

Edukasi Latihan *Brain Gym* terhadap Peningkatan Kemampuan Fokus Membaca Anak - Anak Usia 5 Tahun

Riani Baiduri Siregar*¹, Rudi Purwana², Heri Saputra³, Ani Ramdhani Kaban⁴

¹ Prodi S1 Fisioterapi Institut Kesehatan Helvetia, Kota Medan, Indonesia

^{2,3} Prodi D3 keperawatan Institut Kesehatan Helvetia, Kota Medan, Indonesia

⁴ Prodi SI Keperawatan Institut Kesehatan Helvetia, Kota Medan, Indonesia

Alamat: Jalan Kapten Sumarsono No.107, Kelurahan Helvetia, Kecamatan Medan Helvetia, Kp. Lalang, Kec. Sunggal, Kota Medan, Sumatera Utara 20124

Korespondensi Penulis : rianisiregar17@gmail.com*

Article History:

Received: Agustus 29, 2022;

Revised: September 06, 2022;

Accepted: September 28, 2022;

Published: September 30, 2022;

Keywords: Children 5 years old, Brain gym, child development, education policy

Abstract: *Healthy children are in perfect condition both physically, mentally/psychologically and socially (free from disease, weakness and disability). In order for children to grow and develop optimally, children must also be accustomed to healthy living behavior and the Childhood Phase is the developmental phase from the age of 1 or 2 years to 10-12 years, this phase is further classified into two, namely early childhood (small children) between 1-6 years, and later childhood (big children) between 6-12 years. According to the Ministry of Education and Culture, reading mastery is not mandatory for PAUD age children (3-5 years) because this skill will only be taught formally at elementary school level. Children should actually start being taught to read maximally at the age of 4-6 years. Because, this is a golden period for the cognitive development of the brain. In other words, they can absorb lessons and imitate quickly. Brain gym or brain exercise is a touch that can stimulate the work and functioning of the brain optimally, namely further activating the abilities of the right and left brain, so that cooperation between the right and left brain hemispheres can be established. This can improve memory in the child's brain to learn to read.*

Abstrak

Anak sehat kondisi anak yang sempurna baik secara fisik, mental/ psikis dan sosial (bebas dari penyakit, kelemahan dan kecacatan). Agar anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal, maka anak juga harus terbiasa untuk berperilaku hidup sehat dan Dimana Fase Childhood (anak-anak), adalah fase perkembangan mulai umur 1 atau 2 tahun sampai 10-12 tahun, fase ini diklasifikasikan lagi menjadi dua, yaitu early childhood (anak kecil) antara 1-6 tahun, dan later childhood (anak besar) antara 6-12 tahun. Menurut Kemendikbud, penguasaan membaca tidak wajib dimiliki oleh anak-anak usia PAUD (3-5 tahun) karena keterampilan ini baru akan diajarkan secara formal di jenjang sekolah dasar. Anak-anak justru sebaiknya mulai diajarkan membaca dengan maksimal pada usia 4-6 tahun. Sebab, ini merupakan masa emas bagi perkembangan kognitif otaknya. Dalam artian, mereka sudah bisa menyerap pelajaran dan meniru dengan cepat. Brain gym atau senam otak suatu sentuhan yang bisa merangsang kerja dan fungsinya otak secara optimal yaitu lebih mengaktifkan kemampuan otak kanan dan kiri, sehingga kerjasama antara belahan otak kanan dan kiri bisa terjalin dengan ini bisa meningkatkan memori pada otak anak untuk belajar membaca.

Kata kunci : Anak – anak 5 tahun, Brain gym, perkembangan usia anak, kebijakan pendidikan

1. PENDAHULUAN

Definisi anak adalah dihitung sejak seseorang berada di dalam kandungan sampai dengan usia 19 tahun (menurut WHO 2018). Masa paling penting dalam tumbuh kembang anak adalah masa balita. Pada masa balita terjadi pertumbuhan dasar yang akan menentukan perkembangan anak selanjutnya dan Anak merupakan dambaan setiap keluarga, yang nantinya orang tua akan menginginkan bertumbuh dan berkembang secara optimal (sehat fisik, kognitif, dan sosial) yang dapat dibanggakan serta berguna bagi nusa dan bangsa. Sebagai salah satu aset bangsa, sejak dalam kandungan anak harus dapat perhatian sampai mereka dewasa. Anak dapat tumbuh menjadi sehat dan cerdas melalui pertumbuhan dan perkembangan.

