

**LAPORAN
PENGABDIAN MASYARAKAT**



**MENINGKATKAN FOKUS DAN KREATIVITAS ANAK
DENGAN BRAIN GYM**

Anggota Pelaksana :

Dr. Marni Br Karo, S.Tr.Keb, SKM., M.Kes	0313068803
Ezra Tamba	211560511010
Fauziah Handayani	211560511011
Irma Yuanita	211560511014
Khadmiati	211560511017
Roma Deliana Purba	211560511024
Siska Oktaviani	211560511029
Tati Nurmalaha	211560511033
Umi Rahmawati	211560511034
Yuni Rakhmawaty	211560511037

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S1)
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA
BEKASI
2021**

**HALAMAN PENGESAHAN
LAPORAN KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT**

1. Judul
"Meningkatkan Fokus dan Kreativitas Anak dengan Brain Gym"
2. Ketua Pelaksana
 - a. Nama : Dr. Marni Br Karo, S.Tr.Keb, SKM., M.Kes
 - b. NIDN : 0313068803
 - c. Jabatan : Dosen
 - d. Program Studi : Kebidanan (Profesi)
 - e. Nomor Telepon : 08111399366
3. Personalia Anggota
 - Friska Junita, SST., M.KKM : 032906802
 - Puri Kresnawati, SST., MKM : 0309049001
 - Rupdi L., SST., M.Kes : 0315107501
 - Ezra Tamba : 211560511010
 - Fauziah Handayani : 211560511011
 - Khadmiati : 211560511017
 - Irma Yuanita : 211560511014
 - Roma Deliana Purba : 211560511024
 - Siska Oktavia : 211560511029
 - Tati Nurmaliha : 211560511033
 - Umi Rahmawati : 211560511034
 - Yuni Rakhmawaty : 211560511037
4. Jangka waktu kegiatan : 2 (dua) bulan
5. Bentuk Kegiatan : Sosialisasi , Edukasi, pelatihan
6. Jumlah Panitia : 13 Orang
7. Jumlah Peserta : 53 Orang Anak+ 4 Orang Guru
8. Biaya yang diperlukan : Rp. 2.900.000,.
9. Sumber dana : Stikes Medistra Indonesia

Mengetahui

Pjs Kepala Program Studi Kebidanan (S1 dan
Profesi)



Farida M.Simanjuntak, SST., M.Kes
NIDN. 0309049001

Ketua Pelaksana



Dr. Marni Br Karo, S.Tr.Keb., SKM., M.Kes
NIDN.0323077402

Menyetujui,

Kepala Unit Penelitian dan Pengabdian
Masyarakat



Rotua Suryani, SKM.,M.Kes
NIDN 0315018401

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Allah SWT., yang telah memberikan nikmat sehat, rahmat, hidayah serta inayah sehingga kami diberi kesempatan untuk mengadakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan melakukan Promosi “Kegiatan Sosialisasi Meningkatkan Fokus dan Kreativitas Anak dengan Brain Gym”

Dalam kesempatan ini kami ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang terkait dalam perencanaan acara ini, diantaranya:

1. Usman Ompusunggu, SE selaku Pembina Yayasan Medistra Indonesia
2. Saver Mangandar Ompusunggu, SE., selaku Ketua Yayasan Medistra Indonesia
3. Dr. Lenny Irmawati Sirait, SST., M.Kes, selaku Ketua STIKes Medistra Indonesia
4. Puri Kresnawati, SST., MKM selaku Wakil Ketua 1 Bidang Akademik STIKes Medistra Indonesia
5. Farida Banjarnahor, SH selaku Wakil Ketua II Bidang Administrasi dan Sarana Prasarana STIKes Medistra Indonesia
6. Hainun Nisa, SST., M.Kes selaku Wakil Ketua III Bidang Kemahasiswaan dan Alumni STIKes Medistra Indonesia.
7. Farida M.Simanjuntak, SST., M.Kes selaku Pjs Ketua Program Studi Kebidanan
8. Renince Siregar, SST., M.Keb selaku Kordinator Program Studi Kebidanan (Profesi)
9. Dr. Marni Br Karo, S.Tr.Keb, SKM., M.Kes selaku Pembimbing Pelaksana Pengabdian Masyarakat dan Ketua Pelaksana

Semoga hal ini yang telah diberikan oleh pihak terkait di atas bermanfaat serta dibalas oleh Allah SWT.

Bekasi, Maret 2022

Panitia

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	2
KATA PENGANTAR.....	3
BAB I.....	7
PENDAHULUAN	7
A. Analisis Situasi.....	7
B. Masalah Mitra	10
1. Identifikasi Masalah	10
2. Rumusan Masalah	10
BAB II	10
SOLUSI TARGET DAN LUARAN	10
A. Tujuan	11
1. Tujuan Umum	11
2. Tujuan Khusus	11
3. Manfaat Kegiatan	11
B. Kerangka Pemecahan Masalah	11
C. Khalayak Sasaran Antara Yang Strategis	11
BAB III.....	12
METODE PELAKSANAAN	12
A. Solusi Yang Ditawarkan	12
B. Metode Pendekatan	12
C. Partisipan Mitra	13
D. Luaran	13
BAB IV	14
HASIL KEGIATAN.....	14
A. Hasil.....	14
BAB V	16

