

PEMBERIAN BRAIN GYM DI TAMAN POSYANDU MERPATI MANTINGAN NGAWI**Rima Yunitasari^{1*}, Amalia Solichaty Rizqi²**¹ Fisioterapi, Universitas Widya Dharma² Fisioterapi, Universitas Widya Dharma

Corresponding Author :

Nama : Rima Yunitasari

Email : iimrimayunita@email.com

ABSTRAK

Tahap pertumbuhan dan perkembangan pada anak balita merupakan tahapan penting mewujudkan anak yang sehat dan cerdas. Usia tiga tahun atau *toddler* merupakan usia untuk melihat kemajuan pembangunan yang tercermin dalam penyempurnaan keterampilan dari usia balita. Usia empat dan lima tahun, anak sudah mencapai kesempurnaan dalam melakukan gerakan seperti berjalan, berlari, meloncat dan sebagainya. Masa anak usia dini ini mengalami pertumbuhan tubuh lamban dibandingkan pertumbuhan tubuh pada fase bayi. Pertumbuhan tubuh yang lebih lamban ini mempengaruhi kemampuan motorik anak. Selain itu, pada anak usia dini memiliki reaksi yang kurang cepat dan koordinasi gerak yang kurang sehingga anak mengalami kendala dalam melakukan reaksi seperti melakukan suatu gerakan. Hal ini terjadi karena kematangan saraf motorik yang belum berkembang dengan baik, maka diperlukan suatu pembelajaran dan stimulasi yang tepat. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan fungsi motorik anak usia dini (1-3 tahun) atau *toddler* dengan menggunakan metode *braingym*. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu dengan penyuluhan dan demonstrasi program *braingym*. Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan pemaparan presentasi tentang *braingym* kemudian dilanjutkan dengan demonstrasi di Taman Posyandu Merpati Mantingan. Hasil dalam kegiatan ini yaitu anak menjadi mampu mengaplikasikan *brain gym* dengan tingkat pertumbuhan, perkembangan sesuai dengan usianya dan ketrampilan anak dapat bertambah sesuai dengan tahapan usianya serta anak ketika, diajari sesuatu dapat mudah berkonsentrasi dan lebih fokus.

Kata kunci: *toddler*; *brain gym*; stimulasi**ABSTRACT**

The growth and development stages of children under five are important stages in creating healthy and intelligent children. The age of three years or toddler is the age to see development progress which is reflected in the refinement of skills from the toddler age. At the age of four and five years, children have reached perfection in carrying out movements such as walking, running, jumping and so on. This early childhood period experiences slower body growth compared to body growth in the infant phase. This slower body growth affects children's motor skills. Apart from that, at an early age, children have less fast reactions and lack of motor coordination so children experience problems in carrying out reactions such as making movements. This happens because motor nerve maturity has not developed properly, so proper learning and stimulation are needed. The activity aims to improve the motor function of young children (1-3 years) or toddlers using the brain gym method. The method used in this activity is counselling and demonstration of the brain gym program. The result of this activity is Children become able to apply brain gym at the level of growth, and development according to their age and children's skills can increase according to their age stages and when children are taught something they can easily concentrate and be more focused.

Keywords: *toddler*; *brain gym*; *stimulation*

PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk hidup yang selalu mengalami perubahan dari waktu ke waktu. Perubahan dapat dibedakan menurut aspek-aspek fisik, gerak, emosi, dan sosial (Cahyo, 2010), mulai masih didalam kandungan, dilahirkan dan kemudian sampai tua memperoleh sebutan berganti-ganti. Pergantian tersebut didasarkan pada usianya dan merupakan fase-fase dalam perkembangan yang dilewati. Usia tiga tahun atau *toddler* merupakan usia untuk melihat kemajuan pembangunan yang tercermin dalam penyempurnaan keterampilan dari usia balita. Usia empat dan lima tahun, anak sudah mencapai kesempurnaan dalam melakukan gerakan seperti berjalan, berlari, melompat dan sebagainya. Masa anak usia dini ini mengalami pertumbuhan tubuh lamban dibandingkan pertumbuhan tubuh pada fase bayi. Pertumbuhan tubuh yang lebih lamban ini mempengaruhi kemampuan motorik anak. Selain itu, pada anak usia dini memiliki reaksi yang kurang cepat dan koordinasi gerak yang kurang sehingga anak mengalami kendala dalam melakukan reaksi seperti melakukan suatu gerakan. Hal ini terjadi karena kematangan saraf motorik yang belum berkembang dengan baik, maka diperlukan suatu pembelajaran dan stimulasi yang tepat.

