak 1 orang (10%), nilai 183 sebanyak 1 orang (10%), nilai 178 sebanyak 1 orang (10%), nilai 176 sebanyak 1 orang (10%), nilai 175 sebanyak 1 orang (10%), nilai 174 sebanyak 1 orang (10%), nilai 173 sebanyak 1 orang (10%), nilai 170 sebanyak 2 orang (20%), dan nilai 168 sebanyak 1 orang (10%).



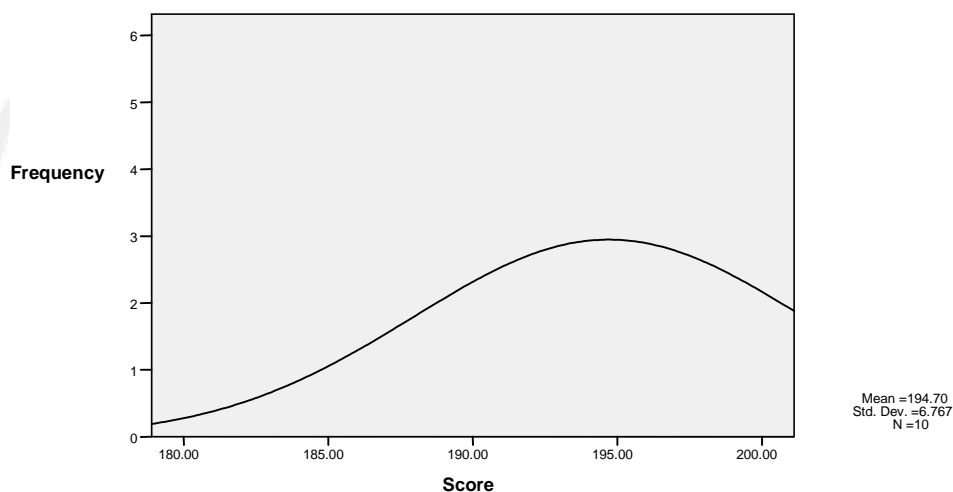
Gambar 4.1 Distribusi Data Pretest Kelompok Eksperimen

Dari hasil analisis data diperoleh nilai *mean* 175,20, nilai *median* 174,50, dan nilai *modus* 170, serta standar deviasi 5.554. Dari gambar 4.1 dapat dilihat bahwa distribusi data pretest kelompok eksperimen adalah distribusi normal dengan ciri-ciri kurva simetris, seperti lonceng, titik belok $\mu \pm \sigma$, dan luas di bawah kurva probability=1 (Sabri, 2006).

2. Gambaran Konsentrasi Belajar Kelompok Eksperimen Setelah Menggosok Gigi

Gambaran konsentrasi belajar kelompok eksperimen setelah menggosok gigi (*post test*) sebagai berikut: subyek penelitian yang memperoleh nilai 200 sebanyak 4 orang (40%), nilai 198 sebanyak 1 orang (10%), nilai 197 sebanyak 1 orang (10%), nilai 194 sebanyak 1 orang (10%), nilai 190 sebanyak 1 orang (10%), nilai 188 sebanyak 1 orang (10%) dan nilai 180 sebanyak 1 orang.

Dari analisis data diperoleh nilai *mean* 194,70, *median* 197,50, *modus* 200, dan standar deviasi 6,766. Distribusi data pretest kelompok eksperimen adalah distribusi normal dengan ciri-ciri kurva simetris, seperti lonceng, titik belok $\mu \pm \sigma$, dan luas di bawah kurva probability=1 (Sabri, 2006). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 4.2.



Gambar 4.2 Distribusi Data Posttest Kelompok Eksperimen

3. Pengaruh Menggosok Gigi Sebelum Belajar Terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Mahasiswa pada Kelompok Eksperimen

Analisis pengaruh menggosok gigi sebelum belajar terhadap peningkatan konsentrasi belajar mahasiswa pada kelompok eksperimen menggunakan uji *Paired T-Test* antara nilai *pre test* dan *post test*. Sebelum menggunakan *Paired T-Test*, data *pre test* dan *post test* harus di uji kenormalannya terlebih dahulu untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak.