KESIMPULAN

.....16

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

BAB I

PENDAHULUAN

A. Analisis Situasi

Penelitian tentang cara peningkatan fokus dan kreativitas dengan cara Brain Gym yang telah banyak diteliti baik di tingkat nasional maupun internasional. Brain Gym/Senam otak merupakan serangkaian gerakan yang digunakan untuk meningkatkan daya ingat dan konsentrasi seseorang. Senam otak memiliki beberapa manfaat yaitu, dapat mengasah sensitivitas telinga untuk mendengar sehingga kemampuan pendengaran makin tajam, merangsang bagian otak yang menerima informasi (receptive) dan bagian yang menggunakan informasi (expressive) sehingga memudahkan proses mempelajari hal-hal baru, dan dapat mengembalikan vitalitas otak setelah serangkaian aktivitas yang melelahkan, mengusir stress, meningkatkan konsentrasi dan perhatian serta meningkatkan kemampuan memahami dan berpikir rasional. Namun demikian, banyak orang tua yang belum mengetahui apa itu senam otak beserta manfaatnya. Pengetahuan orang tua dapat berpengaruh terhadap perkembangan anak, terutama pada anak dengan tunagrahita yang membutuhkan perhatian khusus dan berbagai stimulus. Untuk itu, perlu adanya pelatihan senam otak bagi orang tua agar orang tua tersebut mengetahui apa itu senam otak sehingga dapat mengaplikasikan senam otak tersebut pada anak tunagrahita. Keterbatasan-keterbatasan yang dimiliki anak tunagrahita menyebabkan anak mengalami kesulitan dalam belajar di sekolah, mendengar dan mengikuti instruksi, serta bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya.

Karakteristik anak tunagrahita adalah defisit dalam fungsi kognitif dan kemampuan belajar, selain itu mereka juga memiliki memori yang buruk, lambat dalam

belajar dan kesulitan dalam memusatkan perhatian. Paul E. Denisson, seorang ahli kinesiologi (Ilmu Gerak) Amerika Serikat, menemukan bahwa gerakan-gerakan tertentu dapat membantu mengoptimalkan fungsi dan integritas otak. Ia mengamati adanya hubungan antara bergerak, kemampuan bahasa, dan akademik. Menurutnya, gerakan tubuh lateral akan mengintegrasikan saraf otak bagian keseimbangan, otak kecil, dan otak tengah sekaligus pula otak luar kanan dan kiri (bagian sensorik dan motorik). Serangkaian gerakan ini ia populerkan dengan istilah senam otak Di Amerika dan Eropa, senam otak sudah populer karena sudah terbukti kegunaannya, sementara di Indonesia senam otak belum terlalu memasyarakat. Namun demikian, di kota-kota besar seperti Jakarta, Banjarmasin, dan Kalimantan Selatan sudah marak berdiri lembaga lembaga yang mengajarkan tentang senam otak (Anonim, 2013). Senam otak mudah dilakukan oleh semua kalangan, tidak ada batasan usia untuk melakukan latihan senam otak, mulai dari anak yang berusia dibawah 5 tahun sampai mereka yang berusia lanjut dapat melakukannya. Para orang tua diyakini bisa mengajarkan terapi senam otak ini terhadap anak-anak tunagrahita. Senam ini dapat dilakukan di mana saja dan kapan saja serta tanpa menggunakan alat. Gerakan yang relatif ringan serta tanpa bantuan alat apapun membuat waktu terapi lebih singkat. Para orang tua cukup menjalankan terapi selama kurang lebih 10-15 menit dan dapat dilakukan 2 atau 3 kali sehari. Anak dalam pertumbuhan dan perkembangannya tidak selalu normal sesuai dengan usia perkembangannya. Perkembangan pada anak yang tidak normal bisa dikarenakan berbagai faktor, seperti faktor keturunan atau genetik, adanya gangguan metabolisme pada anak, adanya infeksi yang dialami anak pada saat bayi, dan ibu terkena infeksi pada masa kehamilan, sehingga anak tersebut memiliki ciri-ciri fisik, kemampuan kognitif, keadaan mental, dan tingkah laku sosial yang berbeda dengan anak normal. Perkembangan yang tidak normal tersebut membuat

anak memerlukan perhatian dan kebutuhan khusus. Wong (2008) menyatakan bahwa dimensi perawatan utama untuk anak tunagrahita adalah fungsi kognitif dan keterampilan. Angka kecerdasan yang rendah pada anak tuna grahita ringan membuat kapasitas belajar anak tersebut terbatas terutama untuk hal-hal yang abstrak, kurang mampu memusatkan perhatian, kurang mampu mengikuti petunjuk, kurang kreatif dan inisiatif, serta memiliki keterbatasan dalam mengingat (memori jangka pendek yang kurang baik) Memori jangka pendek yang kurang baik pada anak dapat menyebabkan masalah kesehatan yaitu amnesia pada masa anak-anak, sehingga anak tidak mampu bersikap kreatif dan dapat membuat fungsi otak bertambah menurun.

Senam otak merupakan salah satu stimulus untuk mengoptimalkan fungsi otak, apabila senam otak tidak dilakukan pada anak yang memiliki masalah pada kemampuan intelegensi yaitu tunagrahita, maka di khawatirkan akan berdampak pada fungsi otak yang dapat menurun jika otak dibiarkan tidak diberi stimulus. Pelatihan merupakan suatu proses belajar mengajar terhadap pengetahuan dan keterampilan tertentu serta sikap agar peserta semakin terampil dan mampu melaksanakan tanggung jawabnya dengan semakin baik. Pelatihan memiliki tujuan penting untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan sebagai kriteria keberhasilan program kesehatan secara keseluruhan. Selain dengan pelatihan, pengetahuan dapat juga di peroleh dari penyuluhan serta seminar. Melalui senam otak, siswa dapat lebih siap untuk menerima materi pelajaran baru, memperbaiki daya ingat, konsentrasi, meningkatkan kemampuan berkomunikasi, membaca, meningkatkan prestasi belajar serta mengendalikan emosi. Sehingga diperlukan pengenalan pengetahuan tentang senam otak bagi orang tua, agar orang tua juga dapat berperan aktif dalam proses pengoptimalan proses belajar anak.

