



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/21903>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v6i2.21903>

## **Pelatihan *Brain gym* sebagai Metode Stimulasi Kognitif dan Motorik untuk Anak Usia 3-5 Tahun**

**Anastasia Putu Martha Anggarani<sup>1\*</sup>, Alida Nella Fedelina Rassa<sup>2</sup>, Agung Kurniawan Saputra<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Fisioterapi, STIKES Katolik St.Vincentius a Paulo Surabaya, Indonesia

<sup>2</sup>Administrasi Rumah Sakit, STIKES Katolik St.Vincentius a Paulo Surabaya, Indonesia

<sup>3</sup>Administrasi Rumah Sakit, STIKES Katolik St.Vincentius a Paulo Surabaya, Indonesia

### **Article Info**

#### *Article History :*

Received 2025- 01-14

Revised 2025- 01-17

Accepted 2025- 07-02

Available 2025-07-24

#### *Keywords :*

*Brain gym, Kognitif, Motorik, Health, Children*

#### *Bahasa :*

*Brain gym, Kognitif, Motorik, Kesehatan, Anak*

### **Abstract**

Brain gym is a structured form of exercise designed to optimize children's brain function through specific movement patterns that stimulate cognitive development. This program was implemented to address the lack of specific learning resources for both teachers and students at PG-TK Harapan Bunda, particularly for enriching exercise activities suitable for early childhood education. The solution involved a comprehensive series of health education activities, such as discussions, hands-on training, and mentoring sessions. These activities successfully improved the knowledge and skills of both teachers and students in applying brain gym exercises. A total of 18 students, averaging 4.5 years of age, participated in the sessions, with 44% male and 56% female. The brain gym activities, lasting 30 minutes, were conducted in the school hall. Evaluation showed that all students could follow the movements, with 90% performing independently and 10% needing minimal guidance. Additionally, a brain gym socialization session was held for teachers, and a video-based exercise guide was developed to support ongoing practice. Overall, this program contributed positively to children's motor, cognitive, and social development, making it a valuable and practical method for daily use in early childhood education settings.

Brain gym adalah bentuk latihan terstruktur yang dirancang untuk mengoptimalkan fungsi otak anak-anak melalui pola gerakan spesifik yang merangsang perkembangan kognitif. Program ini diimplementasikan untuk mengatasi kekurangan sumber daya pembelajaran spesifik bagi guru dan siswa di PG-TK Harapan Bunda, terutama untuk memperkaya aktivitas latihan yang sesuai dengan pendidikan usia dini. Solusi yang diterapkan meliputi serangkaian kegiatan pendidikan kesehatan yang komprehensif, seperti diskusi, pelatihan praktis, dan sesi bimbingan. Kegiatan-kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan guru serta siswa dalam menerapkan latihan brain gym. Sebanyak 18 siswa, dengan usia rata-rata 4,5 tahun, mengikuti sesi ini, dengan 44% laki-laki dan 56% perempuan. Aktivitas brain gym, yang berlangsung selama 30 menit, dilaksanakan di aula sekolah. Evaluasi menunjukkan bahwa semua siswa dapat mengikuti gerakan, dengan 90% melakukannya secara mandiri dan 10% memerlukan bimbingan minimal. Selain itu, sesi sosialisasi latihan otak diadakan untuk guru, dan panduan latihan berbasis video dikembangkan untuk mendukung praktik berkelanjutan. Secara keseluruhan, program ini berkontribusi positif terhadap perkembangan motorik, kognitif, dan sosial anak-anak, menjadikannya metode yang berharga dan praktis untuk digunakan sehari-hari di lingkungan pendidikan anak usia dini.

✉ Correspondence Address : Jl. Jambi No.12 - 18, Darmo, Kec.

Wonokromo, Surabaya, Jawa Timur

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/index>

E-mail

: [anastasiamartha88@gmail.com](mailto:anastasiamartha88@gmail.com)

## A. PENDAHULUAN

Yayasan Harapan Bunda mengelola PG-TK berlokasi di Lidah Kulon Surabaya. Jarak PG-TK Harapan Bunda dengan Pelayanan Kesehatan terdekat sekitar 3 km yaitu Puskesmas Lidah Kulon. Jumlah siswa PG-TK di lingkungan ini sebanyak 37 anak. Setiap kegiatan di koordinasi oleh 15 guru. Kegiatan yang dilakukan di PG-TK Harapan Bunda adalah pembelajaran biasa. Penyuluhan kesehatan yang pernah di terima oleh guru adalah penyuluhan mengenai nutrisi pada anak. Kegiatan tersebut tidak menyelesaikan semua permasalahan pada anak disana. Permasalahan anak di PG-TK Harapan Bunda ini adalah anak dengan perkembangan motorik yang tidak sesuai usia tidak mendapat penanganan yang baik dengan baik karena kurangnya pengetahuan guru dan murid mengenai hal tersebut. Pada program ini, pelaksana hibah akan bekerjasama dengan mitra dalam hal menyelesaikan permasalahan tersebut.

