



## SENAM OTAK UNTUK MENINGKATKAN DAYA INGAT ANAK USIA SEKOLAH

Rizka Ausrianti<sup>1</sup>, Rifka Putri Andayani<sup>2</sup>, Ridhyalla Afnuhazi<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Prodi S1 Keperawatan/ STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang

<sup>2</sup>Prodi DIII Keperawatan/STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang

<sup>3</sup>Prodi DIII Keperawatan/Akper Nabila Padang Panjang

E-mail korespondensi: rizka.ausrianti@gmail.com

---

### Article History:

Received: 20 Mei 2022

Revised: 6 Juli 2022

Accepted: 11 Juli 2022

### Kata Kunci :

Anak usia sekolah; daya ingat; senam otak.

### Keywords:

Brain exercise; memory; school age children.

---

### Abstrak:

#### Latar Belakang:

Anak-anak usia sekolah adalah anak-anak yang sedang belajar di sekolah. Anak usia sekolah yaitu anak yang berusia 7- 12 tahun. Pada anak usia sekolah nilai yang baik sering di sebut dengan anak yang cerdas yang memiliki IQ serta daya ingat yang bagus. Senam otak merupakan metode serangkaian latihan berbasis gerakan tubuh sederhana untuk membantu daya ingat anak usia sekolah. Tujuan pengabdian masyarakat ini yaitu untuk meningkatkan daya ingat pada anak usia sekolah.

#### Metode:

Metode pelaksanaan yaitu dengan melakukan pendidikan kesehatan dan demonstrasi dengan memperagakan gerakan senam otak kepada anak usia sekolah yang diadakan di Mesjid AL-Mukarahmah Kelurahan Surau Gadang, Kecamatan Nanggalo pada hari kamis 21 April 2022. Sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu anak usia sekolah.

#### Hasil:

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 21 April 2022. Peserta berjumlah 41 orang yang terdiri dari 20 orang siswa laki-laki dan 21 orang siswa perempuan. Peserta dapat menjelaskan tentang manfaat senam otak dan memahami tentang cara melakukan senam otak.

---

### Abstract:

#### Background:

School-age children are children who are studying at school. School-age children are children aged 7-12 years. In school-age children, good grades are often referred to as smart children who have a good IQ and memory. Brain gymnastics is a simple body movement-based exercise set of methods to help school-age children's memory. The purpose of this community service is to improve memory in school-age children.

#### Method:

The implementation method is by conducting health education and demonstrations by demonstrating brain gymnastics movements to school-aged children which was held at the AL-Mukarahmah Mosque, Surau Gadang Village,

---

Nanggalo District on Thursday, April 21, 2022. The target in this community service activity is school-age children.

**Result:**

This community service activity was held on Thursday, April 21, 2022. There were 41 participants consisting of 20 male students and 21 female students. Participants were able to explain about the benefits of brain exercise and were able to explain again about how to do brain exercise.

---

## Pendahuluan

Usia masa sekolah merupakan usia yang sangat baik untuk perkembangan otak termasuk daya ingat untuk mendapatkan nilai yang baik dalam mata pelajaran. Anak usia sekolah adalah anak dengan usia 7 sampai 12 tahun. Anak dengan nilai yang baik pada semua mata pelajaran sering disebut sebagai anak yang cerdas. Untuk menjadi anak yang cerdas, selain IQ yang baik, juga perlu memiliki daya ingat yang baik pula (Agustin & Langingi, 2020).

Perkembangan intelektual dan performa akademik anak telah menjadi perhatian karena implikasinya pada performa masa depan serta kualitas hidup individual dan dalam kehidupan sosial. Performa akademis selain ditentukan fungsi afektif juga bergantung dari fungsi inteligensi anak. Inteligensia merupakan aplikasi dari aspek kognitif dan metakognitif pada proses belajar dan pemecahan masalah, sedangkan proses kognitif bergantung dari fungsi-fungsi otak seperti memori jangka pendek, memori jangka panjang atau lebih dikenal dengan daya ingat anak. Daya ingat anak sangat mempengaruhi nilai akademik dari anak tersebut (Prasetyo, 2017).