B. Masalah Mitra

1. Identifikasi Masalah

- a. Kurangnya pengetahuan guru mengenai brain gym/senam otak
- b. Kurangnya pengetahuan orang tua mengenai brain gym/senam otak

2. Rumusan Masalah

Bagaimana tingkat pengetahuan guru dan orang tua mengenai brain gym/senam otak

BAB II

SOLUSI, TARGET DAN LUARAN

A. Tujuan

1. Tujuan Umum

Setelah dilakukan Kegiatan Sosialisasi ini para murid-murid TK dapat melakukan gerakan Brain Gym/Senam Otak untuk meningkatkan fokus dan kreativitas.

2. Tujuan Khusus

- a. Meningkatkan pengetahuan guru, orang tua murid, dan murid-murid
Pentingnya Kegiatan Sosialisasi Meningkatkan Fokus dan Kreativitas Anak dengan Brain Gym
- b. Memotivasi dan mendukung para murid untuk bersemangat dalam belajar
- c. Membantu murid-murid dalam meningkatkan fokus belajar
- d. Membantu murid-murid meningkatkan kreativitas dirinya.

3. Manfaat Kegiatan

1. Adanya peningkatan pengetahuan guru, orang tua murid, dan murid-murid
Pentingnya Kegiatan Sosialisasi Meningkatkan Fokus dan Kreativitas Anak dengan Brain Gym
2. Dapat memotivasi dan mendukung para murid untuk bersemangat dalam belajar
3. Dapat membantu murid-murid dalam meningkatkan fokus belajar
4. Dapat membantu murid-murid meningkatkan kreativitas dirinya.

B. Kerangka Pemecahan Masalah

Upaya meningkatkan pemahaman masyarakat tentang betapa pentingnya informasi mengenai pergaulan bebas di kalangan pelajar

C. Khalayak Sasaran Antara Yang Strategis

Pentingnya Kegiatan Sosialisasi Meningkatkan Fokus dan Kreativitas Anak dengan Brain Gym

BAB III

METODE PELAKSANAAN

A. Solusi yang Ditawarkan

Sosialisasi, edukasi dan pelatihan meningkatkan Kesehatan Masyarakat dilakukan dengan metode 2 arah yaitu ceramah tanya jawab dan kegiatan pelatihan Brain Gym menggunakan powerpoint dan video dan simulasi langsung. Penyampaian teori akan dilakukan oleh Mahasiswa STIKes Medistra Indonesia dan didampingi oleh dosen pengampu ibu Dr. Marni Br Karo, S.Tr.Keb, SKM., M.Kes dengan memberikan materi yang mudah di mengerti dan menggunakan bahasa yang mudah dicerna oleh sasaran. Pelatihan dilakuakan dengan simulasi langsung dan melakuakn gerakan bersama sambil melihat kemampuan anak2 TK dalam melakukannya dan tetap dilakukan pendampingan. Dalam rangka mencapai tujuan yang tercantum diatas maka ditempuh langkah-langkah sebagai berikut :

1. Menghubungi :
 - a. Koordinator Stase Bayi, Anak Balita dan Anak Prasekolah
 - b. Dosen Pembimbing Penyuluhan
 - c. Pihak Sekolah (PAUD)
2. Melakukan kegiatan penyuluhan, edukasi dan pelatihan kesehatan dengan menyesuaikan kondisi di masyarakat dan mematuhi protokol kesehatan.

B. Metode Pendekatan

Dalam rangka mencapai tujuan yang tercantum diatas, maka ditempuh langkah-langkah sebagai berikut:

1. Melakukan pengkajian wilayah di PAUD
2. Berkoordinasi dengan pihak sekolah.
3. Pendekatan ke para siswa/i dengan bantuan dari pihak sekolah.

Kegiatan sosialisasi, edukasi kesehatan tentang brain gym ini akan dilaksanakan secara luring pada tanggal 15 Maret 2022 dengan metode yang digunakan berupa penyuluhan tentang “Kegiatan Sosialisasi, edukasi dan pelatihan untuk Meningkatkan Fokus dan Kreativitas Anak dengan Brain Gym” Penyampaian materi, pemutaran video dan ditutup dengan sesi tanya jawab.

C. Partisipasi Mitra

Kegiatan ini tidak mungkin berhasil tanpa adanya keterkaitan antar pihak lain. Dalam hal ini pihak sekolah sebagai pihak yang mempunyai wewenang dimana kegiatan Pengmas (Penyuluhan Kesehatan Masyarakat) hendak dilakukan dan memberikan dukungan terhadap kegiatan ini. Selain itu diharapkan akan dapat memberikan dukungan melalui kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan.