Kriteria yang digunakan yaitu H_0 diterima apabila nilai p lebih dari tingkatan α yang ditentukan (Triyuliana, 2007). Dari hasil analisis data didapatkan nilai p pada uji *Kolmogorov-Smirnov* untuk nilai *pre test* sebesar 0,200. Karena nilai Sig. 0,200 > 0,05, maka H_0 diterima. Artinya nilai *pre test* tersebut berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Sedangkan hasil uji normalitas data pada hasil *post test* diperoleh nilai p 0,132. Artinya nilai *post test* kelompok eksperimen berdistribusi normal karena nilai p lebih besar dari nilai α , yaitu 0,132 > 0,05

Dari hasil kedua uji normalitas diperoleh bahwa kedua data tersebut berdistribusi normal maka uji analisis dapat dilanjutkan ke *Paired T-Test*. Hasil *Paired T-Test* diperoleh nilai p 0,000 (<0,05). Hal ini berarti H_0 ditolak dan hipotesis yang diajukan diterima, yaitu ada pengaruh menggosok gigi sebelum belajar terhadap peningkatan konsentrasi belajar mahasiswa.

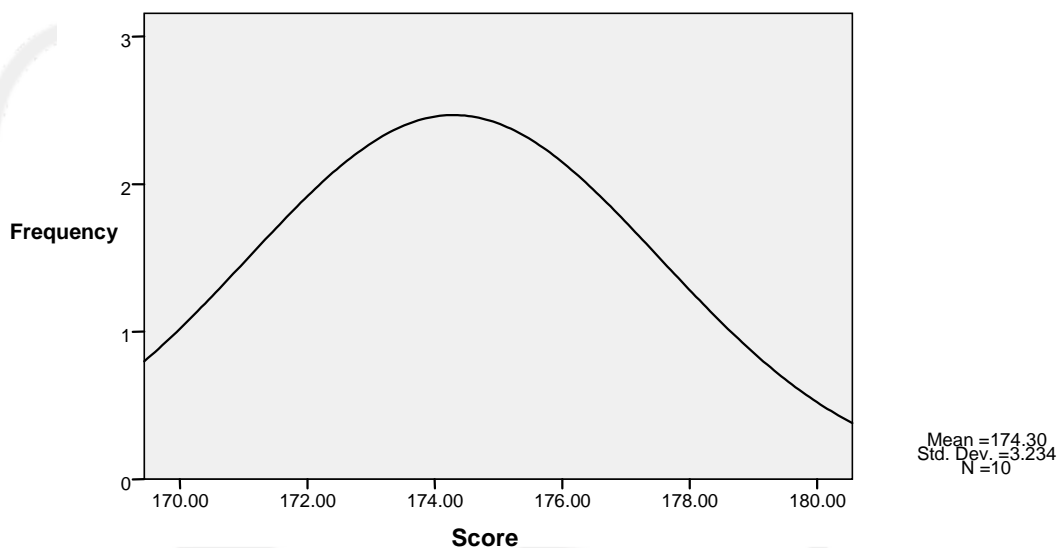
B. Pengaruh Menggosok Gigi Sebelum Belajar Terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Mahasiswa pada Kelompok Kontrol

1. Gambaran Awal Konsentrasi Belajar Mahasiswa pada Kelompok Kontrol (*Pre Test*)

Gambaran awal konsentrasi belajar mahasiswa pada kelompok kontrol (*Pre test*) adalah sebagai berikut: subyek penelitian yang memperoleh nilai 180 sebanyak 1 orang (10%), nilai 178 sebanyak 1 orang (10%), nilai 176 sebanyak 1 orang (10%), nilai 175 sebanyak 2 orang (20%), nilai 174 sebanyak 1 orang (10%), nilai 173 sebanyak 1 orang

(10%), nilai 172 sebanyak 1 orang (10%), dan nilai 170 sebanyak 2 orang (20%).