Kematangan saraf motorik yang belum berkembang dengan baik ini akan mempengaruhi kemampuan motorik anak itu sendiri. Apabila kemampuan motorik anak kurang baik maka tidak hanya aktifitas kemandiriannya yang terhambat tetapi juga berdampak kepada perkembangan anak seperti halnya aktifitas social, kemampuan konsentrasi dan kemampuan *motor planning* yang juga kurang. Perkembangan motorik kasar yang baik, tidak hanya didukung melalui pemenuhan status gizi saja, akan tetapi didukung juga oleh stimulasi yang diberikan (Pujiati, 2011). *Dynamic System Theory* yang dikembangkan oleh Thelen dan Whiteneyerr (dalam Wargo, 2010) menyatakan bahwa untuk membangun kemampuan motorik, anak harus mempersepsikan sesuatu di lingkungannya yang memotivasi mereka untuk melakukan sesuatu dan menggunakan persepsi tersebut untuk bergerak. Pemberian stimulasi dapat mengoptimalkan perkembangan motorik kasar pada anak sesuai dengan tahap perkembangannya (Hariweni, 2003). Penelitian telah menunjukkan bahwa kemampuan motorik dan pengalaman sensorik di masa kecil sangat penting untuk perkembangan otak manusia yang sehat, serta sebagai dasar untuk semua tingkat yang lebih tinggi dan dalam belajar keterampilan (Shilts, dalam Pennington (2002). Belajar kemampuan motorik berdasarkan pola gerak itu sendiri.

Montgemery (2003), telah memetakan kejadian pola gerak yang berbeda digunakan untuk melaksanakan tugas motorik dari anak usia dini sampai usia dewasa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perbedaan usia dapat menghasilkan pola pergerakan yang berbeda sesuai dengan rentang kehidupannya. Pengalaman yang berbeda dengan lingkungan, dapat memiliki efek pada korteks otak yang menghasilkan perubahan perseptual dan kompetensi perilaku. Selanjutnya Penelitian menggunakan paradigma lingkungan telah menunjukkan aktivitas dan ketergantungan plastisitas pada tingkat sinapsis, berfokus pada perubahan morfologi dendrit. Plastisitas pada sel otak terbentuk pada saat perlakuan *braingym* (Ganong, dalam Saichudin, *et al.*, 2009). *Brain gym* bekerja untuk menstimulasi bagian otak secara keseluruhan yang mempengaruhi tiga Dimensi: pemusatan, lateral, dan fokus. Dimensi pemusatan, menurut Dennison dan Dennison, berkaitan dengan kemampuan untuk mengkoordinasikan otak bagian atas (korteks) dan otak bagian bawah (Batang otak). Dimensi Fokus merupakan kemampuan untuk mengkoordinasikan daerah-daerah otak bagian belakang dan depan. Sedangkan Dimensi Lateral, merujuk ke itegrasi bilateral otak, kemampuan untuk menyeberangi garis tengah pusat tubuh dan bekerja di visual, auditori, dan kinestetik dan Dimensi ini dirancang untuk membantu merangsang integrasi bilateral dan bihemispere.