D. Luaran

Promosi kesehatan dilakukan dengan penyuluhan pada murid-murid TK, guru dan orang tua yang bertujuan untuk membuat murid-murid TK, guru dan orang tua mengetahui pentingnya kegiatan Brain Gym/Senam Otak untuk Meningkatkan Fokus dan Kreativitas Anak

BAB IV

HASIL KEGIATAN

A. HASIL

Kegiatan sosialisasi, edukasi dan pelatihan telah dilakukan oleh mahasiswa STikes Medistra Indonesia dan dosen dalam meningkatkan kesehatan pada anak pra sekolah dengan metode brain gym yang telah dilaksanakan secara luring pada tanggal 15 Maret 2022 dan dihadiri oleh 53 siswa TK dan 4 guru pendamping. Metode yang digunakan berupa “Kegiatan Sosialisasi, edukasi dan pelatihan Brain Gym yang dapat Meningkatkan Fokus dan Kreativitas anak usia pra sekolah” Anak2 pra sekolah sangat antusias dan bersemangat dalam melakukan senam ini. Penyampaian materi, pemutaran video, simulasi dan pelatihan dan ditutup dengan sesi tanya jawab.

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Kegiatan Brain Gym dapat Meningkatkan Fokus dan Kreativitas anak usia pra sekolah sehingga kegiatan ini dapat dilakukan setiap hari.

B.Saran

Untuk pengelola TK dapat menerapkan kegiatan grain gym ini disetiap kegiatan sehingga selain dapat menyenangkan anak-anak dapat juga meningkatkan daya focus anak2.

**SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP) TEKNIK PIJAT PAYUDARA
UNTUK MENINGKATKAN PRODUKSI ASI DI MASA NIFAS**

Topik : “Meningkatkan Fokus Dan Kreativitas Anak dengan Brain Gym”.

Sasaran : Murid TK

Hari/Tanggal : Selasa, 15 Maret 2022

Tempat : TK An-Nur Jatimulya Bekasi

Waktu : 08.00 s/d selesai

Penyuluh : - Dr. Marni Br Karo, S.Tr.Keb, SKM., M.Kes

- Friska Junita, SST., M.KKM
- Puri Kresnawati, SST., MKM
- Rupdi L., SST., M.Kes
- Ezra Tamba
- Fauziah Handayani
- Irma Yuanita
- Khadmiati
- Roma Deliana Purba
- Siska Oktaviani
- Tati Nurmalaha
- Umi Rahmawati
- Yuni Rakhmawaty

I. Latar Belakang

Brain gym atau senam otak adalah gerakan sederhana dengan menggunakan keseluruhan otak karena merupakan penyesuaian dengan tuntutan sehari-hari sehingga belajar jadi senang. Latar belakang *brain gym* dikembangkan berdasarkan *Touch for Health Kinesiology* (Sentuhan agar sehat , dari ilmu tentang gerakan tubuh). Ini adalah perpaduan ilmu pengetahuan dari timur sehingga terdapat suatu metode pencegahan dan penyembuhan penyakit yang sangat sederhana, efektif, alami dan murah.

Brain gym merupakan inti dari Educational Kinesiology yang berarti “educare” menarik keluar dan “kinesis” ilmu tentang gerak tubuh. Maka dengan brain gym kita menarik keluar potensi yang terpendam melalui gerakan tubuh. Pelopor brain gym adalah Paul F. Dennison, Ph.D adalah seorang pengembang Edu K memimpin Valley Remedial Group Learning mengembangkan teknik brain gym untuk mengajari anak terbelakang bersama istrinya Gail Dennison seorang pendidik holistic health dan mantan penari .

A. Kebutuhan Peserta

Hal ini perlu diadakan penyuluhan, yang berfungsi untuk memberi pengetahuan kepada Ibu nifas tentang “Tekhnik Pijat Payudara untuk meningkatkan Produksi ASI di masa Nifas ”.

B. Karakteristik Peserta

Ibu Nifas dan Keluarga

II. TUJUAN INSTRUKSIONAL UMUM

Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan diharapkan pasien dan keluarga pasien mampu memahami cara meningkatkan konsentrasi dengan senam otak

III. TUJUAN INSTRUKSIONAL KHUSUS

Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan diharapkan anak-anak dan keluarga dapat menjelaskan kembali tentang

- Pengertian senam otak
- Gerakan-gerakan senam otak
- Manfaat senam otak

IV. MATERI

(Terlampir)

V. METODE

- a. Ceramah
- b. Tanya jawab

VI. MEDIA DAN ALAT PENYULUHAN

- a. Offline di paud
- b. Brosur
- c. Power Point

VII. SETTING TEMPAT

TK An-Nur Jatimulya Bekasi

VIII. PENGORGANISASIAN

a. Pembimbing :

Dr. Marni Br Karo, S. Tr.Keb, SKM., M.Kes (Pembimbing)

b. Moderator :

Tugas Moderator :

- a. Membuka penyuluhan.
- b. Memperkenalkan diri
- c. Memberitahu pokok bahasan penyuluhan kepada peserta.
- d. Kontrak waktu dengan peserta penyuluhan.
- e. Menyampaikan rute atau tahap-tahap dalam penyuluhan.
- f. Menguraikan secara singkat latar belakang dan tujuan penyuluhan.
- g. Mempersilakan pemateri untuk menyampaikan materi.
- h. Membuka sesi tanya-jawab.
- i. Mempersilakanpeserta untuk bertanya.
- j. Mempersilakan pemateri untuk menjawab pertanyaan peserta.
- k. Merangkum inti presentasi pemateri.
- l. Mengucapkan terimakasih kepada pemateri dan peserta.
- m. Menutup penyuluhan.

c. Pemateri :

Tugas Pemateri:

