

# STIMULASI BRAIN GYM DALAM RANGKA Mendukung Perkembangan Anak Prasekolah di PAUD dan TK Tuah Bersama Desa Lembah Alas

Halimatussakdiyah Lubis\*<sup>1</sup>, Yusnaini<sup>2</sup>, Siska Putri Belangi<sup>3</sup>

Universitas Nurul Hasanah Kutacane

<sup>1</sup>Program Studi Diploma III Kebidanan, <sup>2</sup>Program Studi Profesi Ners, <sup>3</sup>Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat

\*email <sup>1</sup>[halimatussak.diyah.lubis@gmail.com](mailto:halimatussak.diyah.lubis@gmail.com), <sup>2</sup>[yusnaini84@gmail.com](mailto:yusnaini84@gmail.com),  
<sup>3</sup>[siskaputribelangi72@gmail.com](mailto:siskaputribelangi72@gmail.com)

## Abstrak

Program Brain Gym merupakan salah satu cara untuk merangsang anak-anak, dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak, meningkatkan konsentrasi, dan mengurangi tingkat kecemasan. Kegiatan sosialisasi program Brain Gym ini dilaksanakan di PAUD dan TK Tuah Bersama 1 (satu) bulan dari 15 November sampai 16 Desember 2022 dilaksanakan pada 5 guru sebagai kader, dan 30 orang siswa PAUD dan TK Tuah Bersama. Proses pelatihan kegiatan Brain Gym dilakukan dengan memutar video Brain Gym, dan tim pengabdian masyarakat menjadi panutan, bersama dengan 5 orang guru yang menjadi kader melakukan Brain Gym untuk siswa PAUD dan TK Tuah Bersama Desa Lembah Alas. Peserta sangat antusias selama proses sosialisasi, dan tidak ada satu orang pun yang meninggalkan rangkaian acara tersebut. Peserta telah menerima materi sosialisasi mengenai Brain Gym, toilet training, dan 7 cara mencuci tangan melalui program stimulasi Brain Gym dan masih memerlukan sosialisasi lebih lanjut dan pendampingan terkait program Brain Gym dalam rangka mendukung perkembangan anak prasekolah.

**Kata Kunci :** Brain Gym; Perkembangan Anak; Anak Prasekolah.

## Abstract

The Brain Gym program is a way to stimulate children, can improve children's gross motor skills, increase concentration, and reduce anxiety levels. The socialization activity for the Brain Gym program was held at PAUD and TK Tuah Bersama 1 (for one) month from November 15 to December 16 2022 with 5 teachers as cadres, and 30 students from PAUD and TK Tuah Bersama. The training process for Brain Gym activities was carried out by playing the Brain Gym video, and the community service team became role models, together with 5 teachers who became cadres conducting Brain Gym for PAUD and TK Tuah students with Lembah Alas Village. Participants were very enthusiastic during the socialization process, and not a single person left the series of events. Participants have received material socialization regarding Brain Gym, toilet training, and 7 ways to wash hands through the Brain Gym stimulation program and still need further socialization and assistance related to the Brain Gym program to support the development of preschoolers.

**Keywords:** Brain Exercise; Child development; Preschooler.

## 1. PENDAHULUAN

Anak usia dini merupakan pondasi awal dan utama bagi perkembangan anak secara menyeluruh aspek pertumbuhan. Anak usia dini, perkembangan kognitif dan gerakan harus Selalu terstimulasi dengan baik saat anak-anak mempelajari hal-hal baru dan tipe master aksi baru. Aktivitas fisik yang baik akan dapat mempengaruhi kemampuan motorik dan Perkembangan kognitif anak (Ariyanti, 2016).

