



Latihan Brain Gym Mendukung Kecerdasan Kinestetik pada Anak Prasekolah

Natalia Devi Oktarina^{1*}, Fiki Wijayanti², Ika Nilawati³

^{1,2,3}Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo

*Corresponding Author: nataliadevi.keperawatanunw@gmail.com

Received : 6 Agustus 2024; Revised : 10 Agustus 2024; Accepted : 12 Agustus 2024

ABSTRAK

Salah satu upaya untuk meningkatkan kecerdasan kinestetik bayi dan balita adalah dengan *brain gym*/senam otak. *Brain Gym* merupakan salah satu stimulasi motorik dan sensorik yang dapat merangsang perkembangan otak anak. *Brain Gym* dapat membantu optimalisasi fungsi dari otak manusia. *Brain Gym* mampu memperlancar oksigenasi ke otak sehingga mampu meningkatkan ingatan, konsentrasi, meningkatkan keseimbangan dan koordinasi (Pramita, 2020). Berdasarkan hasil wawancara dengan guru dan kepala sekolah TK Islam Nurul Izzah, didapatkan hasil beberapa anak masih belum bisa duduk diam disaat jam Pelajaran, sehingga mengganggu konsentrasi belajar teman-temannya. Sasaran program pengabdian kepada masyarakat ini yaitu anak usia prasekolah di TK Islam Nurul Izzah. Pelaksanaan program Pengabdian Masyarakat dilakukan pada tanggal 19 Maret 2024 di TK Islam Nurul Izzah Candirejo. Pelaksanaan pengabdian dilakukan mulai dari pemberian edukasi kecerdasan kinestetik dan terapi bermain, serta melakukan latihan *brain gym* untuk mendukung kecerdasan kinestetik. Hasil dari program pengabdian ini yaitu anak-anak dapat melakukan latihan *brain gym*, sehingga disarankan bagi sekolah dapat meneruskan latihan *brain gym* untuk mendukung kecerdasan kinestetik pada anak.

Kata Kunci: anak prasekolah, kecerdasan kinestetik, latihan *brain gym*

ABSTRACT

One of the efforts to improve the kinesthetic intelligence of infants and toddlers is through brain gym. Brain Gym is a motor and sensory stimulation that can stimulate the development of a child's brain. Brain Gym can help optimize the function of the human brain. Brain Gym is able to facilitate oxygenation to the brain so that it can improve memory, concentration, improve balance and coordination (Pramita, 2020). Based on the results of interviews with teachers and principals of Nurul Izzah Islamic Kindergarten, it was found that several children still could not sit still during class hours, thus disrupting the concentration of their friends' learning. The target of this community service program is preschool children at Nurul Izzah Islamic Kindergarten. The implementation of the Community Service program was carried out on March 19, 2024 at Nurul Izzah Islamic Kindergarten Candirejo. The implementation of the service was carried out starting from providing education on kinesthetic intelligence and play therapy, as well as conducting brain gym exercises to support kinesthetic intelligence. The results of this community service program are that children can do brain gym exercises, so it is recommended that schools can continue brain gym exercises to support kinesthetic intelligence in children.

Keywords: preschool children, kinesthetic intelligence, brain gym exercises

LATAR BELAKANG

Usia 0-5 tahun merupakan masa keemasan/*golden age*, seringkali ditandai dengan perubahan yang cepat pada perkembangan fisik, kognitif dan emosional. Selama waktu ini, fungsi fisik dan mental matang dan menjadi siap untuk merespon rangsangan lingkungan. Periode ini juga merupakan periode dimana fondasi awal anak untuk pengembangan potensi spiritual, intelektual, emosional, sosial, *linguistic*, *artistic* dan moral.