- a. Menyampaikan materi penyuluhan.
- b. Menjawab pertanyaan yang diajukan oleh peserta.

d. Notulen :

Tugas Notulen:

- a. Bertanggung-jawab atas daftar hadir peserta penyuluhan.
- b. Mencatat pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh peserta.
- c. Mencatat jawaban-jawaban yang disampaikan oleh pemateri.
- d. Membuat rangkuman materi penyuluhan.
- e. Membuat Laporan Penyuluhan setelah terlaksananya penyuluhan.

e. Observer :

Tugas Observer :

- a. Memonitor atau memantau selama berjalannya penyuluhan.
- b. Mengamati reaksi peserta penyuluhan.
- c. Mengamati keberhasilan penyuluhan.

f. **Koordinator Lapangan :**

Tugas koordinator lapangan adalah mengkoordinasi hal-hal yang terjadi pada saat penyuluhan, baik sebelum, sedang, maupun sesudah penyuluhan

IX. KEGIATAN PENYULUHAN

No	Waktu	Kegiatan penyuluhan	Kegiatan Peserta
1	5 menit	<p>Pembukaan :</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Membuka kegiatan dengan mengucapkan salam. b. Memperkenalkan diri dan anggota kelompok serta pembimbing. c. Menjelaskan tujuan dari penyuluhan. d. Menyebutkan materi yang akan diberikan. <p>Kontrak Waktu :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1×30 menit • Menjelaskan Tata tertib : Peserta mendengarkan materi yang dijelaskan hingga selesai, apabila ada keperluan keluar maka harus seizin moderator. • Peserta diperbolehkan bertanya saat materi selesai diberikan.- Bila ada peserta yang ingin meninggalkan tempat penyuluhan harus dengan seizin 	<p>Menjawab salam</p> <p>Mendengarkan</p> <p>Memperhatikan</p>

		moderator.	
2	15 menit	<p>Pelaksanaan :</p> <ol style="list-style-type: none"> Menggali pengetahuan peserta tentang pengertian tentang Memberikan re-inforcement. Memahami Tentang Kiat Olahraga Menggali pengetahuan peserta tentang Memahami apa tujuan 	<p>Menjawab</p> <p>Mendengarkan</p> <p>Memperhatikan.</p> <p>Menjawab</p> <p>Mendengarkan</p> <p>&</p> <p>Memperhatikan</p> <p>Mendengarkan</p> <p>&</p> <p>Memperhatikan.</p> <p>Menjawab</p> <p>Mendengarkan</p> <p>&Memperhatikan.</p>

3	7 menit	<p>Evaluasi :-</p> <p>Memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya Memberikan reward kepada 3 peserta yang bertanya dahulu Menanyakan kepada peserta penyuluhan tentang materi yang telah diberikan dan memberikan reinforcement kepada peserta penyuluhan jika dapat menjawab pertanyaan</p>	<p>Bertanya</p> <p>Menjawab pertanyaan</p>
4	3 menit	<p>Terminasi :-</p> <p>Mengucapkan terimakasih atas peran serta peserta penyuluhan Mengucapkan salam penutup.</p>	<p>Mendengarkan</p> <p>Menjawab salam</p>

X. EVALUASI

a. Kriteria struktur

1. Kontrak waktu dan tempat diberikan sebelum acara dilaksanakan
2. Pembuatan SAP maksimal 2 hari sebelumnya
3. Penentuan tempat yang akan digunakan dalam penyuluhan
4. Pengorganisasian penyelenggaraan penyuluhan dilakukan sebelum dan saat penyuluhan dilaksanakan

b. Kriteria proses

1. Peserta sangat antusias dan aktif bertanya selama materi penyuluhan berlangsung
2. Peserta mendengarkan dan memperhatikan penyuluhan dari awal sampai akhir
3. Pelaksanaan kegiatan sesuai SAP yang telah dibuat
4. Pengorganisasian berjalan sesuai dengan *job description*

c. Kriteria hasil

1. Peserta yang datang dalam penyuluhan ini minimal 2 orang
2. Peserta dapat mengikuti acara penyuluhan dari awal sampai akhir
3. Acara dimulai tepat waktu tanpa kendala

4. Peserta mengikuti kegiatan sesuai dengan aturan yang telah dijelaskan
5. Peserta dapat memahami 80% materi yang telah disampaikan penyuluh dilihat dari kemampuan menjawab pertanyaan penyuluh dengan benar.

Lampiran materi

I. Latarbelakang brain gym

Brain Gym atau senam otak adalah gerakan sederhana dengan menggunakan keseluruhan otak karena merupakan penyesuaian dengan tuntutan sehari-hari sehingga belajar jadi senang. Latar belakang Brain Gym dikembangkan berdasarkan Touch for Health Kinesiology (Sentuh agar sehat, dari ilmu tentang gerakan tubuh). Ini adalah perpaduan ilmu pengetahuan barat yaitu tes otot dan sikap tubuh dengan ilmu pengetahuan dari timur sehingga terdapat suatu metode pencegahan dan penyembuhan penyakit yang sangat sederhana, efektif, alami dan murah.