PG-TK adalah pendidikan formal untuk anak yang salah satu fungsinya untuk mengembangkan kemampuan yang dimiliki anak untuk memasuki pendidikan dasar. Hal tersebut memerlukan kemampuan dasar anak. Salah satu kemampuan dasar anak yang perlu dikembangkan adalah kemampuan motorik. Anak yang termasuk dalam anak pra sekolah mempunyai perkembangan yang paling menonjol yaitu motorik, motorik sangat berkaitan erat dengan kegiatan fisik. Salah satu cara mengoptimalkan penggunaan semua dimensi otak adalah *brain gym* (Yuliansih, 2015). *Brain gym* merupakan latihan yang membantu optimalisasi fungsi dari otak yang bertujuan untuk membuka channel fisiologi otak sehingga meningkatkan kemampuan belajar salah satunya adalah belajar kemampuan motorik. Gerakan-gerakan ringan dengan permainan melalui olah tangan dan kaki dapat memberikan rangsangan atau stimulus itulah yang dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar (Dennison & Dennison, 2009). Pemberian stimulasi senam otak kepada anak, akan melatih koordinasi mata dan tangan sehingga semakin sering anak berlatih semakin mudah pula anak melakukannya, bisa karena biasa melakukan stimulasi tersebut. Latihan *brain gym* yang rutin anak akan lebih memahami masalah yang diberikan sehingga lama-kelamaan dapat memecahkan masalah dan melatih kebiasaan motorik kasarnya.

Menurut survei pendahuluan yang dilakukan pada Agustus 2023, 5 dari 8 siswa PG-TK Harapan Bunda memiliki keterlambatan perkembangan motorik. Upaya yang telah dilakukan adalah sudah melakukan latihan senam pada anak sebanyak 1 minggu 1 kali. Tetapi, senam yang biasa dilakukan bukan senam yang bertujuan untuk meningkatkan perkembangan motorik kasar anak dengan permasalahan terbanyak ditempat ini. Hal tersebut terjadi karena guru tidak mempunyai pengetahuan yang cukup mengenai cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan perkembangan motorik anak. Mereka juga tidak mempunyai panduan pelaksanaan senam serta kurangnya ketrampilan melakukan senam. Selain itu, sampai saat ini tidak ada pembelajaran khusus bagi guru untuk menambah referensi senam bagi anak PG-TK Harapan Bunda. Fasilitas/Alat Permainan Edukatif (APE) yang menunjang senam untuk juga terbatas. Permasalahan tersebut yang mendorong adanya program ini untuk mengupayakan peningkatan kemampuan motorik anak.

Keinginan para guru PG-TK Harapan Bunda untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mengenai cara untuk mampu melakukan senam *brain gym* untuk cukup besar sehingga dapat mengoptimalkan tumbuh kembang anak terutama pada usia dini. *Brain gym* membantu optimalisasi fungsi dari otak yang bertujuan untuk membuka channel fisiologi otak sehingga meningkatkan kemampuan belajar salah satunya adalah belajar kemampuan motorik. Gerakan-gerakan ringan dengan permainan melalui olah tangan dan kaki