Salah satu cara mengoptimalkan penggunaan semua demensi otak adalah senam Otak. Senam otak atau *Brain Gym* adalah serangkaian berbasis gerakan tubuh sederhana. Gerakan ini dibuat untuk merangsang otak kanan dan otak kiri (dimensi lateralisasi); meringankan atau merelaksasi belakang otak dan bagian depan otak (dimensi pemfokusan); merangsang system yang terkait dengan perasaan atau emosional, yakni otak tengah (limbus) serta otak besar (dimensi pemusatan). Senam otak bisa dilakukan dengan gerakan sederhana sambil melakukan kegiatan sehari-hari dan senam ini bisa dilakukan tanpa waktu khusus senam otak membantu untuk mengintegrasikan bagian-bagian otak sehingga dapat digunakan oleh para pendidik untuk mengubah hambatan belajar (*learning bloks*) menjadi alur belajar (*learning pathways*) (Prasetyo, 2017).

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru kelas V di salah satu sekolah yang ada di kelurahan Surau Gadang memaparkan bahwa daya ingat yang dimiliki oleh siswa kelas V masih dikatakan kurang, dimana dari beberapa siswa sering mengeluh lupa ketika guru memberikan pertanyaan sesudah guru menjelaskan materinya. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di RW 10 merupakan salah satu RW yang terletak di Kecamatan Nanggalo yang berbatasan dengan pasar Nanggalo, sebelah utara berbatasan dengan Puskesmas Nanggalo. Lokasi pengabdian terletak di RW 10 yang diadakan di Mesjid Al-Mukarrahmah Jalan Sijunjung III Surau Gadang Kecamatan Nanggalo Kota Padang. Serta belum ada penanganan secara khusus yang dilakukan untuk meningkatkan daya ingat siswa sekolah.

Berdasarkan analisa situasi yang terjadi didapatkan data bahwa kurangnya pengetahuan siswa terkait peningkatan kemampuan daya ingat, kurangnya pengaplikasian cara senam otak pada usia sekolah. Dalam menghadapi munculnya penurunan prestasi akademik yang terjadi pada anak usia sekolah maka diperlukan kemampuan daya ingat pada anak. Pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk memberikan pengetahuan tentang senam otak untuk meningkatkan daya ingat pada usia sekolah dimana usia sekolah merupakan anak yang berusia antara 6-12 tahun.

## Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan adalah pemberian pendidikan kesehatan terkait meningkatkan daya ingat pada anak usia sekolah dan memperagakan gerakan senam otak kepada anak usia sekolah yang dilakukan di mesjid Al-Mukarahmah Kecamatan Naggalo Padang.

Pada tahap persiapan terlebih dahulu tim pengabdian masyarakat melakukan identifikasi permasalahan kelompok sasaran yaitu anak usia sekolah yang ada di kelurahan Surau Gadang kecamatan Naggalo. Identifikasi permasalahan mitra dilakukan dengan berdiskusi dengan Pihak sekolah , pihak Puskesmas Naggalo, kader kesehatan, dimana kelurahan Surau Gadang Kecamatan Naggalo merupakan salah satu wilayah kerjanya.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 21 April 2022. Sebelumnya tim pengabdian masyarakat mengumpulkan siswa dan meminta siswa untuk mengisi kelengkapan biodata untuk mengetahui pengetahuan awal siswa terkait materi dalam kegiatan pengabdian masyarakat. Sasaran utama pengabdian masyarakat ini yaitu anak usia sekolah sebanyak 41 orang yang terdiri dari 20 orang siswa laki-laki dan 21 orang siswa perempuan. Hasil rapat koordinasi menjadi bahan dalam penyusunan rencana pelaksanaan kegiatan, dimana pelaksanaannya dilakukan dengan mematuhi protokol kesehatan sehubungan masih dalam masa perubahan masa pandemi ke masa endemi COVID 19.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pemberian edukasi dengan topik perkembangan pada anak usia sekolah dan dilanjutkan dengan memperagakan cara untuk meningkatkan daya ingat anak usia sekolah yaitu dengan melakukan senam otak. Pemberian edukasi dilanjutkan dengan memberikan informasi berupa *leaflet*. Tahap evaluasi dilakukan dengan pemberian kuesioner *pre test* pada saat sebelum pemberian materi dan kuesioner *post test* saat setelah selesai pemberian materi kepada sasaran untuk mengukur pengetahuan sasaran terkait materi yang diberikan. Data dianalisa secara univariat untuk melihat gambaran rata-rata hasil *pre* dan *post test* dari hasil pemberian materi kepada sasaran.