Brain gym merupakan inti dari Educational Kinesiology yang berarti “educare” menarik keluar dan “ kinesis” ilmu tentang gerak tubuh. Maka dengan brain gym kita menarik keluar potensi yang terpendam melalui gerakan tubuh. Pelopor brain gym adalah Paul F. Dennison, Ph .D adalah seorang pengembang Edu K memimpin Valley Remedial Group Learning mengembangkan teknik brain gym untuk mengajari anak terbelakang bersama istrinya Gail Dennison seorang pendidik holistic health dan mantan penari

II. Manfaat brain gym

Brain gym sangat diperlukan bagi orang yang sulit belajar, berisha terlalu keras sehingga terjadi stress di otak. Mekanisme integrasi otak melemah sehingga bagian-bagian otak tertentu kurang berfungsi. Selain iitu juga meningkatkan reflex Karena stress yang diakibatkan informasi yang di terima di otak bagian belakang sulit diekspresikan melalui bagian depan otak, sehingga merasa kurang mampu. Brain gym diperlukan bagi orang yang perasaan kurang mampu dan kurang berhasil mengakibatkan semangat belajar atau bekerja kurang sehingga prestasi statis atau menurun.

Maka dengan *Brain Gym*, pikiran akan 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 adalah :

1. Memungkinkan belajar dan bekerja tanpa stress, karena dilakukan dalam waktu singkat.
2. *Brain Gym* juga tidak memerlukan bahan atau tempat khusus, sehingga dapat menyesuaikan situasi belajar dan bekerja dalam kehidupan sehari-hari.
3. Dengan *Brain Gym* dapat meningkatkan kepercayaan diri.
4. Hasil akan segera dirasakan dalam hal kemandirian anak dalam belajar dan seseorang dalam bekerja,
5. Secara aktif meningkatkan potensi dan keterampilan yang dimiliki, karena *Brain Gym* menyenangkan dan menyehatkan.

Hari-hari yang dilalui biasanya terasa lebih sibuk dan padat oleh agenda kegiatan. Apabila tidak mempunyai waktu untuk melakukan aktivitas *Brain Gym* secara utuh, pastikan kita melakukan ” The Basic Three” atau tiga aktivitas dasar, yaitu : minum Air, menyentuh / menggosok Sakelar Otak dan melakukan Hook-Ups. Hal ini membantu mencapai keseimbangan dalam tahap yang minimal, mengurangi ketegangan-ketegangan hingga kita mempunyai waktu yang banyak untuk melakukan gerakan *Brain Gym* yang lain.

Nah, selamat mencoba bersama teman dan gurumu, dirumah bisa bermain brain gym dengan kedua orang tuamu.

” MAKIN LINCAH ANAK BERGERAK, MAKA MAKIN MAMPU IA
BELAJAR ”

DAFTAR PUSTAKA

Eka Adimayanti , Siti Haryani , Ana Puji Astuti , 2019. Pengaruh Brain Gym terhadap Kecemasan Anak Pra Sekolah yang di Rawat Inap Di RSUD Ungaran, vol 8 (1).
<http://jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id>

Panzilion1 , Juli Andri2 , Padila , 2021. Therapy Brain Gym Terhadap Short Memory Anak Retardasi Mental, Jurnal Keperawatan Silampari, Jurnal Keperawatan Silampari . volume 4 (2).

Lia Purnama Sari, Tavip Dwi Wahyuni, Ronasari Mahaji Putri, 2018. Pengaruh Senam Otak Terhadap Peningkatan Motorik Halus Pada Anak Usia 3-4 Tahun Di Paud Mawar Tlogomas Malang Nursing News Volume 3, Nomor 1, 2018



**BERITA ACARA
PELAKSANAAN PENGABDIAN MASYARAKAT
STIKes MEDISTRA INDONESIA**

Pada hari ini, Selasa tanggal 15 Maret tahun 2022 telah dilaksanakan :

Kegiatan : Pengabdian Masyarakat

Tema Kegiatan : Meningkatkan Fokus Dan Kreativitas Anak Dengan Brain Gym

Di PAUD An-Nur, Jatimulya, Tambun Selatan, Bekasi.

Bentuk Kegiatan : Sosialisasi, Edukasi dan Pelatihan

Jumlah Peserta yang hadir : 53 Orang

Jumlah Panitia Pelaksanaan : 13 Orang

Catatan Penting Selama Pelaksanaan Kegiatan :

Kegiatan sosialisasi, edukasi dan pelatihan meningkatkan fokus dan kreatifitas anak dengan brain gym berjalan lancar dan tertib.

Demikian berita acara ini dibuat dengan sebenarnya, sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan.

Bekasi, 15 Maret 2022.

Kepala Sekolah
PAUD An-Nur

Ketua pelaksana



(Dewy Yulianti Siska, S.Pd.)

(Dr. Mami Br Karo, S.Tr.Keb., SKM., M.Kes)
NIDN. 0020057201

Ketua UPPM
STIKes Medistra Indonesia

(Ketua Suriany S, M.Kes)
NIDN. 0315018401



PENDIDIKAN ANAK USIA DINI KELOMPOK BERMAIN AN-NUR

Jl. Makmur Raya RT 002/010 Kp. Bawa Sapi No. 95 Kel. Jatimulya
Kec. Tambun Selatan Kab. Bekasi

SURAT KETERANGAN

No : 021/KB-AN/III/2022

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Deyy Yulianti Siska, S.Pd.
Jabatan : Kepala PAUD An-Nur

Menindak lanjuti perihal permohonan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dengan ini kami menerangkan bahwa:

Nama : Dr. Marni Br Karo, S. Tr. Keb, SKM., M.Kes	NIDN : 0313068803
: Friska Junita, SST., M.KKM	: 032906802
: Puri Kresnawati, SST., MKM	: 0309049001
: Rundi L., SST., M.Kes	: 0315107501
: Ezra Tamba	: 211560511010
: Fauziah Handayani	: 211560511011
: Khadmiati	: 211560511017
: Irma Yuanita	: 211560511014
: Roma Deliana Purba	: 211560511024
: Siska Oktavia	: 211560511029
: Tati Nurmaliba	: 211560511033
: Umi Rahmawati	: 211560511034
: Yuni Rakhmawaty	: 211560511037

Yang bersangkutan benar-benar telah melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat di PAUD Kelompok Bermain An-Nur dengan judul "Meningkatkan Fokus Dan Kreativitas Anak Dengan Brain Gym", pada hari 15 Maret 2022.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sesungguhnya, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bekasi, 15 Maret 2022

Kepala Sekolah

(Deyy Yulianti Siska, S.Pd.)