Perkembangan pada anak bertambahnya struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam kemampuan gerak kasar, halus, bicara dan bahasa, serta sosialisasi dan kemandirian. Perkembangan merupakan salah satu proses dalam kehidupan manusia secara terus menerus sejak masa konsepsi sampai akhir hayat. Artinya manusia akan terus berkembang yang dipengaruhi oleh pengalaman. Semua aspek (fisik, emosi, intelegensi) saling mempengaruhi dan bila salah satu aspek tidak ada maka perkembangan kurang berjalan dengan baik (dalam Aprilasari, 2017).

Para ahli menyimpulkan bahwa periode 1.000 hari pertama kehidupan adalah periode emas. Periode ini dimulai sejak konsepsi, pertumbuhan janin, hingga ulang tahun ke-2 kehidupannya dan disebut periode emas karena perkembangan pada periode ini akan menentukan kualitas kesehatan pada kehidupan selanjutnya bukan sekadar lahiriah, emosi, dan jiwa, tapi juga mencakup kecerdasan atau intelektualnya karenanya, stimulasi yang tepat pada periode ini akan membantu anak untuk tumbuh sehat dan mampu mencapai kemampuan optimalnya. Setiap anak perlu mendapat stimulasi rutin sedini mungkin untuk membantu perkembangan otak pada anak – anak. (Eliasa, 2017).

Proses tumbuh kembang ini sangat tergantung pada peran serta orang tua, lingkungan sekitar dan pola asuhnya, meskipun proses tersebut dapat berlangsung secara alamiah. Stimulasi adalah faktor yang sangat mempengaruhi dan menentukan perkembangan anak selanjutnya, baik perkembangan berbahasa, kesadaran bersosialisasi, emosional dan intelegensi, serta kemauan kreativitas lainnya. Proses tumbuh kembang anak merupakan proses yang dinamis, berkelanjutan, teratur dan berurutan yang dipengaruhi oleh faktor genetik, maturasi dan lingkungan (Zaleha 2024).

Brain gym atau senam otak merupakan gerakan sederhana yang menggunakan otak secara keseluruhan. Senam otak dikembangkan berdasarkan Touch for Health Kinesiology yang merupakan perpaduan antara ilmu pengetahuan barat yaitu tes otot serta sikap tubuh

dengan ilmu pengetahuan dari timur sehingga memunculkan suatu metode pencegahan dan penyembuhan penyakit dengan sangat sederhana, efektif, alami, dan murah. Senam otak merupakan inti dari Educational Kinesiology yang memiliki arti educare (menarik keluar) dan kinesis (ilmu yang mempelajari gerakan tubuh). Sehingga dengan senam otak, kita dapat menarik keluar potensi yang terpendam dalam diri kita melalui gerakan tubuh (Rina 2024).

Senam otak (brain gym) adalah senam yang terdiri dari gerakan – gerakan yang mudah dan menyenangkan untuk meningkatkan pengalaman belajar dengan keseluruhan otak. Aktivitas ini membuat sistem belajar lebih mudah, terutama efektif dalam kemampuan akademik. Senam otak dapat memulihkan sistem di dalam otak dengan stimulasi secara terus – menerus pada otak melalui gerakan – gerakan sederhana yang dapat membuat struktur otak berubah secara signifikan, senam otak banyak efek positif pada fungsi dan struktur otak (Apni 2023)

Pelaksanaan brain gym dapat membantu kesiapan dan konsentrasi untuk menerima sesuatu yang baru dan mengekspresikan apa saja yang sudah diketahui. Gerakan berupa latihan merengangkan otot, menyangkut konsentrasi, pengertian dan pemahaman. Pada dimensi pemusatan, (untuk system/midbrain) dan otak besar (cerebral korteks) mampu membantu meningkatkan energi yang menyangkut berjalan, mengornisasi, dan tes ujian (Akbarjono 2019)

2. METODE

Metode penelitian dalam pengabdian masyarakat ini dirancang untuk secara komprehensif menggali peran keluarga dalam meningkatkan pengetahuan mahasiswa/i dalam aktivitas sehari - hari. Pendekatan yang digunakan mencakup serangkaian kegiatan yang melibatkan seluruh mahasiswa/i dalam berbagai konteks.