Keterampilan motorik kasar yang berkembang dengan baik memiliki banyak manfaat, yaitu Kemampuan anak untuk menguasai gerakan-gerakan yang termasuk dalam gerakan Ini sulit dilakukan orang. Juga, itu memberikan lebih banyak kemampuan fisik yang memenuhi syarat suka beraktivitas dan tidak mudah lelah. (Humaedi et al., 2021)

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) adalah pendidikan yang diberikan kepada anak usia dini (0-6) tahun yang membantu pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mental dengan memberikan berbagai rangsangan agar siap untuk melanjutkan ke jenjang pendidikan berikutnya melalui PAUD, Diharapkan anak mampu mencapai potensinya secara utuh, meliputi pengembangan nilai moral dan agama, fisik, sosial, emosional, bahasa, seni, penguasaan berbagai pengetahuan dan keterampilan, tergantung pada perkembangan, motivasi dan inovasi. sikap terhadap pembelajaran.

*Brain Gym* adalah olahraga yang membantu mengoptimalkan fungsi otak manusia. *Brain Gym* dirancang untuk membuka jalur fisiologis otak, sehingga meningkatkan pembelajaran. *Brain Gym* meningkatkan konsentrasi, fokus, kewaspadaan dan kemampuan otak berfungsi merencanakan gerakan. *Brain Gym* terbukti dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak, meningkatkan konsentrasi, dan mengurangi tingkat kecemasan (Pramita, Indah; Diaris, 2020).

Salah satu cara untuk merangsang anak-anak adalah melalui penggunaan *Brain Gym*, sebuah latihan non-aerobik terstruktur yang menggabungkan pola tertentu dari gerakan menyilangkan kepala, mata, dan ekstremitas sekaligus melibatkan otak dan pernapasan. *Brain Gym* secara teratur merangsang dan mengintegrasikan berbagai bagian otak dan keterampilan motorik anak(Khasanah et al., 2022).

Peningkatan konsentrasi yang terjadi dapat diinduksi dengan melakukan *Brain Gym* untuk meningkatkan suplai O<sub>2</sub> ke otak, sehingga terjadi peningkatan daya ingat dan konsentrasi serta penurunan ketegangan.(Pramesti et al., 2018). Telah dilakukan penelitian bahwa *Brain Gym*/senam otak memiliki pengaruh terhadap stimulasi daya ingat anak usia sekolah dasar (Mokoginta et al., 2017).

## 2. METODE

Metode pelaksanaan pengabdian *Brain Gym* terdiri dari :

### 1) Sosialisasi

Pada kegiatan ini dilakukan dengan orientasi mengkoordinasikan dan menentukan jadwal kegiatan agar berjalan lancar. Koordinasi ini dilakukan untuk kesepakatan kegiatan yang melibatkan guru-guru PAUD dan TK Buah Bersama Desa Lembah Alas tersebut. Alat dan bahan yang harus disiapkan adalah monitor LCD, laptop, bahan *Brain Gym*, flyer/brosur *Brain Gym*, kertas, pulpen, video *Brain Gym*, dan musik *Brain Gym* yang diiringi speaker untuk didengarkan secara audible. Latihan *Brain Gym* yang diberikan adalah aktivitas otak kanan dan otak kiri, termasuk latihan 5 dan 0.

### 2) Desiminasi ilmu

Pada kegiatan ini diberikan kepada guru-guru serta kepada siswa PAUD dan TK Buah Bersama Desa Lembah Alas tentang : *Brain Gym*, toilet training, dan 7 langkah cara mencuci tangan.

### 3) Demonstrasi

Pada kegiatan ini melakukan demonstrasi gerakan *Brain Gym* kepada guru-guru PAUD dan TK Buah Bersama Desa Lembah Alas sebanyak 5 guru, serta mendemonstrasi kepada siswa PAUD dan TK Buah Bersama Desa Lembah Alas sebanyak 30 orang.

#### 4) Pelaksanaan *Brain Gym*

Pada kegiatan ini diberikan kepada siswa PAUD dan TK Buah Bersama Desa Lembah Alas sebelum melakukan aktifitas pembelajaran siswa selama 2 minggu yang dilakukan bersama guru-guru PAUD dan TK Buah Bersama Desa Lembah Alas tersebut.

