
Penyuluhan Brain Gym Pada Anak Bimbingan Belajar Kelas 5 SD Desa Sadang.

Anzela Rosepti Farlinda¹, Annisa Mutiara Ariyanti², Prama Haditya Bayu Putra³, Angga Prastowo⁴,
Lathifah Nuryati⁵, Dimas Arif⁶, Wijianto⁷

¹⁻⁷Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta
Jl. A. Yani Tromol Pos 1 Pabelan Kartasura

*e-mail: j120211109@student.ums.ac.id¹, annisamut2000@gmail.com², j120211224@student.ums.ac.id³,
j120211253@student.ums.ac.id⁴, j120211173@student.ums.ac.id⁵, j120211241@student.ums.ac.id⁶,
wij165@ums.ac.id⁷

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi : 0856-0029-8587

Abstrak

Anak memiliki kegiatan yang padat dengan pembelajaran, aktivitas pembelajaran ini tidak hanya dilakukan disekolah tetapi juga dilakukan dirumah, seperti mengerjakan tugas sekolah dan mengikuti kelas tambahan. Dengan padatnya kegiatan pembelajaran anak akan memaksakan otak untuk bekerja sangat keras sehingga terjadi ketidakseimbangan antara otak kanan dan otak kiri, juga dapat menyebabkan kelelahan pada otak sehingga konsentrasi dalam belajar anak menjadi menurun. Permasalahan yang dialami anak bimbingan kelas 5 SD Desa Sadang yaitu menurunnya konsentrasi pada saat berlangsungnya proses belajar, terutama pada siang hari, postur tubuh pada saat duduk di bangku tidak baik dan kurangnya pemahaman anak tentang postur yang baik dan benar. Untuk mengatasi permasalahan ini diberikan tindakan fisioterapi berupa Brain Gym dan penyuluhan tentang duduk yang baik dan benar. Brain Gym dapat menstimulasi bagian-bagian otak yang tertutup atau terhambat menjadi terbuka, sehingga pada saat berlangsungnya kegiatan pembelajaran menggunakan seluruh bagian otak atau whole brain yang meningkatkan keefektifan belajar. Menurut riset respon atau dampak positif akan didapatkan apabila menerapkan olahraga dan latihan pada Brain Gym yaitu peningkatan konsentrasi, atensi, kewaspadaan dan kemampuan fungsi otak untuk melakukan perencanaan, respon dan membuat keputusan tanpa batasan umur.

Kata kunci: Brain Gym, konsentrasi belajar.

Abstract

Children have activities that are dense with learning, these activities not only carried at school but also at home, such as doing school assignments and attending additional class. With the density of children learning activities will force the brain to work hard, so there's an imbalance between the right and the left brain, it can also cause fatigue the brain so the concentration in children's learning decreases. Problems in 5th grade guidance children of SD Desa Sadang is decreased concentration of children during the learning process, especially during the day, body posture when sitting on the bench isn't good and the child's lack of understanding of good and correct posture. To overcome this problem action is given physiotherapy in the form of Brain Gym and counseling about sitting properly and correctly. Brain Gym can stimulates the parts of the brain that are closed/blocked so that when ongoing learning activities using all parts of the brain or the whole brain, increase the effectiveness of learning. According to research the response/positive impact will be obtained if applying exercise and Brain Gym is increasing concentration, attention, alertness and the ability of brain function to plan, respond and make decisions without age restrictions.

Keywords: Brain Gym, concentration of children during the learning process.

1. PENDAHULUAN

Anak memiliki kegiatan yang padat dengan pembelajaran, aktivitas pembelajaran ini bukan hanya dilakukan di sekolah saja namun juga dapat dilakukan di rumah, seperti mengerjakan tugas sekolah dan mengikuti kelas tambahan. Kepadatan aktivitas belajar anak memaksa otak untuk bekerja sangat keras, sehingga menimbulkan ketidakseimbangan antara sisi otak kanan dan kiri, yang juga dapat menyebabkan kelelahan otak, juga dapat mengakibatkan konsentrasi belajar anak menurun. seperti yang terjadi pada anak bimbingan belajar kelas 5 SD Desa Sadang.