dapat memberikan rangsangan atau stimulus itulah yang dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar (Dennison & Dennison, 2009). Melalui aktivitas yang bersifat bermain, siswa dapat mengembangkan berbagai aspek diantaranya aspek fisik, motorik halus maupun kasar, sosial, emosional, kepribadian, meningkatkan keterampilan, kecerdasan yaitu kecerdasan intelektual, emosi, dan spiritual (Leni Apriani, Fatmawati, Joni Alpen, Aryuni Khiran Ardisty, Maftukin Hudah, Osa Maliki, 2023). Pemberian stimulasi senam otak kepada anak, akan melatih koordinasi mata dan tangan sehingga semakin sering anak berlatih semakin mudah pula anak melakukannya, bisa karena biasa melakukan stimulasi tersebut. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *brain gym* mampu untuk membantu fungsi otak menjadi lebih baik khususnya pada saat proses pembelajaran (Meijer et al., 2020). Latihan fisik sederhana tersebut dapat membantu aliran darah ke otak lebih baik dan meningkatkan kewaspadaan pada otak. Gerakan *Brain gym* dengan bertepuk tangan, menyanyi dan menari, yang merupakan gerakan koordinasi antara tangan kanan dan kiri maka energi akan mengalir pada masing-masing ujung jari dan mengalir hingga ke otak, dan inti dari *brain gym* adalah bergerak, karena dengan melakukan gerakan maka merupakan kunci untuk belajar dan akhirnya menuju ke perkembangan yang baik (Muhammad, 2010). *Brain gym* dapat digunakan untuk merangsang otak kanan dan kiri, merelaksasikan depan-belakang otak (fokus), merangsang sistem yang terkait dengan perasaan yakni otak tengah (limbic) dan otak besar (pemisatan). Tujuan PKM ini adalah membantu guru dan murid yang terlibat dalam pengajaran PG-TK Harapan Bunda untuk meningkatkan pemahaman tentang *brain gym*, pemantauan pertumbuhan dan perkembangan secara rutin di PG-TK Harapan Bunda.

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan bersama mitra PKM, permasalahan prioritas yang perlu segera ditangani dan dihadapi adalah:

1. Belum adanya pengetahuan tentang senam *brain gym* untuk mengoptimalkan tumbuh kembang
2. Belum adanya panduan pelaksanaan senam
3. Belum ada pembelajaran khusus bagi guru dan murid tentang *brain gym*

Berdasarkan hasil analisis yang dihadapi mitra PKM, maka tim PKM menawarkan kegiatan sebagai bentuk solusi pada mitra beserta dengan jenis luaran yang akan dihasilkan dari masing-masing solusi, antara lain:

Untuk permasalahan belum adanya pengetahuan guru dan murid mengenai cara-cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan perkembangan motorik anak terutama mengenai *brain gym* akan mengadakan penyuluhan tentang cara-cara untuk meningkatkan perkembangan anak. Untuk permasalahan belum adanya panduan pelaksanaan senam, akan mengadakan pelatihan dan pendampingan bagi mitra PKM untuk pembentukan panduan pelaksanaan *brain gym* berupa video yang berisi penyuluhan dan gerakan *brain gym*. Untuk permasalahan belum ada pembelajaran khusus bagi kader dan guru untuk menambah referensi *brain gym*, memberikan pelatihan dan pendampingan bagi mitra PKM mengaplikasikan *brain gym* berdasarkan panduan yang telah dibuat. Solusi ini diharapkan dapat menyelesaikan permasalahan perkembangan motorik anak di PG-TK Harapan Bunda. Karena *brain gym* adalah suatu bentuk stimulasi.

Semua upaya untuk memaksimalkan pertumbuhan dan perkembangan pada anak khususnya di PG-TK Harapan Bunda. Program yang dilakukan saat ini yaitu menambah pengetahuan dan pengalaman dalam melakukan program kegiatan meningkatkan perkembangan motorik anak, melalui kegiatan penyuluhan, pelatihan dan pendampingan bagi guru PG-TK Harapan Bunda. Selain itu melakukan program pelatihan dan pendampingan pembuatan panduan *brain gym*, untuk meningkatkan perkembangan motorik anak. Workshop

dan pendampingan bagi mitra PKM implementasi panduan yang telah dibuat oleh mitra PKM. Mitra berpartisipasi sebagai peserta pelatihan. Evaluasinya, peserta dapat melakukan *brain gym* secara mandiri dan terdapat peningkatan perkembangan motorik kasar yang diukur dengan GMFM. Kemudian untuk menilai perkembangan dan pertumbuhan secara lengkap, agar pemantauan tidak hanya pada pertumbuhan saja, maka kader dan guru diajarkan untuk menilai perkembangan dengan KPSP, agar tumbuh dan kembang anak dapat terpantau secara menyeluruh. Melakukan kegiatan pengadaan alat permainan edukatif yang menunjang *brain gym*. Pelaksana dan mitra melakukan pengadaan alat bersama-sama. Evaluasi dari kegiatan ini adalah adanya alat permainan edukatif yang menunjang *brain gym*. Hasil akhirnya diharapkan bahwa gerakan *brain gym* seperti bertepuk tangan, menyanyi, dan menari, dan bergerak. Gerakan sederhana dan rutin sebagai inti dari senam otak, dengan latihan rutin semua gangguan otak yang biasa dialami anak terutama saat belajar akan teratasi. Oleh karena itu gerakan senam *Brain gym* disarankan dilakukan kontinyu terutama sebelum mengawali pembelajaran, sehingga tujuan dapat tercapai yaitu meningkatkan kemampuan motorik dan kognitif pada anak.