#### 5) Monitoring dan evaluasi berkelanjutan

Pada kegiatan ini adalah dengan melakukan kunjungan ke PAUD dan TK Buah Bersama Desa Lembah Alas dengan tujuan memastikan bahwa *Brain Gym* telah dilaksanakan oleh PAUD dan TK Buah Bersama Desa Lembah Alas. Tim pengabdian kepada masyarakat melakukan kunjungan tiap hari Selasa jam 07.30 WIB dan ikut bersama anak siswa PAUD dan TK Buah Bersama Desa Lembah Alas melakukan *Brain Gym*.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pelaksanaan pengabdian kepada siswa PAUD dan TK Buah Bersama Desa Lembah Alas ditinjau dari metode yang telah diimplementasikan, antara lain :

#### 1) Sosialisasi Kegiatan

Sosialisasi program tentang “*Brain Gym* dalam Rangka Mendukung Perkembangan Anak PAUD dan TK Buah Bersama Desa Lembah Alas” sosialisasi kegiatan ini dimulai dari melakukan pertemuan dengan pihak PAUD dan TK Buah Bersama Desa Lembah Alas dalam rangka mensosialisasi kegiatan yang akan dilakukan. Pertemuan ini dilaksanakan dengan mempresentasikan kepada pihak PAUD dan TK Buah Bersama Desa Lembah Alas yang dihadiri oleh Kepala Sekolah dan para guru-guru PAUD dan TK tersebut.

#### 2) Desiminasi Ilmu

Kegiatan yang kedua yaitu desiminasi ilmu yang diberikan kepada guru-guru serta kepada siswa PAUD dan TK Buah Bersama Desa Lembah Alas tentang :

- *Brain Gym*
- Toilet Training
- 7 Langkah Cara Mencuci Tangan

Kegiatan desiminasi ilmu ini bertujuan untuk memberikan informasi tentang *Brain Gym*, toilet training, dan 7 langkah cara mencuci tangan. Para guru serta siswa PAUD dan TK Buah Bersama Desa Lembah Alas sangat antusias selama proses sosialisasi, dan tidak ada satu orang pun yang meninggalkan rangkaian acara tersebut.

#### 3) Demonstrasi

Pada kegiatan ini yang dilaksanakan adalah memberikan pelatihan *Brain Gym* kepada guru-guru PAUD dan TK Buah Bersama Desa Lembah Alas sebagai kader. Kegiatan ini diawali dengan menjelaskan tujuan guru dilatih *Brain Gym* ini bisa diterapkan oleh guru-guru di PAUD dan TK Buah Bersama. Guru-guru juga diberikan penjelasan bahwa *Brain Gym* teratur merangsang dan mengintegrasikan berbagai bagian otak dan keterampilan motorik anak.

Proses pelatihan kegiatan *Brain Gym* dilakukan dengan memutar video *Brain Gym*, dan tim pengabdian masyarakat menjadi panutan, bersama dengan 5 orang guru yang menjadi kader melakukan *Brain Gym* untuk siswa PAUD dan TK Buah Bersama Desa Lembah Alas sebanyak 30 orang. Selanjutnya di akhir sesi, membagikan leaflet/brosur *Brain Gym* kepada salah satu peserta, yang kemudian dapat menyebarkan leaflet/brosur tersebut kepada peserta lainnya.

#### 4) Pelaksanaan

*Brain Gym* diberikan kepada siswa PAUD dan TK Buah Bersama Desa Lembah Alas sebelum melakukan aktifitas pembelajaran siswa selama 2 minggu yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat bersama guru-guru PAUD dan TK Buah Bersama Desa Lembah Alas tersebut. Kegiatan Pengabdian masyarakat yang dilakukan selama 1 (satu) bulan dari 15 November sampai 16 Desember 2022 dilaksanakan pada 30

orang siswa. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di PAUD dan TK Buah Bersama Desa Lembah Alas Kec. Deleng Pokhkisen Kab. Aceh Tenggara yang mempunyai jarak dengan Kampus Universitas Nurul Hasanah Kutacane sejauh 1,9 KM dan dapat di tempuh selama 5 menit.