Keberhasilan dalam proses pembelajaran salah satunya ditunjang oleh konsentrasi saat berlangsungnya pembelajaran. Konsentrasi dapat membantu merekam suatu pembelajaran yang didapat, disimpan dalam memori otak dan akan mudah dikeluarkan atau disampaikan apabila dibutuhkan. konsentrasi merupakan kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian, pemikiran atau kemampuan mental dalam penyaringan informasi yang dibutuhkan atau yang tidak sesuai informasi yang dibutuhkan.

Berdasarkan permasalahan yang dialami anak bimbingan kelas 5 SD Desa Sadang yaitu menurunnya konsentrasi anak pada saat berlangsungnya proses belajar, terutama pada siang hari, postur tubuh pada saat duduk di bangku tidak baik dan kurangnya pemahaman anak tentang postur yang baik dan benar maka diberikan tindakan fisioterapi berupa *Brain Gym* dan penyuluhan tentang duduk yang baik dan benar.

Aktivitas belajar dalam kehidupan sangat berperan penting dalam tingkah laku dan keberlangsungan hidup seseorang. Tanpa adanya konsentrasi belajar, maka aktivitas pembelajaran tidak dapat dilakukan secara efektif dan kegunaannya dan peran dalam kehidupan akan semakin sedikit dapat diterapkan. Konsentrasi adalah keadaan pikiran yang dihasilkan oleh tubuh, untuk dapat menghasilkan konsentrasi maka diperlukan keadaan yang tenang baik lingkungan maupun individu itu sendiri, karena ketika seseorang dalam keadaan tidak tenang kerja otak tidak dapat dilakukan secara optimal(1).

Brain Gym ialah rangkaian latihan yang terdiri dari gerakan sederhana dan diaplikasikan untuk menstimulasi otak agar berfungsi secara optimal. Senam otak awalnya digunakan untuk anak-anak dengan gangguan kerusakan otak, hiperaktif, depresi serta memiliki kesulitan dalam berkonsentrasi, tetapi setelah banyak diaplikasikan dan riset ditemukan bahwa semua orang dapat mengaplikasikannya untuk tujuan yang berbeda-beda atau beragam. Saat ini, di Eropa dan Amerika, *Brain Gym* kebanyakan diaplikasikan dikarenakan membantu menjernihkan pikiran, melepaskan stres, meningkatkan daya ingat, dan banyak lagi. *Brain gym* adalah jenis aktifitas fisik yang menggunakan Gerakan ringan untuk merangsang otak. *Brain Gym* bekerja menstimulus gelombang otak melalui latihan berupa gerakan ringan, diaplikasikan dengan permainan olah gerakan tangan maupun kaki. Hal ini dapat membantu baik peningkatan fokus maupun konsentrasi[2]. Latihan ini dapat membantu anak - anak belajar lebih baik dan tetap fokus. Berolahraga dengan *Brain Gym* kemungkinan akan meningkatkan suplai oksigen, memori, fokus, dan tingkat ketegangan siswa, yang mengarah pada peningkatan konsentrasi siswa secara keseluruhan selama pembelajaran.

Brain Gym memiliki berbagai definisi, tetapi secara umum mengacu pada aktivitas yang menggunakan energi untuk meningkatkan kesehatan atau kesejahteraan mental. *Brain Gym* terdiri dari dua gabungan kata yang berasal dari bahasa inggris yaitu *brain* dan *gym*. *Brain* yaitu otak, sedangkan *gym* berasal dari etimologis *gymnastics* yang artinya senam. *Brain Gym* adalah dasar dari Kinesiologi Pendidikan, yang merupakan studi tentang gerakan tubuh. Dengan *Brain Gym*, Anda dapat memanfaatkan potensi tersembunyi Anda dengan melakukan gerakan tubuh[3].