Sedangkan hasil analisis data diperoleh nilai *mean* 174,30, nilai *median* 174,33, nilai *modus* 170, dan nilai standar deviasi 3,234. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut ini.



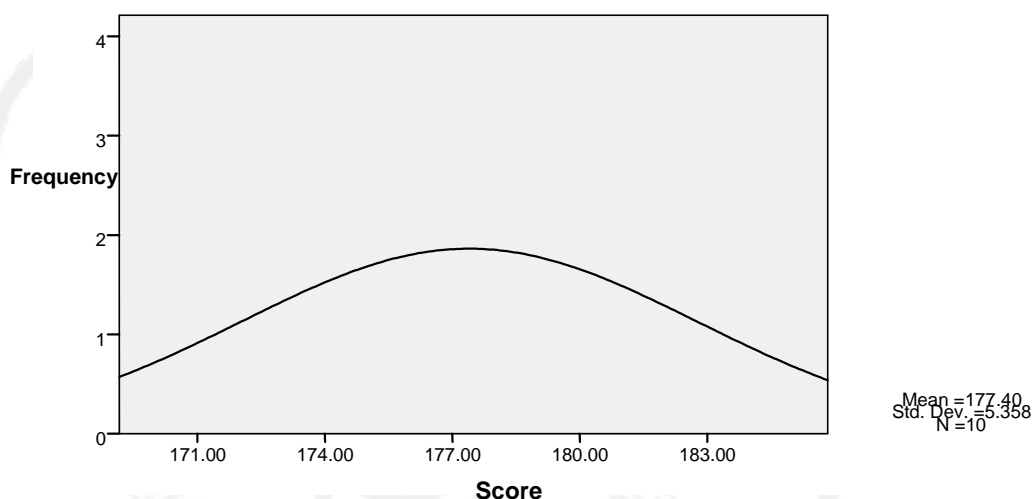
Gambar 4.3 Distribusi Data Pretest Kelompok Kontrol

Dari gambar 4.1 dapat dilihat bahwa distribusi data pretest kelompok eksperimen adalah distribusi normal dengan ciri-ciri kurva simetris, seperti lonceng, titik belok $\mu \pm \sigma$, dan luas di bawah kurva probability=1 (Sabri, 2006).

2. Gambaran Akhir Konsentrasi Belajar Mahasiswa pada Kelompok Kontrol (*Post Test*)

Gambaran akhir konsentrasi belajar mahasiswa pada kelompok kontrol (*post test*) adalah sebagai berikut: subyek penelitian yang

mendapatkan nilai 185 sebanyak 1 orang (10%), nilai 182 sebanyak 2 orang (10%), nilai 180 sebanyak 2 orang (20%), nilai 178 sebanyak 1 orang (10%), nilai 175 sebanyak 1 orang (10%), nilai 172 sebanyak 1 orang (10%), dan nilai 170 sebanyak 2 orang (20%). Untuk distribusi datanya dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 4.4 Distribusi Data Posttest Kelompok Kontrol

Dari hasil analisis data diperoleh nilai *mean* 177,40, nilai *median* 178,67, nilai *modus* 170, dan nilai standar deviasi 5,358.

3. Pengaruh Menggosok Gigi Sebelum Belajar Terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Mahasiswa pada Kelompok Kontrol

Analisis pengaruh menggosok gigi sebelum belajar terhadap peningkatan konsentrasi belajar mahasiswa pada kelompok kontrol menggunakan uji *Paired T-Test* antara *pre test* dan *post test*. Sebelum menggunakan *Paired T-Test*, data *pre test* dan *post test* harus diuji

kenormalannya terlebih dahulu untuk mengetahui apakah datanya berdistribusi normal atau tidak.

Kriteria yang digunakan yaitu H_0 diterima apabila nilai p lebih dari tingkatan α yang ditentukan (Triyuliana, 2007). Dari hasil analisis data diperoleh nilai p pada uji *Kolmogorov-Smirnov* untuk nilai *pre test* adalah 0,200. Karena nilai $p = 0,200 (> 0,05)$, maka H_0 diterima. Artinya nilai *pre test* tersebut berasal dari populasi berdistribusi normal.