**Gambar 1. Brain Gym**



**Gambar 2. Toilet Training**



**Gambar 3. Langkah Cara Mencuci Tangan**



**Gambar 4. Foto Bersama Para Peserta**

5) Monitoring dan Evaluasi Keberlanjutan

Kegiatan ini terus dipantau dan dievaluasi dengan mengunjungi PAUD dan TK Buah Bersama Desa Lembah Alas dengan tujuan agar PAUD dan TK Buah Bersama Desa Lembah Alas melaksanakan *Brain Gym*. Tim pengabdian masyarakat berkunjung ke PAUD dan TK Buah Bersama Desa Lembah Alas setiap hari Selasa pukul 07.30 dan melakukan *Brain Gym* bersama siswa PAUD dan TK Buah Bersama.

Adapun hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini peserta dapat menjelaskan tentang manfaat *Brain Gym* dan memahami cara melakukan *Brain Gym* melalui program stimulasi *Brain Gym* dalam rangka mendukung perkembangan anak prasekolah yang telah dilaksanakan pada tanggal 15 November – 16 Desember 2022 di PAUD dan TK Buah Bersama Desa Lembah Alas.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan yang dilakukan Stimulasi *Brain Gym* dalam Rangka Mendukung Perkembangan Anak Prasekolah di PAUD dan TK Tuah Bersama Desa Lembah Alas dirasa sangat dibutuhkan. Hal ini terlihat dari para peserta kegiatan para guru-guru beserta anak PAUD dan TK Tuah Bersama Desa Lembah Alas yang belum melaksanakan kegiatan *Brain Gym* sebelum kegiatan ini dilaksanakan.

Peserta telah menerima materi sosialisasi mengenai *Brain Gym* melalui program stimulasi *Brain Gym*. Adapun hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini peserta dapat menjelaskan tentang manfaat *Brain Gym* dan memahami cara melakukan *Brain Gym* melalui program stimulasi *Brain Gym* dalam rangka mendukung perkembangan anak prasekolah yang telah dilaksanakan pada tanggal 15 November – 16 Desember 2022 di PAUD dan TK Tuah Bersama Desa Lembah Alas.

Kegiatan *Brain Gym* seperti ini masih memerlukan sosialisasi lebih lanjut dan pendampingan terkait program *Brain Gym* dalam rangka mendukung perkembangan anak prasekolah.

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih yang setinggi-tingginya kepada Yayasan PAUD dan TK Tuah Bersama Desa Lembah Alas yang telah memberikan waktu dan tempat serta mendukung penuh kegiatan pengabdian masyarakat ini sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Ariyanti, T. (2016). The Importance of Childhood Education for Child Development. *Dinamika Pendidikan Dasar*, 8(1), 50–58.
- [2] Humaedi, H., Saparia, A., Nirmala, B., & Abduh, I. (2021). Deteksi Dini Motorik Kasar pada Anak Usia 4-6 Tahun. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(1), 558–564. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i1.1368>
- [3] Khasanah, N. A., Adiesti, F., Safitri, C. A., & Diana, S. (2022). Stimulasi Brain Gym terhadap Perkembangan pada Anak Prasekolah. *Jurnal ABDIMAS-HIP : Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 5–10. <https://doi.org/10.37402/abdimaship.vol3.iss1.177>
- [4] Mokoginta, R. R., Mamentu, P., & Yahya, I. M. (2017). Sekolah Dasar Di Madrasah Ibtidaiyah Negeri 2 Manado *Jurnal Kesehatan : Amanah Prodi Ilmu Keperawatan STIKES Muhammadiyah Manado*. 6(7), 29–33.
- [5] Pramesti, T. A., Sastrawan, K. B., & Wardhana, Z. F. (2018). Pengaruh Brain Gym Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak Sekolah The Internat. *Bali Health Journal*, 2(1), 13–22.
- [6] Pramita, Indah; Diaris, N. M. (2020). Stimulasi Brain Gym Kepada Siswa Paud Di Sang. *Jurnal Widya Laksana*, 9(1), 39–44.
- [7] Susanto, Ahmad. 2017. Pendidikan anak usia dini, <https://books.google.co.id/books?id=O0xWEAAAQBAJ&lpg=PP1&dq=Pendidikan%20Anak%20Usia%20dini&lr&pg=PP1#v=onepage&q&f=false>. 21 Desember 2022 (16)