Masa keemasan merupakan masa terpenting dalam proses intelektual seorang anak karena pada usia tersebut anak diajarkan berbagai perkembangan dasar anak, mulai dari tengkurap, merangkak, dan berjalan hingga kemampuan berinteraksi dengan lingkungannya (Khaironi, 2018). Perkembangan fisik tergolong kecerdasan kinestetik karena berkaitan dengan optimalisasi kemampuan anak dalam menggunakan dan mengontrol gerakan tubuh. Salah satu aspek perkembangan anak yang membutuhkan stimulasi adalah kecerdasan kinestetik yang berkaitan dengan semua gerakan anggota tubuh (Ngewa, 2020).

Kecerdasan kinestetik tubuh merupakan kemampuan memakai semua tubuh guna mengekspresikan inspirasi dan emosi, serta memakai gerakan tangan untuk menghasilkan atau mengubahnya. Kemampuan kecerdasan ini mencakup koordinasi, keseimbangan, kelincahan, kekuatan, kelenturan, kecepatan. Kecerdasan ini meliputi kemampuan mengendalikan gerakan tubuh dan kemampuan memanipulasi benda (Anggraini, 2015) Dalam fisiologi manusia, kinestetik (*kinesthesia*) berarti indera gerak yang merupakan bagian dari gerak tulang melalui persendian. Anak yang memiliki kecerdasan kinestetik tinggi akan mampu mengintegrasikan koordinasi antara saraf dan otot secara bersamaan untuk mencapai satu tujuan.

Salah satu upaya untuk meningkatkan kecerdasan kinestetik bayi dan balita adalah dengan *brain gym*/senam otak. *Brain Gym* merupakan salah satu stimulasi motorik dan sensorik yang dapat merangsang perkembangan otak anak. *Brain Gym* dapat membantu optimalisasi fungsi dari otak manusia. *Brain Gym* mampu memperlancar oksigenasi ke otak sehingga mampu meningkatkan ingatan, konsentrasi, meningkatkan keseimbangan dan koordinasi (Pramita, 2020)

METODE

Pelaksanaan program Pengabdian Masyarakat dilakukan pada tanggal 19 Maret 2024 di TK Islam Nurul Izzah Candirejo. Berdasarkan analisis situasi permasalahan mitra dan rencana solusi yang ditawarkan maka metode pelaksanaan yang akan dilakukan yaitu:

No	Kegiatan	Jabaran Pelaksanaan Kegiatan
1	Tahap persiapan materi pengabdian	<p>Pada tahap ini tim pengabdian akan mempersiapkan materi yang akan digunakan untuk melakukan edukasi tentang kecerdasan kinestetik pada anak usia prasekolah yang akan diberikan kepada guru di TK Islam Nurul Izzah.</p> <p>Selain itu tim pengabdian juga akan mempersiapkan SOP Latihan brain gym pada anak usia prasekolah dan melakukan Latihan brain gym sebelum melakukan brain gym di depan anak usia prasekolah.</p> <p>Tim pengabdian juga akan menyiapkan kuesioner yang akan digunakan untuk mendeteksi kecerdasan kinestetik pada anak.</p>
3	Tahap Pemberian edukasi tentang kecerdasan kinestetik pada guru di TK Islam Nurul Izzah	<p>Pada tahap ini tim pengabdian akan memberikan edukasi kepada guru di TK Islam Nurul Izzah tentang kecerdasan kinestetik pada anak usia prasekolah. Kegiatan ini dilakukan sebelum Latihan brain gym dilakukan.</p> <p>Hasil dari edukasi ini diharapkan guru dan anak mampu memahami tentang kecerdasan kinestetik, sehingga mampu memfasilitasi anak dengan kecerdasan kinestetik yang berlebihan</p>
4.	Tahap Pemberian edukasi tentang bermain untuk mendukung kecerdasan kinestetik pada anak prasekolah di TK Islam Nurul Izzah	<p>Pada tahap ini tim pengabdian akan memberikan edukasi kepada anak usia prasekolah di TK Islam Nurul Izzah tentang bermain yang dapat mendukung kegiatan. Kegiatan ini dilakukan sebelum Latihan brain gym dilakukan.</p> <p>Hasil dari edukasi ini diharapkan anak mampu memahami tentang bermain apa saja yang dapat mendukung kecerdasan kinestetik, sehingga mampu memfasilitasi anak dengan kecerdasan kinestetik yang berlebihan</p>