Sedangkan hasil uji normalitas data *post test* diperoleh nilai $p = 0,200 (> 0,05)$, maka H_0 diterima. Artinya, nilai *post tes* tersebut berasal dari populasi berdistribusi normal. Maka uji analisis *Paired T-Test* dapat dilakukan.

Kriteria yang digunakan pada uji *Paired T-Test* adalah H_0 ditolak apabila nilai p yang diperoleh kurang dari 5% (kurang dari 0,05). Pada uji analisis *Paired T-Test* yang telah dilakukan diperoleh nilai $p = 0,082 (> 0,05)$. Hal ini berarti H_0 diterima, yaitu tidak ada pengaruh peningkatan konsentrasi belajar mahasiswa pada kelompok kontrol (tidak menggosok gigi sebelum belajar).

C. Perbandingan Pengaruh Menggosok Gigi Sebelum Belajar Terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Mahasiswa pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Analisis perbandingan antara pengaruh menggosok gigi dan tidak menggosok gigi sebelum belajar terhadap peningkatan konsentrasi belajar mahasiswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan

uji *Independent T-Test*. Sebelum melakukan uji analisis ini terlebih dahulu akan dilakukan analisis perbedaan konsentrasi awal (*pre test*) pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Dari uji analisis *Independent T-Test* diperoleh hasil nilai $p = 0,664 (> 0,05)$. Ini berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok sebelum dilakukan intervensi baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Jadi dapat dikatakan kedua kelompok memiliki kemampuan awal yang sama.

Untuk selanjutnya analisis perbandingan antara pengaruh menggosok gigi dan tidak menggosok sebelum belajar terhadap peningkatan konsentrasi belajar mahasiswa menggunakan uji *Independent T-Test* pada data *post testnya*. Hasil uji analisis didapatkan nilai $p = 0,000 (<0,05)$. Hal ini berarti hipotesis yang diajukan diterima. Jadi ada perbedaan yang signifikan antara pengaruh menggosok gigi dan tidak menggosok gigi sebelum belajar terhadap peningkatan konsentrasi belajar mahasiswa.

BAB V

PEMBAHASAN

Berikut ini akan disampaikan pembahasan sesuai dengan tujuan pada Bab I meliputi pengaruh menggosok gigi sebelum belajar terhadap peningkatan konsentrasi belajar mahasiswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, serta perbandingan pengaruh menggosok gigi sebelum belajar terhadap

peningkatan konsentrasi belajar mahasiswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

A. Pengaruh Menggosok Gigi Sebelum Belajar Terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Mahasiswa pada Kelompok Eksperimen

Berdasarkan hasil analisis data nilai *pretest* dan *posttest* pada kelompok yang diberikan perlakuan menggosok gigi sebelum belajar diperoleh nilai p sebesar 0,000 ($<0,05$). Hal ini berarti ada pengaruh positif menggosok gigi sebelum belajar terhadap peningkatan konsentrasi belajar mahasiswa.

Konsentrasi belajar adalah kemampuan individu berpikir dengan cepat dan kurang melakukan kesalahan oleh karena pemusatan perhatian secara terus-menerus terhadap suatu obyek atau pengalaman dalam proses belajar (Setyanto, 2001). Dengan menghilangkan gangguan sisa makanan dan bau mulut, maka mahasiswa dapat memusatkan perhatiannya secara terus-menerus sehingga dapat berpikir dengan cepat dan tepat ketika belajar. Hal ini didukung pendapat Radioputro dalam Setyanto (2001), bahwa supaya orang dapat lama memusatkan perhatian pada sesuatu, maka diperlukan proses penyaluran dan pemrosesan impuls yang sama dan berkesinambungan. Jika ada impuls lain yang masuk, maka impuls yang sejak semula terhubung dan terproses di otak menjadi terputus dan terpisahkan sehingga konsentrasi terpecah dan beralih perhatiannya pada obyek lain.