Pelatihan intensif juga menjadi bagian integral dari metode penelitian ini, di mana keluarga diberdayakan untuk mengimplementasikan strategi perkembangan tingkat kemandirian penderita dalam aktivitas sehari-hari. Pendekatan partisipatif dan pengalaman langsung digunakan untuk memfasilitasi pemahaman yang lebih baik dan penerapan praktik-praktik yang mendukung. Selain itu, materi edukasi dalam bentuk brosur, pamflet, dan video juga disiapkan untuk memberikan sumber daya yang dapat diakses orang tua setelah kegiatan pengabdian. Metode penelitian ini juga mencakup evaluasi dan pemantauan berkelanjutan. Kuesioner pra dan pascapengabdian serta sesi tanya jawab digunakan untuk mengukur pemahaman dan implementasi keluarga terhadap informasi yang diberikan. Pemantauan dilakukan melalui follow-up berkala untuk menilai perubahan dalam interaksi mahasiswa/i

3. HASIL

Setelah implementasi pengabdian masyarakat, hasil yang terlihat melibatkan peningkatan pemahaman dan keterlibatan peran keluarga dalam memfasilitasi perkembangan tingkat kemampuan aktivitas otak dan kemampuan belajar dan membaca. Tingginya partisipasi dalam kegiatan pengabdian, seperti workshop dan seminar, mencerminkan antusiasme dan minat yang tinggi dari keluarga terhadap topik ini. Survei pascapengabdian mengindikasikan bahwa mayoritas keluarga melaporkan peningkatan pemahaman mereka tentang tahapan perkembangan bahasa anak dan strategi efektif yang dapat diterapkan di rumah.

Selain itu, dapat dilihat peningkatan praktik dalam menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan aktivitas mandiri pada anak - anak . Interaksi positif antara mahasiswa/i dan orang tua dan anak -anak dalam kontek meningkat pengetahuan tiktakn kemajuan aktivitas anak anak, seiring dengan peningkatan penggunaan strategi komunikasi efektif. Distribusi materi edukatif, seperti brosur dan video, memberikan sumber daya yang berkelanjutan bagi mahasiswa/i untuk terus mendukung perkembangan kesehatan pada anak – anak usia dini.

4. DISKUSI

Minum air putih juga bermanfaat untuk meningkatkan fungsi otak anak dan Pasalnya, dengan tercukupinya kebutuhan cairan anak, maka otaknya pun bisa berfungsi secara optimal dan anak pun bisa berkonsentrasi dengan baik dalam melakukan berbagai aktivitasnya



Gambar 1. Kebiasaan Minum Air Putih



Gambar 2. Gerakan Senam

Gerakan 1

Tangan diluruskan kedepan, kemudian membuat angka 8 tidur yang sesuai dengan instruksi gambar selama 5 kali dan Gerakan 8 tidur yaitu symbol dari “tak terhingga” untuk mengaktifkan kerja antara kedua belahan otak yaitu otak kiri dan otak kanan, meningkatkan penglihatan, serta membantu anak yang menderita disleksia.

Gerakan 2

Atur posisi dalam keadaan berdidi tegak, kemudian letakkan jari telunjuk dan ibu jari tangan kanan pada tulang, kemudian letakkan tangan tangan kiri diatas pusar dan fungsi nya untuk meningkatkan aliran oksigen ke otak dan seluruh tubuh, menstimulasi peredaran darah untuk meningkatkan aliran darah ke otak.

