



PENYULUHAN TENTANG PENERAPAN BRAIN GYM SEBAGAI STIMULASI DINI UNTUK MENINGKATKAN PERKEMBANGAN MOTORIK DAN KONSENTRASI PADA BALITA

Hanik Khairun Nisa¹, Bella Riska Ayu²

^{1,2}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada



***Corresponding author**

Email :

khairunnisa19021997@gmail.com

HP: 081327578714

Kata Kunci:

Brain Gym;

Balita;

Stimulasi Dini;

Perkembangan Motorik;

Konsentrasi

Keywords:

Brain Gym;

Toddler;

Early Stimulation;

Motor Development;

Concentration.

ABSTRAK

Masa balita merupakan periode emas (golden age) dalam perkembangan anak yang menentukan pertumbuhan fisik, mental, serta kemampuan belajar di masa depan. Brain Gym merupakan rangkaian gerakan sederhana yang dapat menstimulasi kerja otak melalui koordinasi tubuh. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengenalkan dan menerapkan Brain Gym sebagai metode stimulasi motorik dan konsentrasi pada balita di Posyandu Kenanga. Metode kegiatan meliputi edukasi kepada orang tua, pelatihan gerakan Brain Gym, dan evaluasi sederhana terhadap perkembangan anak. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman orang tua tentang pentingnya stimulasi dini serta respons positif dari anak-anak yang mengikuti gerakan. Brain Gym terbukti sebagai salah satu metode yang efektif dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

ABSTRACT

The period of early childhood is considered a golden age in child development, determining physical growth, mental development, and future learning abilities. Brain Gym is a series of simple movements that stimulate brain function through body coordination. This community service activity aims to introduce and implement Brain Gym as a method for motor and concentration stimulation in toddlers at Posyandu Kenanga. The methods used include educating parents, training in Brain Gym movements, and simple evaluations of child development. The results show an increased understanding among parents about the importance of early stimulation and positive responses from children participating in the exercises. Brain Gym proves to be an effective and easy method to apply in daily life.



PENDAHULUAN

Perkembangan motorik dan konsentrasi merupakan dua aspek kunci dalam tumbuh kembang balita yang sangat menentukan kemampuan anak dalam menjalani berbagai aktivitas kehidupan serta proses pembelajaran di masa depan (Berk, 2013). Motorik halus dan kasar saling terkait erat dengan kemampuan otak dalam mengoordinasikan fungsi tubuh dan daya perhatian anak.

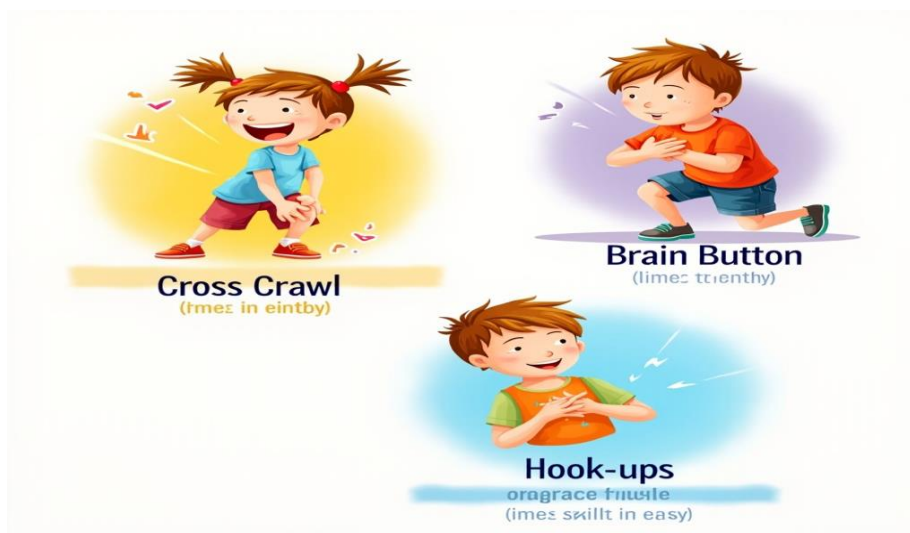
Brain Gym, dikembangkan oleh Paul Dennison dan Gail Dennison sejak tahun 1980-an, adalah serangkaian latihan fisik yang dirancang untuk memfasilitasi komunikasi otak kiri dan kanan melalui gerakan tubuh yang terarah (Dennison & Dennison, 1994). Metode ini dipercaya dapat meningkatkan koneksi saraf sehingga anak lebih mampu belajar dengan efektif melalui peningkatan konsentrasi, keseimbangan, serta perkembangan motorik.