Latihan dengan *brain gym* akan mengisi jaringan otak dan syaraf yang bertumbuh dan berkembang sangat pesat khususnya pada usia 1 sampai 3 tahun yang sering dikenal usia *golden period*, dimana pada usia tersebut seharusnya banyak pengajaran dan stimulasi yang diberikan kepada anak oleh guru. Ketinggalan pada masa itu akan memberikan dampak kurang optimalnya pertumbuhan dan perkembangan. *Brain gym* dapat menyegarkan fisik dan kemampuan berpikir pada anak. Selain itu melalui gerakan-gerakan yang dilakukan dalam senam otak mampu memberikan rangsangan atau stimulasi penuh ke otak. Stimulus ini dapat meningkatkan kemampuan kognitif, konsentrasi, kesiapan dalam belajar. Sehingga metode ini dirasa perlu untuk diterapkan. Hasil penelitian menyebutkan bahwa peningkatan fungsi kognitif setelah dilakukan senam otak (*brain gym*) disebabkan karena stimulasi pada otak dengan melakukan gerakan sederhana, otak bukan suatu organ yang statis, melainkan dinamis, dan senantiasa tumbuh dan berkembang membentuk jaringan antar sel saraf (Al-Finatunni'mah & Nurhidayati, 2020). Pertumbuhan jaringan ini dapat dipengaruhi oleh stimulasi yang kontinyu diberikan dan lingkungan. Semakin banyak stimulasi yang diberikan maka semakin kuat jalinan antar sel (Kartini et al., 2022). Intervensi pemberian terapi *brain gym* dapat meningkatkan perkembangan motorik halus, dengan stimulasi ke otak secara terus-menerus mampu meningkatkan koordinasi mata dan tangan yang akhirnya berpengaruh pada motorik halus anak *Brain gym* mampu mempengaruhi perkembangan motorik kasar pada anak, *brain gym* yang dapat membantu meningkatkan perkembangan anak usia prasekolah, maka menunjukkan bahwa *brain gym* mampu untuk meningkatkan perkembangan baik motorik halus dan kasar, maupun perkembangan kognitif pada anak (Devi et al., 2024).

*Brain gym* ini tidak menyebabkan stres fisik atau emosional jika dilakukan dengan benar dan dalam durasi yang sesuai untuk usia anak yaitu 5-15 menit dan menyenangkan. *Brain gym* dapat mengurangi kecemasan pada anak (Arbianingsih et al., 2021; Khan et al., 2024). Potensi pengaruh psikologis akan muncul bila tidak diterapkan dengan benar. Jika anak-anak dipaksa mengikuti *Brain Gym* tanpa memahami manfaat atau tanpa pendekatan yang menyenangkan, mereka bisa merasa tertekan atau bosan. Anak usia dini memiliki rentang perhatian yang pendek, sehingga sesi yang terlalu panjang atau repetitif bisa menimbulkan kejenuhan. Selain itu, jika ada perbandingan yang tidak sehat antar anak (misalnya, anak yang belum bisa mengikuti gerakan dibandingkan dengan yang bisa), ini bisa menimbulkan rasa rendah diri. Maka, penting bagi

guru/fasilitator untuk memberikan pujian positif dan tidak menjadikan kemampuan motorik sebagai ajang kompetisi. Adanya ekspektasi berlebihan dari guru atau orang tua terhadap manfaat Brain Gym (misalnya, berharap anak cepat pintar atau cepat fokus hanya karena ikut Brain Gym) bisa menciptakan tekanan terselubung pada anak. *Brain Gym* harus dipahami sebagai alat bantu stimulasi, bukan solusi tunggal atas masalah perkembangan.