Ganong (2008) berpendapat bahwa untuk mempertahankan proses pengolahan impuls di otak, maka diperlukan kerja optimal otak. Otak dapat bekerja dengan optimal jika metabolisme otak baik, yaitu asupan Oksigen (O_2)

tercukupi. Oleh karena itu, otak memerlukan pasokan darah yang cukup. Dengan menggosok gigi, seseorang melakukan gerakan tangan yang dapat meningkatkan aliran darah di daerah tangan sehingga memicu naiknya peredaran darah di korteks motorik dan sensorik otak.

Selain gerakan tangan, menggosok gigi menimbulkan gerakan mulut disertai pijatan lembut bulu sikat gigi pada gusi. Ketika mulut bergerak terjadi peningkatan bilateral aliran darah pada daerah wajah, lidah dan mulut disertai peningkatan aliran darah pada daerah hemisfer kategoris otak sebelah kiri kemudian meluas sampai ke bagian otak yang lain. Pijatan bulu sikat gigi pada gusi mengaktifkan neuron – neuron yang ada di gusi sehingga meningkatkan pelepasan impuls pada neuron gusi yang mengakibatkan perubahan potensial medan gusi dan akhirnya memicu peningkatan aliran darah sehingga oksigen dapat tersalur dengan aktif. Dengan adanya berbagai macam pasokan darah ke otak, kebutuhan pasokan O₂ di otak tercukupi sehingga mampu mengoptimalkan kerja otak dalam menerima, mengolah dan mempertahankan impuls-impuls serta informasi yang sedang dipelajari (Ganong, 2008).

Penggunaan pasta gigi mint saat menggosok gigi memberikan sensasi dingin pada mulut dan nafas menjadi segar. Aroma mint yang dihirup saat menggosok gigi dapat menjadi aromaterapi yang mampu meningkatkan daya ingat, mnstimulasi pikiran dan meningkatkan konsentrasi. Sensasi dingin yang dirasakan mampu merelaksasi neouron-neuron disekitar gusi dan mulut kemudian meluas sehingga dapat membuat pikiran menjadi *fresh* (Price, 1997).

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa menggosok gigi sebelum belajar berpengaruh positif terhadap peningkatan konsentrasi belajar mahasiswa AKBID Bhakti Mulia Sukoharjo.

B. Pengaruh Menggosok Gigi Sebelum Belajar Terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Mahasiswa pada Kelompok Kontrol.

Berdasarkan analisis data nilai *pretest* dan *posttest* kelompok yang tidak diberi perlakuan berupa menggosok gigi diperoleh nilai $p = 0,082$ ($>0,05$). Hal ini berarti bahwa tidak ada pengaruh peningkatan konsentrasi belajar mahasiswa pada kelompok yang tidak diberi perlakuan menggosok gigi sebelum belajar.

Hal ini sesuai dengan pendapat Ganong (2008), bahwa ketika seorang mahasiswa tidak menggosok gigi, maka tidak ada gerakan tangan dan mulut yang dapat meningkatkan aliran darah secara lokal dan meluas sampai ke otak. Kondisi ini menyebabkan seseorang tidak mendapat tambahan pasokan darah di otaknya sehingga kandungan oksigen di dalam otak tetap atau cenderung berkurang. Price (1997) berpendapat bahwa ketika seseorang sedang belajar seperti halnya sedang ditimpa stres. Ketika dalam kondisi stres tubuh akan bereaksi dengan mengangkut oksigen ekstra ke otak dan otot untuk mempersiapkan respon tubuh terhadap tuntutan internal atau eksternal yang timbul atas tubuh itu sendiri. Dengan menggosok gigi, maka aliran darah meningkat sehingga pasokan oksigen bertambah sehingga seseorang dapat belajar dengan penuh konsentrasi.