Masalah yang sering muncul pada anak usia dini adalah lambatnya pertumbuhan badan pada anak usia dini dan memiliki reaksi yang kurang cepat dan koordinasi gerak yang kurang baik sangat

mempengaruhi kemampuan motorik anak itu sendiri, sehingga anak mengalami kendala dalam melakukan reaksi seperti melakukan gerakan sesuai dengan pola gerakan yang ada. pertumbuhan pada masa anak usia dini ini lebih lamban dari pada masa bayi. Keadaan ini akan mempengaruhi bagaimana anak untuk melakukan interpretasi dalam melakukan suatu gerakan. Gerakan disini sangat berkaitan dengan aktifitas mandiri anak, aktivitas sosial, kemampuan konsentrasi anak, dan juga *motor planning*, apabila kemampuan motorik anak kurang baik maka hal tersebut tidak berjalan dengan baik. Perkembangan kemampuan gerak anak usia dini terjadi karena proses belajar. Proses belajar pada anak akan bergerak dengan kemauan, keterampilan, ketelitian disertai dengan rasa gembira. Penelitian telah menunjukkan bahwa kebutuhan dan motor pengalaman sensorik di masa kecil sangat penting untuk perkembangan otak manusia yang sehat, serta sebagai dasar untuk semua tingkat yang lebih tinggi dan akuisisi belajar keterampilan gerak itu sendiri (Shilts, dalam Pennington, 2002).

METODE

Metode kegiatan yang dilakukan untuk pada pengabdian masyarakat ini dalam membantu memecahkan masalah yang terjadi yaitu dengan penyuluhan dan demonstrasi program brain gym. Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan pemaparan presentasi tentang brain gym kemudian dilanjutkan dengan demonstrasi gerakan brain gym di Taman Posyandu Merpati Mantingan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul “Pemberian Brain Gym Di Taman Posyandu Merpati Mantingan Ngawi telah berjalan lancar pada bulan Juni 2020. Tahapan pelaksanaan yang kami lakukan adalah presentasi mengenai pentingnya brain gym pada usia pra sekolah atau usia *toddler* untuk mempersiapkan anak dapat berkonsentrasi dalam belajar, dilanjutkan dengan kegiatan demonstrasi tentang bagaimana cara orang tua mengajarkan brain gym kepada anak dengan gerakan yang mudah dan dapat ditirukan oleh anak-anak *toddler*. Gerakan tersebut berupa stimulasi kesuruh tubuh, minum air, saklar otak, menekan titik di telinga, Gerakan silang (cross crawl), tumbol bumi, tumbol angkasa, gerak silang, kait rileks, titik positif, mengaktifkan tangan, luncuran gravitasi, angka 8 tidur, melatih bagaimana membentuk jari tangan seperti pistol dan menggerakkan secara bersamaan dengan tangan kiri kemudian mengulangi gerakan ke arah sebaliknya serta belajar warna-warna dasar. Respon anak sangat bervariasi pada saat diberikan pelatihan brain gym, mereka merasa senang, penasaran dan antusias dalam pelatihan.

Pelatihan disini menggunakan aplikasi langsung yaitu anak dan orangtua diberikan contoh cara aplikasi langsung braingym kemudian langsung mengikuti serta mengaplikasikan gerakan brain gym. Pelatihan ini berlangsung selama 60 menit, dan anak-anak beserta orangtua masih membutuhkan pendampingan lebih dalam aplikasi brain gym. Banyak anak yang masih membutuhkan arahan dan bantuan dalam mengaplikasikan gerakan brain gym. setelah pelaksanaan dan pendampingan anak diuji dengan mengetes menyebutkan warna, melakukan gerakan yang diajarkan dan diakhiri dengan beberapa pertanyaan yang digunakan untuk mengukur tingkat konsentrasi dan ketrampilan anak.

Foto kegiatan pengabdian masyarakat
Gambar 1. Foto brain gym pada posisi terlentang (gerakan saklar otak)



Gambar 2. Foto brain gym menirukan gerakan membuat angka 8



Gambar 3. Foto brain gym menirukan gerakan silang (cross cawl)



Gambar 4. Foto brain gym dengan anak dan orang tua



Setelah pelatihan dan pendampingan dilakukan masih terdapat didapatkan respon anak-anak yang berbeda hal ini dikarenakan tingkat konsentrasi anak dan ketrampilan setiap anak berbeda. namun, setelah dilakukan pelatihan terhadap anak selama 1 bulan hingga akhirnya siswa mampu mengaplikasikan dengan arahan minimal. Pelatihan kepada anak dilakukan hamper setiap minggu dan dilanjutkan permainan di taman posyandu merpati mantingan. Maka dari itu pentingnya diadakan stimulasi agar tumbuh kembang serta ketrampilan anak-anak sesuai dengan tahapan umurnya dan anak-anak lebih fokus serta berkonsentrasi tentang apa yang akan diajarkan nanti.