## Hasil

### 1. Pemberian Materi Kepada sasaran

Pemberian pendidikan kesehatan tentang perkembangan anak usia sekolah serta mendemostrasikan cara meningkatkan daya ingat pada anak usia sekolah yang dilaksanakan 21 April 2022. Pelaksanaan kegiatan ini bertempat di Mesjid AL-Mukarahmah Kecamatan Naggalo dengan cara tatap muka. Sehubungan

penyelenggaraan kegiatan ini dilaksanakan di masa perubahan pandemi ke masa endemi COVID 19 berlangsung maka kegiatan ini dilaksanakan dengan mematuhi protokol kesehatan COVID 19. Sebelum memasuki ruangan semua peserta diwajibkan mencuci tangan dengan sabun , memakai masker dan dilakukan pengukuran suhu tubuh untuk memastikan semua peserta dalam keadaan sehat.

Jumlah Peserta berjumlah 41 orang yang terdiri dari 20 orang siswa laki-laki dan 21 orang siswa perempuan. Adapun materi yang disampaikan berupa: 1) Perkembangan anak usia sekolah oleh narasumber Ns. Rifka Putri Andayani, M.Kep., Sp,Kep.An dan 2) Demonstrasi senam otak pada anak usia sekolah oleh narasumber Ns. Rizka Ausrianti, M.Kep. Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan kerjasama antara tim pengabdian masyarakat STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang dengan Akademi Keperawatan Nabila Padang Panjang.

Berikut adalah dokumentasi pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat:



Gambar 1. Pemaparan Materi

## 2. Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dan Evaluasi (Monev) dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat dengan memberikan kuesioner *pre test* dan *post test* kepada responden untuk melihat gambaran pengetahuan responden sebelum diberikan materi dan sesudah diberikan materi penyuluhan. Hasil *pre test* dan *post test* dapat di lihat pada tabel berikut :

Tabel 1 Gambaran hasil *pretest* dan *post test* pengetahuan terkait materi perkembangan pada anak usia sekolah dan senam otak

Pengetahuan	Min	Max	Mean	Std Deviasi
Pre Test	48	93	73,71	11,934
Post Test	61	93	78,56	9,560

Nilai rata-rata pengetahuan responden mengalami peningkatan dari sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan, dimana saat awal rata-rata pengetahuan anak usia sekolah kelurahan Surau Gadang adalah 73,71 dan saat akhir setelah diberikan pendidikan kesehatan menjadi 78,56.

## Diskusi

Senam otak merupakan kumpulan gerakan-gerakan sederhana dan bertujuan untuk menghubungkan menyatukan pikiran dan tubuh. Senam otak adalah serangkaian latihan berbasis gerakan tubuh sederhana. Gerakan itu dibuat untuk merangsang otak kiri dan kanan meringankan atau merelaksasi belakang otak dan bagian otak depan (dimensi pemfokusan), merangsang sistem yang terkait dengan perasaan/emosi, yakni otak tengah (limbik), serta otak besar (dimensi pemusatan). Senam otak atau brain exercise diperlukan untuk mengurangi stres di otak akibat belajar terlalu keras, kurang berfungsinya bagian otak tertentu akibat melemahnya integrasi mekanisme otak, dan perasaan kurang mampu dan percaya diri yang mengakibatkan semangat belajar turun sehingga mempengaruhi semangat belajar (Prasetyo, 2017).