## B. PELAKSANAAN DAN METODE

Dalam rangka mencapai tujuan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) ini dilakukan penyuluhan kesehatan dengan metode diskusi, pelatihan – pelatihan, dan pendampingan yang dilakukan melalui beberapa tahap sebagai berikut:

- 1) Melakukan diskusi dengan Mitra PKM tentang memberdayakan diri dengan menambah pengetahuan dan pengalaman dalam melakukan program kegiatan meningkatkan perkembangan motorik anak. Hal ini dilakukan dengan urgensi untuk membangun rasa kepemilikan atas program sehingga program dapat menjadi lebih kontekstual dan sesuai kebutuhan/realita mitra. Mitra berpartisipasi dengan menjadi pengambil keputusan tentang pelaksanaan kegiatan PKM. Evaluasi dari pelaksana hibah adalah adanya program yang sudah tersusun beserta jadwal dan teknis pelaksanaan kegiatan yang akan dilakukan selama 1 tahun. Program ini akan dilanjutkan dengan kegiatan penyuluhan, pelatihan dan pendampingan bagi guru PG-TK Harapan Bunda
- 2) Diskusi tentang panduan *brain gym* untuk meningkatkan perkembangan motorik. Mitra berpartisipasi untuk memberikan ide dalam penyusunan panduan agar relevan dengan budaya lokal, ketersediaan sumber daya dan kebutuhan peserta didik. Dalam hal ini guru menjadi fasilitator yang memahami isi panduan, bukan hanya pengguna. Evaluasi dari pelaksana hibah adalah tersusunnya program pelatihan dan pendampingan pembuatan panduan *brain gym*
- 3) Pelatihan dan pendampingan bagi mitra PKM untuk pembentukan panduan *brain gym*. Hal ini dilakukan untuk meningkatkan keterampilan teknis guru dalam menerapkan *brain gym*. Pendampingan memberikan umpan balik langsung dan memastikan penerapan yang konsisten di lapangan. Hal ini menjembatani antara pengetahuan teoritis dan praktik nyata.
- 4) Untuk meningkatkan perkembangan motorik anak. Mitra berpartisipasi sebagai peserta pelatihan. Evaluasi dari pelaksana hibah adalah terbentuknya panduan *brain gym* berupa video. Keberlanjutan dari kegiatan ini adalah terpakainya video *brain gym* sebagai penuntun senam di PAUD. Hal ini merupakan upaya untuk menjamin keberlanjutan program setelah PKM selesai dan mendorong *self-learning* oleh guru dan peserta didik.

Workshop dan pendampingan bagi mitra PKM implementasi panduan yang telah dibuat oleh mitra PKM. Mitra berpartisipasi sebagai peserta pelatihan. Evaluasinya, peserta dapat melakukan *brain gym* secara mandiri

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebanyak 18 siswa PG-TK Harapan Bunda mengikuti kegiatan ini. Rata rata usia responden adalah 4,5 tahun. Sebanyak 44% responden berjenis kelamin laki-laki dan 56% berjenis kelamin Perempuan. Peserta

*brain gym* mengikuti *brain gym* selama 30 menit. *Brain gym* dilakukan di aula PG-TK. Seluruh peserta dapat mengikuti Gerakan senam dengan baik. Setelah dilakukan evaluasi dengan cara peserta diminta melakukan kembali secara mandiri hasilnya seluruh peserta dapat melakukan Gerakan senam dengan benar. 90% dapat melakukan dengan mandiri, 10% dapat melakukan dengan bantuan. Hal tersebut dikarenakan tempat pelaksanaan *brain gym* yang kurang luas. Tindak lanjut bagi responden yang belum dapat melakukan *brain gym* dengan mandiri yaitu siswa didampingi oleh guru pendamping Ketika melakukan *brain gym*.

Selain itu dilakukan juga sosialisasi kepada guru pendamping mengenai *brain gym*. Pembentukan panduan senam dengan menggunakan video telah dilakukan dan melibatkan mitra. Menurut evaluasi guru pendamping memahami melakukan *brain gym* dan dapat menerapkan kepada siswa PG-TK. *Brain gym* akan diterapkan setiap hari sebelum siswa memulai aktivitas belajar di PG-TK Harapan Bunda Surabaya