Pelaksanaan brain gym masih perlu ada pendampingan baik dari orang tua dan kader taman posyandu merpati mantingan dalam melaksanakan brain gym. Kemudian kader taman posyandu melaksanakan monitoring dan evaluasi kemampuan anak-anak di posyandu merpati mantingan dengan dibantu oleh orang tua masing-masing anak.

KESIMPULAN

Kesimpulan dalam pengabdian ini adalah anak menjadi mampu mengaplikasikan brain gym dengan tingkat pertumbuhan, perkembangan dan ketrampilan anak dapat bertambah sesuai dengan tahapan usianya serta anak ketika, diajari sesuatu dapat mudah berkonsentrasi dan lebih fokus. Kegiatan ini mendapat respon yang positif dan diharapkan dapat terlaksana secara berkelanjutan dengan topik yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat setempat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan Terimakasih kepada Lembaga Pusat Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Widya Dharma Klaten yang sudah memberikan dana dalam terselenggaranya kegiatan ini serta rekan-rekan dosen Fisioterapi Universitas Widya Dharma Klaten yang sudah mendukung pada pelaksanaan kegiatan ini. Tidak luma masyarakat di kecamatan mantingan yang telah bersedia membantu menjadi responden pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Cahyo, D. 2010. *Tahapan dan Periode Perkembangan Gerak*. <http://onopirododo.wordpress.com/2010/03/24/tahapan-dan-periodeperkembangan-gerak/>. (diakses 29 Februari 2020).
- Diana, S., Mafticha, E., & Adiести, F. (2016). Senam Otak Meningkatkan Prestasi Belajar Anak Usia Prasekolah 4-6 Tahun. *Jurnal Keperawatan*, 9(3), 144-145.
- Diana, S. (2018). Pengaruh Brain Gym Terhadap Peningkatan Perkembangan Motorik Halus, Kasar Dan Prestasi Belajar Pada Anak Usia Prasekolah Usia 4-6 Tahun Tahun Di Paud Al Kholifah Desa Selorejo Mojowarno Jombang. *Prosiding*.
- Hariweni, T. 2003. *Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Ibu Bekerja dan Tidak Bekerja tentang Stimulasi pada Pengasuh Anak Balita. Bagian Ilmu Kesehatan Anak*. Fakultas Kedokteran. Universitas Sumatra Utara. USU Digital Library.
- Kusuma, I. R. (2019, December). Senam Otak Untuk Optimalisasi Stimulasi Tumbuh Kembang Balita. In *Prosiding Seminar Nasional LPPM UMP* (pp. 68-72).

-
- Montgomery, P. C. (2003). *Clinical Applications For Motor Control*.
- Pujiati, D. M. (2011). *Hubungan Status Gizi Dengan Perkembangan Motorik Kasar Balita Usia 1-3 Tahun Di Posyandu Dahlia 3 Banguntapan Bantul Yogyakarta Tahun 2011*.
- Pennington. 2002. *Gender Defferences in Gross and Fine Motor Abilities in Preschool Aged Children in west Virginia*. Thesis. Marshall university.
- Sachudin, dkk. 2009. *Respon Fisiologi Senam Otak terhadap Kecepatan Reaksi Motorik bagi Calon Atlet Muda Berbakat*. *Jurnal Iptek Olahraga*, vol. 11, No. 2: 109–120.
- Wargo, C. S. 2010. *Pengembangan Motorik untuk Anak Usia Dini*. <http://consultant-academic-specialist.blogspot.com/2010/02/earlychildhood-education-centre.html> (diakses tanggal 20 Maret 2020).