Senam otak memiliki manfaat bagi anak-anak terutama anak yang mengalami kesulitan dalam belajar, gangguan hiperaktif, kerusakan otak, dan depresi. Latihan yang di berikan pada otak depresi. Akan membuat otak bekerja lebih aktif. Seseorang yang suka berfikir akan memiliki otak yang lebih sehat secara keseluruhan dari pada seseorang yang tidak mau menggunakan otaknya secara maksimal. Organ yang aktif (termasuk otak) akan memerlukan suplai oksigen dan protein yang adekuat. Ketika suplai oksigen dan protein pada otak cukup maka dapat dikatakan bahwa otak dalam keadaan sehat (Agustin & Langingi, 2020).

Senam otak dapat membuat pikiran menjadi lebih jernih, hubungan antar manusia akan lebih rileks dan senang, lebih semangat berkonsentrasi, anak akan kreatif dan efisien juga lebih sehat dan prestasi belajar akan meningkat. Keuntungan lainnya yaitu memungkinkan belajar dan bekerja tanpa stress, karena dilakukan dalam waktu singkat. Senam otak juga tidak memerlukan bahan atau tempat khusus, sehingga dapat menyesuaikan situasi belajar dan bekerja dalam kehidupan sehari-hari, meningkatkan kepercayaan diri, meningkatkan kemandirian anak dan meningkatkan potensi dan keterampilan yang dimiliki (Prasetyo, 2017).

Senam otak dapat dilakukan oleh siapa saja, kapan saja, dan di mana saja. Pelaksanaannya dapat dilakukan tiga kali seminggu dengan durasi 10-15 menit. Bagian otak yang sebelumnya tertutup atau terhambat dapat terbuka dengan dilakukannya senam otak. Selain itu, aliran darah dan oksigen ke kedua belahan otak akan meningkat secara bersamaan (Prasetyo, 2017).

## Kesimpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat ini sangat di perlukan untuk mengatahui sejak dini penyimpangan yang terjadi pada anak usia sekolah sejak dini dan untuk penataksanaan meningkatkan daya ingat siswa dilakukan dengan melakukan senam otak. Kegiatan pendidikan kesehatan yang dilakukan dengan memberikan wawasan kepada anak usia sekolah yang ada di Kelurahan Surau Gadang Kecamatan Nanggalo Padang. Kegiatan ini dilakukan di masa perubahan masa pandemi ke masa *endemic* namun hal ini tidak menghentikan kegiatan ini, kegiatan ini masih tetap berlangsung dengan menrapkan protokol kesehatan.

## Ucapan Terimakasih

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih kepada LPPM STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang dan Akper Nabila Padang Panjang yang telah membantu memfasilitasi dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini.

## Daftar Referensi

- Agustin & Langingi, A. (2020). Pengaruh Senam Otak terhadap Daya Ingat Anak Usia Sekolah di Sekolah Dasar Negeri 1 Upai Kotamobagu Utara. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 8(4), 394-400.
- Kyle, T. &. (2017). *Essential of pediatric nursing*. Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Oktavia, L. S. (2021). Perkembangan Anak Usia Sekolah Dasar: Kajian Untuk Siswa Kelas Rendah. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 1823–1828. Retrieved from <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/1183>.
- Prasetyo, W. &. (2017). PENGARUH SENAM OTAK TERHADAP DAYA INGAT ANAK KELAS V SEKOLAH DASAR. *Jurnal Keperawatan*, 6(1), 36-40. <https://doi.org/10.47560/kep.v6i1.157>.