**Gambar 1.** Gerakan *Brain gym* untuk anggota gerak atas



**Gambar 2.** Gerakan *Brain gym* untuk melatih motorik halus



**Gambar 3.** Tim pelaksana dan peserta *Brain gym*

*Brain gym* merupakan serangkaian gerakan sederhana yang dirancang untuk meningkatkan keterhubungan antara otak kiri dan otak kanan, dengan tujuan membantu anak dalam perkembangan kognitif, motorik, dan emosional. Pada usia 3-5 tahun, anak-anak berada dalam fase perkembangan yang pesat di berbagai aspek, termasuk keterampilan fisik, sosial, dan kognitif. Melalui pendekatan *Brain gym*, anak-anak dapat diberikan stimulasi motorik yang seimbang, yang diyakini mampu membantu memperkuat daya ingat, kemampuan konsentrasi, serta mengoptimalkan koordinasi tubuh (Ayunda H, 2024). Dalam pelaksanaan

program pelatihan ini, para pendamping melakukan edukasi kepada murid dan guru tentang manfaat *Brain gym* dan bagaimana penerapan gerakan-gerakan sederhana ini dapat mendukung perkembangan anak. Pendampingan yang diberikan meliputi penjelasan dasar tentang gerakan-gerakan *Brain gym*, seperti "cross crawl," "hook-ups," dan "lazy eights," yang bertujuan untuk meningkatkan koordinasi antara kedua belahan otak dan memperbaiki kemampuan motorik kasar dan halus. Dari hasil pelatihan, terdapat beberapa poin penting yang didapatkan. Pertama, melalui *Brain gym*, anak-anak tampak lebih aktif dan terlibat dalam setiap sesi gerakan, yang secara tidak langsung membantu mereka meningkatkan tingkat konsentrasi dan motivasi dalam mengikuti kegiatan. Kedua, para orang tua dan guru melaporkan adanya peningkatan pemahaman tentang pentingnya stimulasi fisik dalam menunjang perkembangan mental anak usia dini. Selain itu, mereka merasa terbantu dengan adanya metode yang mudah dipahami dan diterapkan dalam aktivitas sehari-hari. Penerapan *Brain gym* pada anak usia dini menunjukkan pengaruh positif terhadap tingkat aktivitas dan keterlibatan mereka dalam setiap sesi gerakan. Anak-anak tampak lebih aktif dan terlibat dalam setiap kegiatan, yang merupakan indikasi adanya peningkatan keterlibatan dan minat mereka. Efek ini dapat dijelaskan melalui dasar teori *Brain gym* yang menggabungkan aktivitas fisik sederhana dengan tujuan untuk merangsang otak. Melalui gerakan-gerakan ini, *Brain gym* merangsang koneksi antara otak kanan dan kiri serta meningkatkan aliran darah ke area-area penting di otak, sehingga mendukung konsentrasi dan motivasi pada anak (Anindita et al., 2024). Penelitian-penelitian sebelumnya mendukung temuan ini, di mana aktivitas fisik yang menyenangkan seperti *Brain gym* terbukti dapat membantu anak-anak dalam mengembangkan kontrol diri, yang pada akhirnya memperbaiki perhatian dan motivasi mereka dalam kegiatan belajar. Selain itu, *Brain gym* berperan dalam mengurangi kecemasan atau ketegangan, memberikan kesempatan bagi anak untuk lebih rileks dan terbuka terhadap proses belajar (Adimayanti et al., 2019). Efek positif ini sangat bermanfaat bagi anak-anak usia dini yang pada umumnya memiliki rentang perhatian yang singkat dan memerlukan pendekatan interaktif dan menyenangkan. Dengan meningkatnya motivasi dan konsentrasi anak, *Brain gym* turut mendukung kesiapan anak dalam menerima pembelajaran. Melalui gerakan sederhana seperti "Cross Crawl" dan "Hook-ups," *Brain gym* membantu meningkatkan fungsi kognitif, yang secara tidak langsung memperbaiki kapasitas anak untuk menyerap informasi. Studi menunjukkan bahwa kombinasi gerakan dan konsentrasi ini dapat memperbaiki koordinasi tubuh dan pola pikir anak, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap prestasi belajar (Dennison & Dennison, 2009). Secara keseluruhan, penerapan *Brain gym* dalam konteks pembelajaran anak usia dini memperlihatkan potensi sebagai intervensi yang efektif. Hal ini tidak hanya meningkatkan aktivitas fisik anak, tetapi juga memberikan dukungan psikologis yang memperbaiki ketahanan dan motivasi anak dalam mengikuti kegiatan belajar.