Menurut Dennison, *Brain Gym* diterapkan pada siswa di Educational Kinesiologi atau yang disingkat dengan Edu-K sebagai penunjang peningkatan kemampuan belajar dengan menggunakan seluruh otak. Aplikasi gerakan Edu-Kinestetik digunakan untuk mempelajari otak, tubuh kanan-kiri, serta penghubungan antara satu sama lain guna mengurangi stres atau tekanan dan memaksimalkan potensi belajar. Gerakan senam otak dirancang untuk membantu menenangkan dan mengurangi tekanan yang dirasakan seseorang ketika mencoba mempelajari

sesuatu yang sulit. Ketiga dimensi keberadaan ini ada secara bersamaan, yakni: 1) dimensi pemfokusan, 2) dimensi pemusatan, dan 3) dimensi lateralis[4]. Manfaatnya terdapat dalam tiga dimensi, yakni:

a Dimensi Pemfokusan

Brain Gym dapat membantu mengurangi beban aktivitas dalam dimensi fokus. Dalam dimensi pemfokusan, terdapat kemampuan untuk berpindah antara posisi belakang dan depan, serta antara lobus belakang dan depan otak. Kemampuan untuk fokus merupakan bagaimana seseorang untuk berkonsentrasi pada satu bagian dari suatu pengalaman dan membedakannya dari bagian lain. Ini juga merupakan kemampuan untuk menyadari persamaan dan perbedaan antara bagian-bagian.

Garis tengah partisipasi adalah garis vertikal bayangan yang membagi tubuh dan otak dari depan dan belakang, tergantung pada keterlibatan mental dalam suatu kegiatan. Kurangnya perhatian menyebabkan kurangnya ekspresi diri dan pembelajaran aktif. Apabila terjadi gangguan pada dimensi ini, maka akan timbul permasalahan pada anak, diantaranya, kesulitan atau tidak mampu fokus (kurang perhatian, underfocused, kurang pemahaman, hiperaktif, speech delay) serta anak yang terlalu fokus[4].

b Dimensi Pemusatan

Brain Gym diciptakan guna membantu merilekskan tubuh dalam dimensi konsentrasi. Pada dimensi fokus ada kemampuan untuk melampaui batas antara konten emosional dan pemikiran abstrak dan untuk mengkoordinasikan gerakan refleksi tubuh. Gerakan adalah bagian penting dari pembelajaran anak-anak serta dapat membantu mereka untuk mengingat dan memahami informasi lain. Misalnya, ketika anak - anak diajak bermain dengan sedikit ruang, mereka juga akan belajar konsep ruang, bentuk, dan akan berimajinasi. Ketakutan yang tidak beralasan atau ketidakmampuan untuk merasakan atau mengekspresikan emosi adalah gejala umum dari ketidakmampuan untuk berkonsentrasi. Gerakan *Brain Gym*, yang membantu anak untuk rileks dan memproses informasi tanpa pengaruh emosi negatif, disebut konsentrasi[4].

c Dimensi Lateralis

Brain Gym memberikan stimulasi pada dimensi lateral untuk otak. Pada dimensi lateral terdapat kemampuan dalam melakukan komunikasi, kemampuan berbicara atau berbahasa, dan kemampuan melakukan tindakan jarak dekat yang memerlukan orientasi pada ruang antara sisi kiri dan kanan tubuh. Lateralitas penting karena mempengaruhi bagaimana tubuh mengoordinasikan gerakan. Ini dapat memiliki dampak yang signifikan pada keterampilan motorik. Tubuh manusia terbagi menjadi dua sisi, yaitu sisi kanan dan kiri. Dapat terjadi dominasi pada salah satu bagian sisi tubuh satu, misalnya tulisan tangan kanan atau kiri, dan juga untuk integrasi kedua sisi tubuh (integrasi *bilateral*), yaitu melintasi garis tengah tubuh untuk bekerja di bidang "tengah". Ketidakmampuan seseorang untuk melewati garis tengah dapat menyebabkan ketidakmampuan belajar atau disleksia. Kegiatan *Brain Gym* yang merangsang koordinasi antara dua belahan otak dan kombinasi kedua belah pihak (*bilateral*) adalah hal biasa.