Stimulasi dini dengan metode Brain Gym cocok diterapkan pada tahap balita (usia 1-5 tahun) karena pada usia ini otak anak masih sangat plastis dan responsif terhadap rangsangan fisik dan sensorik.

METODE PELAKSANAAN

Penyuluhan dilakukan selama tiga sesi tatap muka di posyandu Kenanga, masing-masing berdurasi 90 menit. Peserta adalah orang tua dan pengasuh balita dengan rentang usia anak 1-5 tahun, sebanyak 25 orang.

Materi menyangkut pengenalan Brain Gym, manfaat, teknik gerakan dasar (Cross Crawl, Brain Button, Hook-ups), beserta demonstrasi dan praktik langsung bersama anak. Pendampingan dan tanya jawab juga diberikan untuk memastikan pemahaman.



Gambar 1. Gerakan Brain Gym

- 1) Cross Crawl: Gerakan silang tangan dan kaki, menyentuh tangan ke lutut berlawanan, merangsang koordinasi otak kiri dan kanan.

- 2) Brain Button: Pijatan lembut pada titik tertentu di dada untuk meningkatkan aliran darah dan oksigen ke otak.
- 3) Hook-ups: Menyilangkan tangan dan memegang pergelangan untuk membantu menenangkan dan meningkatkan fokus.

HASIL PEMBAHASAN

Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pada pemahaman peserta tentang pentingnya stimulasi dini dan penerapan Brain Gym yang tepat. Orang tua melaporkan anak-anak mereka menjadi lebih lincah, koordinasi motorik membaik, serta fokus dan daya tahan konsentrasi meningkat selama kegiatan belajar dan bermain.

Keberhasilan ini sejalan dengan teori neuroplastisitas, bahwa latihan motorik dapat membangun jalur saraf baru dan memperbaiki koneksi saraf yang mendukung keterampilan kognitif. Misalnya, gerakan Cross Crawl merangsang sisi otak kanan dan kiri secara bersamaan sehingga membantu integrasi fungsi motorik dan sensorik.

Selain itu, stimulasi dengan Brain Button dan Hook-ups membuat anak merasa lebih tenang dan mudah mengendalikan emosi, yang juga berperan dalam peningkatan konsentrasi. Pendampingan orang tua sebagai agen stimulasi dini di rumah menjadi faktor penting dalam kesinambungan perkembangan ini.

KESIMPULAN

Brain Gym merupakan metode stimulasi dini yang efektif, sederhana, dan menyenangkan untuk meningkatkan perkembangan motorik dan konsentrasi pada balita. Penyuluhan dengan pendekatan praktis memudahkan orang tua mengaplikasikan metode ini sehingga hasil optimal bisa diraih.

Disarankan bagi tenaga kesehatan atau pendidik anak usia dini untuk mengintegrasikan Brain Gym ke dalam program pengasuhan dan pendidikan anak, serta melakukan monitoring secara berkala agar stimulasi berjalan konsisten.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada STIK Bina Husada dan Posyandu Kenanga yang telah memfasilitasi terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini sehingga dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Berk, L. E. (2013). *Child Development* (9th ed.). Pearson Education.
- Dennison, P., & Dennison, G. (1994). *Brain Gym: Simple Activities for Whole Brain Learning*. Edu-Kinesthetics, Inc.
- Jensen, R. (2000). *Brain-Based Learning: The New Paradigm of Teaching*. Corwin Press.
- Piaget, J. (1952). *The Origins of Intelligence in Children*. International Universities Press.
- Rodrigues, A., & Bouillet, B. (2018). The effects of Brain Gym exercises on motor and cognitive performance in children. *Journal of Child Neurology*, 33(5), 324-331.