Gerakan ke 3

Gerakan Hooks Ups dengan cara mengaitkan tangan kanan dan kiri dengan posisi tangan menyilang, lalu menutup mata ,bernafas dalam.

Gerakan 4

Gerakkan tangan dan kaki secara berlawanan sambil sedikit meloncat. 2. Tangan kanan menyentuh lutut kiri Dan sebaliknya dan mengaktifkan otak untuk penglihatan/ pendengaran/kinestetik/ sentuhan, kemampuan calistung, koordinasi kiri dan kanan, memperbaiki pendengaran dan penglihatandanlainnya

Edukasi kepada mahasiswa/i dan masyarakat orang tua dan anak - anak tentang pentingnya keluarga dalm mendukung perkembangan anak Peningkatan yang signifikan dalam pemahaman masyarakat mengenai peran mereka dalam meningkatkan dan menstimulasi otak anak menunjukkan bahwa pendekatan pengabdian masyarakat telah memberikan dampak positif. Tingginya tingkat partisipasi dan kehadiran dalam kegiatan pengabdian mencerminkan antusiasme dan keterlibatan orang tua dalam upaya meningkatkan pemahaman mereka tentang pentingnya penanganan sprain . Hasil survei pascapengabdian yang menunjukkan peningkatan pemahaman tahapan perkembangan sprain ankle dan efektivitas strategi yang dapat diterapkan di rumah memberikan bukti konkret akan kesuksesan program ini.

5. KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat ini secara signifikan meningkatkan pemahaman dan keterlibatan mahasiswa/i dalam memfasilitasi senam bran gym pada anak – anak. Melalui workshop, seminar, dan pelatihan, mahasiswa diberdayakan dengan pengetahuan dan keterampilan praktis yang mendukung upaya mereka dalam menciptakan lingkungan yang

merangsang bagi perkembangan otak anak -anak usia dini. Peningkatan partisipasi dan kehadiran dalam kegiatan pengabdian mencerminkan antusiasme dan kesadaran tinggi dari orang tua terhadap peran mereka dalam menstimulasi otak anak . Hasil survei pascapengabdian menunjukkan peningkatan pemahaman tahapan perkembangan dan efektivitas strategi yang dapat diterapkan di rumah.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis terutama mengucapkan terima kasih kepada kepala pukesmas dan staf – staf yang berkerja. Dan tak lupa juga terima kasih untuk tim sejawat fisioterapi yang sudah membatu dan kepada Masyarakat, mahasiswa/I istitut kesehatan helvetia dalam melancarkan kegitan pengabdian Masyarakat.

DAFTAR REFERENSI

- Dennison, Gail, E., dan Paul E. Dennison. (2002). *Brain Gym®*, Gerakan Sederhana untuk Belajar dengan Keseluruhan Otak., Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia Agustianti EF, Herawati I. Efektivitas Exercise Therapy Pada Kasus Sprain Ankle: Case Report. In *Prosiding University Research Colloquium 2023 Jan 4* (pp. 1905-1911).
- Eliasa, I.E. 2017. *Brain Gym, Brain Games (Mari bermain otak dengan senam otak)*. Makalah dalam rangka program Parent Volunter's week di SD Budi Mulia Dua. 26-27 Desember 2007. Yogyakarta: Fakultas Psikologi dan Bimbingan UNY.
- Hayati N, Fithriani. Efektivitas Senam Otak Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Siswa Kelas V SD Di Yayasan Pendidikan Islam Istiqomah Medan Tahun 2020. 2021
- Rina dan afni .Penerapan Senam Otak (Brain Gym) Dalam Meningkatkan Konsentrasi Pada Anak Usia Praskeolah (4-6 Tahun) di KB IFFAT Kota Jambi 2024
- WHO (Whorld Health Orgamization). *Level And Trends In Child Malnutrition*. 2017.
- Zaleha Z. Meningkatkan Kemampuan Motorik Halus Anak Kelompok B Usia 5-6 dengan Metode Kolase melalui Media Bahan Alam TK Pertiwi Pangkalpinang. *Refleks J Penelit Tindakan*. 2024;2(1):19–24.