PENYULUHAN KESEHATAN
MASYARAKAT

BRAIN GYM / SENAM OTAK
MENINGKATKAN KEMAMPUAN FOKUS & KREATIVITAS ANAK

TK AN-NUR, JATIMULYA, BEKASI

Selasa, 15 Maret 2022
 08.00 - selesai

Pembimbing
Dr. Marni Br Karo, S.Tr.Keb., SKM., M.Kes

Pembicara :


 Irma Yuzarna, S.Keb.


 Ronna Delyana Farha, S.Keb.


 Khairunnis, S.Keb.


 Umi Rahmawati, S.Keb.


 Yuni Rahmawati, S.Keb.


 Siska Oktavia, S.Keb.


 Tati Nurmalita, S.Keb.


 Bina Tambi, S.Keb.


 Permata Handayani, S.Keb.

07.42




SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA

SERTIFIKAT
956/STIKesMI/C/III/2022

Di Berikan Kepada :

Dr. Marni Br Karo, S.Tr.Keb., SKM., M.Kes
Sebagai

Ketua Pelaksana
Pengabdian Kepada Masyarakat Dengan Tema :

“Meningkatkan Fokus Dan Kreativitas Anak Dengan Brain Gym
Di PAUD KELOMPOK BERMAIN AN-NUR”