Aromaterapi mint yang diperoleh kelompok eksperimen tidak dirasakan oleh kelompok kontrol. Mulut dalam kondisi yang sama saat dilakukan *pretest* maupun *posttest*. Tidak ada perubahan kondisi secara psikologis dan fisiologis efek dari aromaterapi mint sebagaimana yang diperoleh kelompok eksperimen. CAS test yang diberikan pada awal penelitian (*pretest*) meningkatkan tingkat stres dan membuat lelah baik pada kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen. Hal ini terbukti dengan meningkatnya denyut nadi pada seluruh mahasiswa setelah mengerjakan *pretest*. Menurut Soemantri dalam Setyanto (2001), salah satu faktor yang dapat mengganggu konsentrasi adalah kelelahan. Salah satu reaksi fisiologis kelelahan (*fatigue*) adalah meningkatnya detak jantung dan denyut nadi sebagai salah satu kompensasi meningkatnya kebutuhan oksigen pada otak dan otot (Ganong, 2008). Selain dapat menstimulasi pikiran, efek aromaterapi dapat berfungsi sebagai anti stres dan mengatasi *fatigue* (kelelahan), sehingga tanpa aromaterapi mint, kelompok kontrol tidak bisa mengatasi stres dan kelelahan mereka (Price, 1997). Akibatnya pada CAS test yang kedua (*posttest*) pada kelompok kontrol kondisi mereka tetap dalam keadaan stres dan lelah, sehingga mempengaruhi konsentrasi mereka.

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa tidak ada peningkatan konsentrasi belajar pada mahasiswa AKBID Bhakti Mulia Sukoharjo yang tidak menggosok gigi sebelum belajar

C. Perbandingan Pengaruh Menggosok Gigi Sebelum Belajar Terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Mahasiswa pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Pengukuran *posttest* pada kedua kelompok menunjukkan hasil yang signifikan, yaitu nilai $p = 0,000$ ($<0,05$). Ini berarti menggosok gigi sebelum belajar lebih efektif meningkatkan konsentrasi belajar dibandingkan tidak menggosok gigi.

Hal ini disebabkan karena dengan menggosok gigi kelompok eksperimen lebih mendapatkan pasokan oksigen ke otak lewat peredaran darah yang lancar sehingga membuat pikiran menjadi fresh, gangguan sisa makanan dan bau mulut hilang sehingga tidak ada impuls pengganggu yang dapat menghambat tersampainya informasi dari materi yang dipelajari ke otak, serta adanya efek aromaterapi mint yang mampu menstimulasi pikiran sehingga dapat meningkatkan konsentrasi belajar.

Sinergi ketiga unsur di atas memberikan manfaat lebih pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol. Kemampuan konsentrasi di awal penelitian pada kedua kelompok sebanding. Menurut Sugiyono (2008), kemampuan awal kedua kelompok baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol harus sebanding agar validitas internal penelitian menjadi tinggi. Hal ini berarti hasil penelitian yang didapatkan dari kemampuan akhir yang berbeda pada kedua kelompok menunjukkan hasil yang benar-benar signifikan dan valid.

Variabel-variabel luar penelitian yang dapat berpengaruh pada penelitian ini mampu peneliti kendalikan, diantaranya adalah umur, jenis kelamin, minat, kesehatan, dan lingkungan. Menurut Fabiola (2006), umur dan jenis kelamin turut mempengaruhi kemampuan dalam berkonsentrasi. Rentang perhatian yang diberikan anak umur 5 tahun berbeda dengan rentang perhatian yang diberikan anak umur 18 tahun. Pada penelitian ini variabel umur dapat dikendalikan yaitu dengan membatasi umur obyek penelitian 17-21 tahun agar kemampuan yang dimiliki homogen.

Minat dapat dikendalikan dengan menunjukkan kesediaan menjadi subyek penelitian. Menurut Arianto (2008), salah satu faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar mahasiswa adalah minat belajar. Hal ini didukung oleh pendapat Hakim (2000), bahwa kekurangan minat terhadap sesuatu yang dikerjakan dapat menyebabkan seseorang terganggu konsentrasinya. Kesediaan mahasiswa untuk menaati protokol penelitian juga turut mempengaruhi konsentrasi mereka. Ketika mahasiswa sudah mengetahui dengan jelas tujuan dan prosedur penelitian, mereka dapat memfokuskan perhatian pada menggosok gigi dan materi tes yang diberikan. Hal ini sesuai dengan pendapat Djamarah (2002), bahwa seseorang yang belum mengetahui dan memiliki tujuan yang jelas dengan apa yang akan dilakukan akan sulit berkonsentrasi dalam melakukannya.