Menurut Eliasa. (2007), dalam prakteknya *Brain Gym* yang dilakukan mempunyai kelebihan dari gerakan yang dilakukan untuk anak, sebagai berikut: 1) Anak belajar dengan cepat dan tanpa stres, karena dilaksanakan dalam waktu singkat. 2) *E-learning* mudah digunakan dan dapat digunakan di lingkungan apa pun, menjadikannya pilihan tepat untuk belajar dan bekerja. Rasa percaya diri dapat ditingkatkan dengan melakukan hal-hal yang membuat anak - anak merasa nyaman dengan diri sendiri. 3) dapat meningkatkan kepercayaan diri. 4) Efek dari perubahan ini akan segera terlihat dalam hal kemampuan anak untuk belajar sendiri dan bagaimana kinerja mereka dalam pekerjaan mereka, mereka dapat menjadi lebih mandiri. 5) Dengan meningkatkan potensi dan keterampilan mereka, siswa akan lebih siap untuk berhasil dalam hidup, karena *Brain*

Gym menyenangkan dan menyehatkan. Terdapat tiga hal penting pada *Brain Gym*, yakni: 1) Belajar merupakan kegiatan seumur hidup yang menyenangkan dan secara alamiah. 2) Kesulitan belajar cenderung merupakan kesulitan dalam menghadapi stres dan keragu-raguan saat menghadapi tugas baru. 3) Anak mengalami kesusahan dalam belajar ketika tidak dengan gerakan atau aktivitas.

Abduh dan Tahar. (2018), mengatakan tanpa fokus belajar, pembelajaran yang efektif tidak akan terjadi. Konsentrasi adalah keadaan mental yang muncul dari sensasi tubuh itu sendiri. Untuk membangkitkan sensasi ini, anak harus berada dalam lingkungan yang nyaman dan santai. Ini karena ketika orang sedang stres, mereka tidak dapat menggunakan otak mereka secara efisien. Belajar adalah proses memperoleh informasi, keterampilan, dan/atau perilaku baru untuk mengubah cara kita berperilaku [6].

Brain Gym dianggap mampu membuka bagian otak yang tertutup atau tersumbat, sehingga memungkinkan berlangsungnya aktivitas belajar dan bekerja dengan menggunakan seluruh bagian otak atau seluruh otak. Menurut penelitian terbaru, melatih otak dengan olahraga dan latihan dapat berdampak positif pada kemampuan Anda untuk berkonsentrasi, memperhatikan, dan tetap waspada.

Gerakan *Brain Gym* dirancang untuk mengurangi stres dan meningkatkan konsentrasi pada anak, meningkatkan rasa percaya diri, meningkatkan potensi dan keterampilan anak, kemandirian anak dalam belajar dan bekerja, serta mengasah kemampuan otak agar seimbang antara sisi kanan dan kiri otak.

2. METODE

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan melakukan pendekatan kepada struktural sasaran untuk mempermudah proses pengabdian masyarakat, dalam hal ini adalah pembimbing bimbingan belajar kelas 5 SD Desa Sadang. Melakukan pendekatan kepada anak bimbingan belajar kelas 5 SD Desa Sadang untuk mempermudah tercapainya tujuan, mengenalkan profesi fisioterapi melalui pengarah singkat dan memberikan latihan terstruktur untuk meningkatkan konsentrasi pada anak bimbingan belajar kelas 5 SD Desa Sadang. Metode yang digunakan adalah penjelasan tentang pentingnya *Brain Gym* untuk meningkatkan konsentrasi pada anak bimbingan belajar kelas 5 SD Desa Sadang dan memberikan latihan sederhana yang bisa dilakukan sendiri dan bisa mencontohkan kepada keluarga dan teman dirumah. Berikut terdapat beberapa contoh gerakan *Brain Gym* yang dilakukan pada pada anak bimbingan belajar kelas 5 SD Desa Sadang:

2.1 Gerakan Silang (*Cross Crawl*)

Gerakan silang dilakukan dengan menyilangkan antara gerakan tangan kiri bersamaan dengan kaki kanan lalu tangan kanan bersamaan dengan kaki kiri. Bergerak ke depan, belakang, samping, atau dengan jalan di tempat. Dilakukan hingga tangan menyentuh lutut dan diangkat secara berlawanan. Gerakan ini berfungsi untuk membangun keharmonisan kedua sisi otak secara bersamaan[3].