Hasil observasi selama kegiatan juga menunjukkan adanya perkembangan positif pada anak, seperti kemampuan koordinasi yang semakin baik dan meningkatnya keterlibatan sosial antar anak. Namun, terdapat pula beberapa tantangan yang dihadapi, seperti konsistensi pelaksanaan latihan di rumah. Oleh karena itu, diperlukan peran aktif dari pihak sekolah dan keluarga untuk secara rutin menerapkan latihan ini agar manfaatnya dapat terus dirasakan. Aktivitas fisik yang tepat dan dilakukan secara rutin akan membuat perkembangan motorik kasar dan motorik halus berjalan dengan baik (Wibisana et al., 2020). Penerapan *Brain gym* secara rutin menunjukkan bahwa frekuensi dan konsistensi latihan ini memainkan peran penting dalam mempertahankan dan memperkuat manfaatnya bagi anak-anak. *Brain gym* dirancang untuk meningkatkan

kinerja otak melalui gerakan-gerakan sederhana yang merangsang koordinasi motorik, kemampuan kognitif, serta keseimbangan emosi. Latihan yang konsisten memungkinkan efek-efek positif ini untuk bertahan dalam jangka panjang, sehingga anak-anak dapat mengalami perbaikan berkelanjutan dalam hal konsentrasi, motivasi, serta kesiapan belajar. Studi yang meneliti efek latihan fisik rutin pada anak usia dini menunjukkan bahwa konsistensi dalam melakukan aktivitas fisik, termasuk *Brain gym*, berkontribusi terhadap perkembangan pola pikir dan perilaku yang lebih fokus dan disiplin (Furqaani, 2017). *Brain gym* bekerja dengan merangsang koneksi antar hemisfer di otak melalui gerakan lintas motorik yang melibatkan kedua sisi tubuh. Ketika latihan ini dilakukan secara teratur, koneksi-koneksi ini diperkuat, dan anak cenderung menunjukkan peningkatan dalam kemampuan pemecahan masalah, koordinasi, dan pengaturan diri (Yuniarni, 2018). Selain itu, rutinitas *Brain gym* membantu mengurangi tingkat stres dan kecemasan yang sering mempengaruhi suasana hati dan fokus anak. Gerakan-gerakan seperti "Lazy 8" dan "Hook-ups" dapat membantu mengatasi ketegangan, meningkatkan aliran darah ke otak, dan memberikan rasa tenang. Konsistensi dalam latihan ini memungkinkan anak untuk merasakan dampak positif yang lebih kuat, karena tubuh dan otak menjadi lebih terlatih dalam merespon stres dan tantangan dengan lebih tenang dan terorganisir. Implementasi *Brain gym* secara rutin juga berdampak pada perkembangan emosional anak. Melalui gerakan yang teratur, anak-anak belajar untuk mengenal dan mengelola perasaan mereka lebih baik. Sebagai hasilnya, mereka lebih siap menghadapi tantangan sosial dan akademik dengan cara yang lebih adaptif. Studi menunjukkan bahwa anak-anak yang menjalani aktivitas fisik terstruktur secara teratur cenderung memiliki tingkat ketahanan emosi yang lebih baik, kemampuan untuk mengatasi frustrasi, dan keterampilan sosialisasi yang lebih berkembang (Hibatulloh, 2023).

Secara keseluruhan, program pendampingan pelatihan kesehatan *Brain gym* untuk anak usia 3-5 tahun memberikan hasil yang cukup signifikan dalam mendukung perkembangan motorik, kognitif, dan sosial anak. Pendekatan ini memiliki potensi untuk digunakan secara lebih luas dalam lingkup pendidikan anak usia dini sebagai salah satu bentuk stimulasi yang dapat memfasilitasi kesiapan anak menuju jenjang pendidikan berikutnya.

#### **D. PENUTUP**

##### **Simpulan**

Pelatihan senam *brain gym* yang dilakukan di PG-TK Harapan Bunda Surabaya menghasilkan bahwa setelah pelatihan kesehatan, peserta dapat melakukan senam *Brain gym* dengan mandiri. Hendaknya program pendampingan dalam melakukan kegiatan ini dapat diberikan kepada guru pendamping dan secara berkala dilakukan evaluasi. Program lanjutan yang dapat dilakukan adalah penerapan *brain-based learning* dalam kegiatan harian anak untuk memperkuat integrasi *brain gym* dalam kurikulum harian PAUD sehingga *brain gym* dapat dilakukan oleh anak setiap hari sebelum atau saat pembelajaran dimulai.