Di samping minat belajar, faktor kesehatan juga turut mempengaruhi konsentrasi belajar mahasiswa. Oleh karena itu, semua mahasiswa yang menjadi subyek penelitian harus dalam kondisi yang sehat. Menurut pendapat

Gunarso (1990), gangguan atau kesukaran berkonsentrasi berkaitan erat dengan gangguan kefaalan fungsi tubuh atau kelainan organis yang menetap, kondisi kesehatan dan kelelahan.

Menurut Kautsari (2007), hal-hal yang dapat mempengaruhi belajar pada peserta didik dapat bersumber dari dalam maupun luar dirinya. Salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi adalah kondisi lingkungan sekitar, seperti: masalah kebersihan, udara yang panas dan lingkungan yang kurang mendukung dalam aktivitas belajar. Lokasi yang digunakan untuk penelitian ini adalah ruang kelas di lantai tiga yang sering digunakan mahasiswa untuk kegiatan belajar dan mengajar. Ruang kelas ini bersih, dengan cat dinding warna krem (netral), pencahayaan yang terang, ventilasi udara yang baik, ber-AC, dan jauh dari kebisingan. Dengan kondisi lingkungan sekitar yang mendukung, diharapkan semua mahasiswa dapat berkonsentrasi dengan optimal.

Sedangkan faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar mahasiswa yang tidak dapat peneliti kendalikan adalah adanya konflik batin atau perasaan yang tidak nyaman. Peneliti sulit mengendalikan faktor ini karena tidak bisa terlihat dan seseorang tidak bisa dipaksakan untuk mengendalikan perasaannya dengan semudah itu. Permasalahan psikologis cenderung sukar untuk diatasi. Oleh sebab itu, peneliti menggunakan kriteria inklusi bagi mahasiswa yang belum menikah. Menurut Atkinson (1993), pernikahan adalah babak baru dalam kehidupan manusia, penuh dengan fluktuasi masalah yang diwarnai dengan segala macam problematikanya. Mahasiswa yang sudah menikah

dikeluarkan dari kriteria ini karena dianggap lebih banyak memiliki masalah psikologis dan konflik batin dibandingkan yang belum menikah.

Dengan subyek penelitian yang homogen, penelitian ini memiliki validitas internal yang tinggi serta dapat dikatakan benar-benar sebagai *true experimental design*. Salah satu ciri khas desain penelitian ini adalah peneliti dapat mengendalikan seluruh faktor yang dapat mempengaruhi jalannya penelitian (Sugiyono, 2008).

Perbedaan hasil *posttest* kedua kelompok membuktikan bahwa menggosok gigi membuat kondisi pada kedua kelompok tersebut berbeda. Kelompok eksperimen mendapat manfaat dari sinergi ketiga unsur menggosok gigi, sedangkan pada kelompok kontrol tidak. Ini berarti menggosok gigi sebelum belajar terbukti mempengaruhi peningkatan konsentrasi belajar mahasiswa.

BAB VI

KESIMPULAN & SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh menggosok gigi sebelum belajar terhadap peningkatan konsentrasi belajar mahasiswa.

B. Saran

1. Bagi mahasiswa AKBID Bhakti Mulia Sukoharjo , menggosok gigi sebelum belajar dapat digunakan sebagai alternatif cara meningkatkan konsentrasi belajar.
2. Bagi AKBID Bhakti Mulia, hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan guna meningkatkan kualitas proses belajar mengajar dengan meningkatkan konsentrasi belajar mahasiswa lewat menggosok gigi sebelum belajar.
3. Untuk penelitian selanjutnya yang mengkaji pengaruh menggosok gigi terhadap peningkatan konsentrasi belajar mahasiswa hendaknya meningkatkan kemampuannya dalam mengendalikan variabel luar yang dapat mempengaruhi hasil penelitian.