2.2 Coretan Ganda

Gerakan coretan ganda dilakukan dengan menggambar menggunakan kedua tangan secara bersamaan kearah atas, bawah, keluar, dan dalam. Gerakan ini berfungsi untuk menumbuhkan bakat seni, membantu merileksasikan tangan dan mata, serta mempermudah anak menulis[3].

2.3 Putaran Leher (*Neck Rolls*)

Gerakan putaran leher dilakukan dengan kepala ditekuk ke depan. Lalu perlahan putar leher dari sisi ke sisi, lalu disertai dengan mengontrol pernapasan. Gerakan diulangi dengan menurunkan bahu, dengan membayangkan menggambar garis di sepanjang dada dengan melengkung. Gerakan ini berfungsi untuk relaksasi, dan melakukan peregangan pada leher[3].

2.4 Pernafasan Perut (*Belly breathing*)

Gerakan pernafasan perut dilakukan dengan tangan diletakkan pada perut, diikuti dengan menghembuskan nafas pendek, kemudian Tarik nafas dalam lalu dihembuskan secara perlahan seperti meniup balon. Tangan mengikuti gerakan perut naik dan turun saat menarik dan menghembuskan nafas. Udara bisa masuk lebih maksimal bila punggung ditegakkan setelah mengambil nafas[3].

2.5 Pasang Kuda-kuda (*The Grounder*)

Gerakan pasang kuda-kuda dimulai dengan kaki dibuka selebar bahu, kedua kaki lurus menghadap kedepan. Lutut kanan ditekuk diikuti membuang nafas, kemudian tarik nafas ketika lutut kanan lurus kembali, kemudian tarik pinggul ke atas. Gerakan diulangi tiga kali, dan dilakukan bergantian dengan kaki kiri. Tujuan dari gerakan ini adalah untuk meningkatkan daya ingat dan membantu konsentrasi pada apa yang sedang dikerjakan [3].

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Persiapan

Melakukan koordinasi dengan penanggung jawab bimbingan belajar di Desa Sadang, penyuluhan tentang *Brain Gym* (senam otak) untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada anak kelas 5 Sekolah Dasar. Adapun persiapan yang telah dilakukan sebagai berikut:

- Tanggal 10 Desember 2021 Koordinasi dengan penanggung jawab bimbingan belajar kelas 5 SD Desa Sadang
- Tanggal 11- 12 Desember 2021 Mempersiapkan materi penyuluhan dan media kelas 5 SD Desa Sadang
- Tanggal 13 Desember 2021 Sosialisasi dengan penanggung jawab bimbingan belajar kelas 5 SD Desa Sadang.

3.2 Pelaksanaan

Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan dilaksanakan sebagai berikut:

- Penyuluhan *Brain Gym* yang dilaksanakan di Desa Sadang pada kelompok bimbingan belajar kelas 5 SD diikuti 5 peserta
- Penyampaian Materi tentang *Brain Gym* untuk meningkatkan konsentrasi belajar
- Mencontohkan beberapa latihan gerakan *Brain Gym*
- Melakukan evaluasi kegiatan penyuluhan

Brain Gym dapat meningkatkan koordinasi gerakan tubuh, mata, dan tangan dikarenakan *Brain Gym* merupakan salah suatu latihan alternatif yang sehat dan mudah dilakukan untuk menghadapi tekanan dan permasalahan pada diri sendiri dan orang lain(7). Latihan peregangan atau menggerakkan otot secara aktif pada *Brain Gym* merupakan penggabungan dari ketiga dimensi, meliputi pengertian, konsentrasi, dan pemahaman, gerakan-gerakan ini akan menstimulasi pengaktifan dimensi muka dan belakang yang berguna dan membantu kesiapan dan konsentrasi dalam menerima hal baru, serta mengaplikasikan apa yang sudah didapatkan dalam pembelajaran.