4	Tahap Latihan Brain Gym	<p>Pada tahap ini anak usia prasekolah akan diajarkan Latihan brain gym selama 3 hari setelah jam sekolah selesai.</p> <p>Hasil dari kegiatan ini diharapkan anak dapat memahami dan menerapkan Latihan brain gym, serta Latihan brain gym dapat diterapkan di sekolah TK Islam Nurul Izzah.</p>
---	-------------------------	--

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program Pengabdian Masyarakat dilakukan pada tanggal 19 Maret 2024 di TK Islam Nurul Izzah Candirejo. Adapun pelaksanaannya adalah sebagai berikut :

1. Pengurusan Perijinan

Pengurusan perijinan dilakukan oleh tim kepada Kepala Sekolah pada tanggal 1 Maret 2024.

2. Pelaksanaan Program Pengabdian Kepada Masyarakat

Program pengabdian masyarakat dilakukan pada tanggal 19 Maret 2024 di TK Nurul Izzah Candirejo mulai pukul 07.00 – 09.00. Kegiatan ini dilakukan pada anak TK kelas TB B usia 5-6 tahun, dengan jumlah 40 siswa dengan didampingi oleh 8 guru pendamping. Kegiatan yang dilakukan yaitu :

a) Edukasi Kecerdasan Kinestetik

Edukasi kecerdasan kinestetik dilakukan oleh Ns. Natalia Devi Oktarina, M.Kep., Sp.Kep.An. Edukasi diberikan kepada anak usia prasekolah diberikan kepada anak prasekolah dan Guru yang mendampingi anak-anak selama 10 menit. Edukasi dilakukan menggunakan power point dengan media yang menarik untuk anak-anak.



Gambar 1. Pelaksanaan Edukasi Kecerdasan Kinestetik pada Anak

- b) Edukasi bermain untuk Mendukung Kecerdasan Kinestetik pada Anak
Edukasi tentang bermain untuk mendukung kecerdasan kinestetik pada anak dilakukan oleh Ns. Fiki Wijayanti, M.Kep. Edukasi dilakukan kepada anak usia prasekolah selama 10 menit. Edukasi diberikan dalam bentuk powerpoint yang menarik bagi anak.



Gambar 2. Pelaksanaan Edukasi Bermain untuk Mendukung Kecerdasan Kinestetik

- c) Demonstrasi Brain Gym pada Anak
Demonstrasi Brain Gym untuk Anak usia Prasekolah dilakukan oleh Ika Nilawati, S.Si., M.Or., AIFO. Kegiatan dilakukan langsung pada anak selama 30 menit dengan menampilkan Gerakan brain gym dalam bentuk video selama 10 menit, kemudian Gerakan diulang sebanyak 3 kali.



Gambar 3. Latihan Brain Gym

Hasil Kegiatan

Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan yaitu anak – anak mampu melakukan brain gym dan anak – anak dapat mengulang latihan brain gym sendiri tanpa diberikan contoh oleh tim. Selain itu, guru pendamping juga mengetahui tentang latihan brain gym dan mengetahui kegiatan apa saja yang dapat mendukung kecerdasan kinestetik anak. Guru di TK Islam Nurul Izzah akan mengajarkan brain gym pada siswa – siswanya, untuk mendukung kecerdasan kinestetik peserta didiknya, karena ada beberapa anak yang memang memiliki kecerdasan kinestetik berlebih.

Pembahasan

Dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan dengan memberikan brain gym diharapkan dapat meningkatkan kecerdasan kinestetik pada anak usia prasekolah. Senam otak (Brain Gym) adalah gerakan-gerakan sederhana dengan iringan musik yang berfungsi untuk meningkatkan kecerdasan, fokus belajar, dan perkembangan motorik anak.