Selasa, 15 Maret 2022

Ketua STIKes Medistra Indonesia

Dr Lenny Irmawaty, SST., M.Kes
NIDN. 0319017902

Kepala Sekolah PAUD An-Nur



Devy Yullanti Siska, S.Pd



KB/BTK AN-NUR

Kecamatan Kec. Tambun Selatan, Kabupaten Kab. Bekasi, Provinsi Prov. Jawa Barat

Tanggal Unduh: 2022-03-12 08:38:20

Nc	Nama	JK	BB	TB	empat	tanggal	Alamat	RT	RW	NAMA IBU
1	ABQARI AGAM PRANAJA	L	16	109	Bekasi	2016-02-23	Kp. Rawa Sapi	2	10	Ella Susanti
2	ADIBA SYAQILAH RAMADANI	P	22	125	Bekasi	2016-05-30	Kp. Rawa Sapi	4	9	Tuti Alawiyah
3	ADIVA AFSHIN MEISYA	P	20	116	Kuningan	2016-01-21	Kp. Rawa Sapi	4	10	Komariyah
4	ADZRAWAFA	P	25	112	Bekasi	2017-07-02	Kp. Rawa Sapi	4	9	Nita Kornalasari
5	AFFAN NUR MAJID	L	16	109	Bekasi	2016-07-03	Jl.Raya Mustikasari	3	3	Mayanti
6	AFIFAH KHOIRUNNISA	P	18	109	Purworejo	2017-05-14	Kp. Rawa Sapi	3	10	Masrurroh
7	AHMAD AGUS JUNAI	L	19	118	Bekasi	2016-08-14	Jl. Kappuk Raya	5	18	Wati
8	Ahmad Said	L	18	113	Bekasi	2016-07-06	Kp. Rawa Sapi	2	10	Dewi Yulianti Saka, S.Pd
9	AHZA NAUFAL PRATAMA	L	18	115	Bekasi	2015-11-19	Kp. Babakan	5	1	Fitriani
###	AIDA KAMILA PUTRI ILHAM	P	17	112	Bekasi	2015-08-21	Kp. Rawa Sapi	2	10	Novita
###	AISYAH DWI RAMADANI	P	18	114	Bekasi	2015-06-20	Kp. Pengasinan	5	18	Linawati
###	ALIKA NAILA PUTRI	P	17	108	Bekasi	2015-10-12	Kp. Rawa Sapi	2	10	Sri Dewi Astuti
###	Aminah Azzuhriyah Syahab	P	18	110	Bekasi	2017-11-21	Pengasinan	0	0	Syarifah Helmiyah Alatas
###	AQILLA IZZATUNNISA SUWARNO	P	19	116	Purbalingga	2015-12-23	Kp. Rawa Sapi	3	10	Septi Yulianti
###	ARSYILA ARINA SHAREEN	P	20	117	Bekasi	2016-08-02	Kp. Rawa Sapi	4	10	Ina Handayani
###	AZALEA KHALIQA DZAHIN	P	22	114	Bekasi	2016-05-11	Kp. Rawa Sapi	4	10	Vivi Fatmawati
###	AZKA GHIFARI AL HUSAINI	L	27	121	Kuningan	2015-12-23	Kp. Rawa Sapi	2	8	Aah Sarah
###	BAYU SETYAWAN	L	17	115	Lebak	2015-04-07	Kp. Pengasinan	6	18	Martini
###	BIMA MAHARDIKA	L	20	120	Bekasi	2015-09-10	Kp. Pengasinan	4	18	Hermi Setiawati
###	DEANNISA FALIAH MUFLIH	P	20	116	Bekasi	2015-06-05	Jl. Jati Mayung 3	1	9	Haryati Wahyuni
###	DEVANDRA ALKAPUTRA	L	30	120	Bekasi	2016-09-17	Kp. Rawa Sapi	3	10	Ricka Rasida
###	DWI FATIN FAADILLAH	P	14	107	Bekasi	2015-12-26	Kp. Jati	4	6	Darsih Indriani
###	EL ZAFRAN MALIK SETIAWAN	L	15	110	Bekasi	2016-02-20	Kp. Rawa Sapi	3	10	Ai Dika Rostika
###	FAHRY EKA PRATAMA	L	16	112	Bojogalati	2015-10-22	Kp. Rawa Sapi	2	10	Siti Mutmainah
###	HABIBAH AJULIA PUTRI	P	18	113	Bekasi	2016-05-23	Kp. Rawa Sapi	2	10	Dewi Afrizani
###	HAFID MAY NUR	L	19	110	Bekasi	2015-05-27	Grand Permata	6	6	Narti
###	KENZIE LISTAN ALZELVIN	L	16	109	Gunungkidul	2016-06-09	Kp. Rawa Sapi	3	10	Siti Puji Mulyani
###	KHANZA QELLA PURTRIE	P	17	114	Bekasi	2016-02-21	Kp. Rawa Sapi	2	10	Kustiah
###	KINZA RAFFASYA RAMADHAN	L	27	118	Balikpapan	2016-06-19	Nirmala Residece	3	10	Yully Diana Sari
###	MARWAH SHAHIBAH SOPYAN	P	25	115	Bekasi	2017-03-27	Kp. Rawa Sapi	4	9	Fairiah Magfiroh
###	MAYSHA QURROTA AYUN	P	20	113	Bekasi	2016-05-24	Jl. KApuk Raya	5	18	Elinda
###	MOCHAMMAD YUSUF GIBRAN	L	18	118	Bekasi	2015-04-21	Kp. Rawa Sapi	4	10	Yusiana Febria Sari
###	MOZHA KAYANA ADIRA	P	17	111	Bekasi	2015-10-17	Kp. Rawa Sapi	3	9	Kholifah Jeni
###	MUHAMAD ALAMSYAH	L	17	112	Bekasi	2016-09-14	Kp. Rawa Sapi	3	10	Sri Kusmiati
###	MUHAMMAD KHALIL ALFARIZY	L	21	118	Batang	2016-07-09	Kp. Babakan	1	1	Carmuti
###	MUHAMMAD LUGAY MUNGgaran	L	27	122	Bekasi	2016-07-18	Kp. Rawa Sapi	2	10	Resti Oktaviani
###	MUHAMMAD NAUFARIO AZZAM	L	22	120	Bekasi	2016-04-19	Kp. Rawa Sapi	3	9	Siti Mulyani
###	MUHAMMAD RAFA NUR HAKIM	L	27	118	Brebes	2015-12-07	Kp. Rawa Sapi	4	9	Nur Beeti
###	MUHAMMAD RASYA ATTAYA	L	25	117	Bekasi	2016-06-03	Jl. Kappuk Raya	4	18	Dini Purnamasari
###	MUHAMMAD RIZQI RAMADHAN	L	23	115	Bekasi	2015-06-30	Kp. Rawa Sapi	2	10	Dwi Rahmawati
###	MUHAMMAD WILDAN MAULANA	L	24	116	Depok	2015-12-31	Kp. Rawa Sapi	3	10	Usriyah
###	MUHAMMAD YAZID AL-GHIFARI	L	15	110	Jakarta	2015-10-31	Jl.Cipete raya	1	1	Siti Cholillah
###	NASYITHA ALIFA HANANIA AHMAD	P	17	117	Bekasi	2015-09-07	Kp. Rawa Sapi	2	10	Wina Novita
###	RAFFA AZKA PUTRA	L	20	116	Bekasi	2015-07-28	Kp. Rawa Sapi	2	8	Eka Silpiana
###	REVAN ANANDA	L	18	115	Bekasi	2015-11-18	Kp. Pengasinan	3	18	Sutrismi
###	RIZKI ALFISYAHRI RAMADHAN	L	18	117	Bekasi	2015-07-08	Jl.Gadling Raya	3	18	Fitriah
###	RIZKY NUR MAULANA	L	19	116	Bekasi	2016-04-05	Kp. Rawa Sapi	4	9	Juwita Sari Syamara
###	SARAH AJULIA AZZAHRA	P	20	115	Bekasi	2017-07-14	Kp. Jati	4	6	Karlina
###	SHAKILA KHANSA MIFTAHULJANNAH	P	20	123	Bekasi	2015-08-17	Kp. Rawa Sapi	4	10	Ratih Rahmawati
###	SILVI RIZQIYAH	P	22	114	Bojogalati	2015-10-15	Kp. Rawa Sapi	3	10	Sumiyati
###	Siti Maryam	P	21	117	Bekasi	2015-07-07	Kp. Rawa Sapi	1	10	Jannah Sunarmah
###	SYAHKILLA THIRZA CAHYANI	P	18	114	Bekasi	2015-09-07	Kp. Rawa Sapi	2	10	Iik Marika
###	ZEIN NUR AHMAD	L	18	120	Bekasi	2016-05-03	Kp. Rawa Sapi	3	10	Sumartini