Gerakan dalam dimensi ini membantu pemfokusan konsentrasi pada saat sedang melakukan suatu pekerjaan dan juga membantu daya ingat tentang apa yang telah dipelajari atau yang telah didapatkan dalam pembelajaran(8). *Brain Gym* bekerja dengan memberikan stimulasi dari gerakan yang ringan sehingga mempengaruhi gelombang otak, *Game* dengan menggunakan tangan dan kaki seperti gerakan Hooks-up (kait rileks), saklar otak, gerakan silang, Lazy 8, pengisi energi, titik positif menguap berenergi, luncuran gravitasi, tombol angkasa, dan pasang telinga sehingga memberi input stimulus atau rangsangan pada otak. Hal ini dapat meningkatkan kemampuan belajar dan pemusatan perhatian atau konsentrasi anak karena semua bagian otak digunakan dalam proses berkonsentrasi dan belajar.

Dapat dilihat dari paparan-paparan diatas pengaplikasian *Brain Gym* sangat berguna untuk peningkatan konsentrasi belajar pada anak. Gerakan *Brain Gym* dapat mengaktifkan ketiga dimensi otak dimana dimensi konsentrasi dapat meningkatkan aliran darah ke otak dan oksigen yang diteima meningkat. Dimensi lateral akan menstimulasi koordinasi pada kedua belahan otak, meningkatkan pernapasan, stamina, menurunkan ketegangan dan mengurangi kelelahan. Dan yang terakhir dimensi pemfokusan dapat menghapus penghambatan konsentrasi dari otak[9].

Secara fisiologis dapat dikatakan bahwa gerakan dalam senam otak berperan dalam sistem kardiovaskular, metabolisme, dan saraf. Proses Ini dimulai dari peningkatan sirkulasi darah yang membantu meningkatkan oksigen dalam darah, selanjutnya di dalam sistem saraf terjadi mekanotransduksi, yaitu suatu proses gerakan mekanis tubuh yang diikuti oleh respon seluler. Proses ini umumnya melewati tiga tahap. Pertama, koping mekanis, merupakan proses mengidentifikasi beban oleh sistem saraf penerima tentang sistem otot apa yang bekerja dan pada intensitas apa, beban dikumpulkan, diakumulasikan dan disampaikan di permukaan luar sel hingga memasuki permukaan dalam sel dan diubah menjadi pesan yang membutuhkan respons. Kedua, komunikasi antar sel ke otak, menggambarkan proses dimana sel penerima beban di permukaan bagian dalam sel menginformasikan dan meneruskannya ke sel pembawa pesan untuk membawa pesan ke otak sampai diproses dan solusi ditentukan. Ketiga, respon sel efektor, sel ini mengilustrasikan bahwa respons terhadap pesan sebelumnya dilakukan dan ditindaklanjuti atas oleh pembawa pesan kembali bernama efektor. Tindak lanjut tanggapan dilakukan sesuai dengan kebutuhan pesan. Secara umum pesan berupa perbaikan dan pemeliharaan sel yang akan berdampak pada sistem metabolisme. Dampak ini dapat diamati pada sistem fisiologis tubuh seperti yang terlihat pada barometer pengukuran tanda vital[10].

Tabel dan Gambar



4. KESIMPULAN

Brain Gym meliputi latihan gerak sederhana yang tidak membebani, mudah dilakukan dan dapat memudahkan kegiatan belajar pada anak bimbingan belajar kelas 5 SD Desa Sadang Ini juga dapat membantu menyesuaikan dengan tuntutan sehari-hari dan meningkatkan konsentrasi anak selama proses belajar. Gerakan *Brain Gym* dapat meningkatkan ketenangan atau menghilangkan tekanan bagi mereka yang terjebak pada keadaan ketidakmampuan belajar. Pada gerakan *Brain Gym* juga dapat merangsang perubahan kimia dan elektrik yang terjadi selama kejadian fisik serta mental.