Kegiatan senam otak Brain Gym dapat dilakukan oleh semua usia terutama pada anak yang sedang melalui proses pertumbuhan dan perkembangan. Meningkatkan kecerdasan kinestetik anak sangatlah penting. Yang mana kecerdasan kinestetik berkaitan dengan kelincahan gerak, seperti menari dan olahraga. Maka dibutuhkan gerakan-gerakan yang menyenangkan bagi anak. Salah satunya dengan senam otak (Brain Gym). Diana,dkk (2017) menjelaskan bahwa otak merupakan bagian tubuh yang berfungsi sebagai pusat pengendali organ-organ tubuh. Otak selalu berhubungan dengan intelegensia atau kecerdasan seseorang. Melalui Brain Gym bagian-bagian otak yang sebelumnya tertutup akan terbuka dan menandakan bahwa kegiatan belajar berlangsung dengan menggunakan seluruh otak.

Selain itu manfaat dari senam otak (Brain Gym) menurut Pietono (2015) menjelaskan manfaat lain dari senam otak adalah, (1) terhindar dari stress, (2) merasa lebih awet muda, (3) dapat menyikapi permasalahan dengan tenang, (4) sehat, bugar, dan fit, (5) bagi pelajar dapat menangkap pelajaran dengan baik. Semakin lincah gerakan anak maka semakin tinggi semangat anak dalam belajar. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Setianingsih, dkk (2016) tentang Peningkatan Kecerdasan Kinestetik Anak Usia 4-5 Tahun Melalui Senam Otak Di Pendidikan

Anak Usia Dini Kasih Ibu Pontianak menjelaskan bahwa kecerdasan kinestetik merupakan kemampuan yang dimiliki untuk mengatur gerakan tubuh dengan menggunakan seluruh anggota tubuh untuk menggepresikan perasaan baik dalam kelenturan, keseimbangan maupun kecepatan dan ketepatan dalam gerakan. Dengan menggunakan senam otak anak dapat dengan mudah.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah dilakukan di TK Islam Nurul Izzah Candirejo dengan materi Kecerdasan Kinestetik pada anak usia prasekolah, bermain untuk mendukung kecerdasan kinestetik dan demonstrasi brain gym pada anak prasekolah

Saran

Mengingat besarnya manfaat kegiatan pengabdian masyarakat ini, maka selanjutnya perlu adanya kesinambungan dan monitoring program pasca kegiatan dengan mengajarkan brain gym ke guru sekolah sehingga dapat memfasilitasi kecerdasan kinestetik pada anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Kesehatan RI. RISKESDAS 2010. Laporan hasil Riset Kesehatan Dasar. Departemen Kesehatan RI. Jakarta. 2010.
- Diana, Sulis, dkk. 2017. Brain Gym Stimulasi Perkembangan Anak Paud I. Surakarta: CV Kekata Group.
- Fariad, Silaswaty khikmatulafalah, Enniza. 2015. Pengaruh Brain Gym Terhadap Kreativitas Anak Usia 5-6 Tahun Di Tk Aba Sidoharjo Turi Sleman Yogyakarta. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. Artikel Jurnal Skripsi.
- Mayar, F., & Putri, Y.D. 2021. Kegiatan Senam Otak (Brain Gym) dalam Meningkatkan Kecerdasan Kinestetik Anak Usia Dini di Taman Kanak- Kanak Aisyiyah III Alang Sukai. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5 (3) : 9560-9563
- Panzilion, et.al. 2020. Perkembangan Motorik Prasekolah antara Intervensi Brain Gym dengan Puzzle. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3 (2) : 510 -519.

- Ratnaningsih, E. & Febriati, L.D., 2023. Peningkatan Kecerdasan Kinestetik Bayi Balita melalui Pelatihan Kader Posyandu tentang Stimulasi Brain Gym. *Reswara : Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 4 (1) : 711 – 717.
- Respati, Resa. 2018. Gerak Dan Lagu Sebagai Model Stimulasi Pengembangan Kecerdasan Kinestetik Anak Usia Dini. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jpud>
- Desmalah. 2014. Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Dan Kecerdasan