##### **Ucapan Terimakasih**

STIKES Katolik St.Vincentius a Paulo Surabaya sebagai institusi sponsor kegiatan ini dan PG-TK Harapan Bunda Surabaya sebagai mitra kegiatan ini

## E. DAFTAR PUSTAKA

- Adimayanti, E., Haryani, S., & Astuti, A. P. (2019). Pengaruh Brain Gym Terhadap Kecemasan Anak Pra Sekolah Yang Di Rawat Inap Di Rsud Ungaran. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 8(1), 72. <https://doi.org/10.31596/jcu.v8i1.307>
- Al-Finatunni'mah, A., & Nurhidayati, T. (2020). Pelaksanaan Senam Otak untuk Peningkatan Fungsi Kognitif pada Lansia dengan Demensia. *Ners Muda*, 1(2), 139. <https://doi.org/10.26714/nm.v1i2.5666>
- Anindita, D. N., Utami, M. S. S., & Eriany, R. P. (2024). Melatih Konsentrasi Pada Anak TK-B Dengan Brain Gym. *PAUDIA: Jurnal Penelitian Dalam Bidang Pendidikan Anak Usia Dini*, 13(1), 105–114. <https://doi.org/10.26877/paudia.v13i1.17811>
- Arbianingsih, A., Huriati, H., Hidayah, N., Musnayni, S., Afifah, N., & Amal, A. A. (2021). Brain Gym Effectively Reduces Anxiety in School-and Preschool-Aged Children in Hospitals. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 24(3), 140–148. <https://doi.org/10.7454/jki.v24i3.1013>
- Ayunda H. (2024). *Mengoptimalkan Koordinasi Motorik Anak dengan Latihan Brain Gym: Riset Efektifitas untuk Usia Pra-Sekolah*. Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.
- Dennison, P., & Dennison, G. (2009). *Buku panduan Lengkap Brain Gym, Senam Otak*. Gramedia.
- Devi, S. R., Lestari, K. F., & Siauta, V. A. (2024). Pengaruh Brain Gym Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Pada Anak Usia Prasekolah di PAUD Dewi Sartika Desa Mensung Kecamatan Mepanga. *Jurnal Ners*, 8, 134–137.
- Furqaani, A. R. (2017). Latihan Fisik Sebagai Brain Booster Untuk Anak. *Golden Age: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(1), 11–22. <https://doi.org/10.29313/ga.v1i1.2688>
- Hibatulloh, H. (2023). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kemampuan Belajar Siswa Helmi. *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, Volume 08(2)*, 1–14. <https://doi.org/10.17977/um065.v4.i2.2024.18>
- Kartini, Y., Asrowi, A., & Legowo, E. (2022). Teknik Brain Gym untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Ditinjau dari Tingkat Intelligence Quotient Peserta Didik. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.20961/jpk.v5i1.47672>
- Khan, L., Shivdikar, R., & Kumar, A. (2024). Effects of Brain Gym Exercises on Attention and Anxiety in Adolescents – An Experimental Study. *International Journal of Physiotherapy and Research*, 12(3), 4697–4702. <https://doi.org/10.16965/ijpr.2024.109>
- Leni Apriani, Fatmawati, Joni Alpen, Aryuni Khiran Ardisty, Maftukin Hudah, Osa Maliki, G. D. P. (2023). Pelatihan Gerak Dasar Pada Olahraga Tradisional di SD Negeri Binaan Khusus Dumai Timur. *Jurnal Pengabdian Olahraga Di Masyarakat*, 4(1), 73–81. <http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/8575>
- Meijer, A., Königs, M., Vermeulen, G. T., Visscher, C., Bosker, R. J., Hartman, E., & Oosterlaan, J. (2020). The effects of physical activity on brain structure and neurophysiological functioning in children: A systematic review and meta-analysis. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 45, 100828.

<https://doi.org/10.1016/j.dcn.2020.100828>

- Muhammad, A. (2010). *Panduan Praktis Stimulasi Otak Anak: Merangsang Otak, Serta Mengoptimalkan Ketajaman Daya Ingat dan Konsentrasinya*. Diva Pess.
- Wibisana, M. isna N., Pratama, D. S., & Setyawan, D. A. (2020). Desa Ramah Anak Untuk Peningkatan Aktivitas fisik dan Kemandirian Desa Lempuyang Kabupaten Demak. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)*, 1(1), 1–4. <https://doi.org/10.26877/jpom.v1i1.6530>
- Yuliansih. (2015). *Pengaruh Senam Irama Terhadap Kemampuan Motorik Anak Usia 5 Tahun*. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/37663%0A>
- Yuniarni, D. (2018). Manfaat Brain Gym Bagi Perkembangan Anak Usia Dini Di TK Kanisius Pontianak. *Jurnal Buletin Al-Ribaath*, 15(1), 54. <https://doi.org/10.29406/br.v15i1.1130>