Brain Gym merupakan kegiatan fungsional dan terstruktur yang apabila diaplikasikan memberikan efek neurologis pada individu. *Brain Gym* adalah jenis olahraga yang dapat membantu meningkatkan fungsi neurologis Anda. Latihan *Brain Gym* disusun untuk mengalirkan darah dan mengantarkan oksigen dan energi ke otak. Ini dapat membantu merangsang sistem saraf pusat. Jika Anda melakukan latihan ini secara teratur, dapat menurunkan tiga hormon: epinefrin, dopamin, dan kortisol. *Brain Gym* telah terbukti mengurangi hormon stres, serta meningkatkan serotonin, endorfin, dan melatonin. Hormon-hormon ini menghasilkan kebahagiaan, sehingga *Brain Gym* bisa menjadi alat yang berharga untuk mengurangi stres. *Brain Gym* dapat membantu meningkatkan hubungan dan kemampuan memecahkan masalah saat dibutuhkan, mengurangi stres dan menenangkan emosi [2].

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada pembimbing bimbingan belajar kelas 5 SD Desa Sadang dan anak bimbingan belajar kelas 5 SD Desa Sadang yang sudah berkenan memberi kesempatan kepada kami untuk menyelenggarakan penyuluhan dan mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir dengan baik dan antusias.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Bilwalidayni, Iqbal, E. Sutria, and N. Hidayah, "Pengaruh Senam Otak terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Keperawatan UIN ALAUDDIN MAKASSAR," *Islam. Nurs.*, vol. 2, pp. 52–59, 2017.
- [2] Hyan. Oktodia. Basuki and Hanim. Nur. Faizah, "The Effect of Brain Gym on the Learning Concentration of Student in STIKES NU Tuban," *J. Keperawatan*, vol. 11, no. 1, pp. 38–44, 2020, doi: 10.22219/jk.v11i1.10186.
- [3] Eva. Imania. Eliaza, "Brain Gym, Brain Games (Mari Bermain Otak Dengan Senam Otak)," *Parent Volunt. Week*, pp. 26–27, 2007.
- [4] Khikmatulfalaah. Enniza, "Pengaruh Brain Gym Terhadap Kreativitas Anak Usia 5-6 Tahun Di Tk Aba Sidoharjo, Turi, Sleman, Yogyakarta," pp. 9–43, 2015.
- [5] Bungawali. Abduh and Mohd. Mokhtahar. Tahar, "The Effectiveness of Brain Gym and Brain Training Intervention on Working Memory Performance of Student with Learning Disability," *J. ICSAR*, vol. 2, no. 2, pp. 105–111, 2018, doi: 10.17977/um005v2i22018p105.
- [6] Martyn. Pickersgill, Tineke. Broer, Sarah. Cunningham-Burley, and I. Deary, "Prudence, pleasure, and cognitive ageing: Configurations of the uses and users of brain training games within UK media, 2005–2015," *Soc. Sci. Med.*, vol. 187, pp. 93–100, 2017, doi: 10.1016/j.socscimed.2017.06.028.
- [7] Dennison. P, *Buku Panduan Lengkap Brain Gym*. Jakarta: Gramedia, 2002.
- [8] Sari. D. P, "Efektivitas Pelatihan (Focus your Attention) untuk Meningkatkan Konsentrasi pada Anak dengan Simtom-simtom gangguan Pemusatan Perhatian atau Hiperaktivitas (GPP/H).," *Skripsi Fak. Psikol. Univ. Gadjah Mada*, 2006.
- [9] A. Nurul Hukmiyah *et al.*, "Pemberian Brain Gym Exercise Dapat Meningkatkan," vol. 7, pp. 11–18, 2019.
- [10] Ratu. Karel, Lina and Ganesa. Puput. Dinda. Kurniawan, "Brain Gym Exercise Give Benefit to Improve Cognitive Function among Elderly: A Systematic Review," *J. Ilmu dan Teknol. Kesehat.*, vol. 9, no. 2, pp. 261–271, 2022, doi: 10.32668/jitek.v9i2.543.