



Pengaruh *Brain GYM* Terhadap Konsentrasi Anak Usia Sekolah di SD GMIM 4 Bitung

Anreyta Chandra^{1*}, Winarsi Molintao^{2*}, Julita Legi³

^{1,2,3}Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Pembangunan Indonesia, Manado, Indonesia

Email: ^{1*}anreychandraa@gmail.com, ^{2*}winarsi29@gmail.com

Abstract

In elementary school children acquire basic skills as preparation for the next level of education which requires good concentration. However, in reality, some children still experience difficulties concentrating during classroom learning activities. One approach that can improve children's concentration is brain gym. Brain gym works by stimulating the central nervous system by coordination between the body and the brain, thereby improving children's concentration. This study aimed to analyze the effect of brain gym on the concentration of school-age children. This study used a quasi-experimental design with a pre-post test to examine the effect of brain gym on the concentration of school-age children. The sampling technique used was total sampling, in which the sample size was equal to the population, totaling 21 participants. The univariate test results showed that before the brain gym intervention, children's concentration was in the low category for 8 respondents (38.1%) and in the moderate category for 13 respondents (61.9%). After the brain gym intervention, concentration was in the low category for 2 respondents (9.5%), moderate for 6 respondents (28.6%), and high for 13 respondents (61.9%). The bivariate test using the Wilcoxon test showed $p = 0.000$ or $p < \alpha (0.05)$. The conclusion shows a significant effect of brain gym movements on the concentration of school-age children at SD GMIM 4 Bitung. It is recommended that the school implement brain gym as a routine activity before the learning process begins. Schools are expected to create a learning environment that supports improving students' concentration.

Keywords: School-Age Children, Brain Gym, Concentration.

Abstrak

Sekolah dasar merupakan tempat anak mempelajari keterampilan dasar sebagai persiapan ke jenjang berikutnya sehingga membutuhkan konsentrasi yang baik. Nyatanya masih terdapat beberapa anak yang sulit untuk berkonsentrasi dalam mengikuti pelajaran di sekolah. Salah satu pendekatan yang dapat meningkatkan konsentrasi anak adalah aktivitas gerak terstruktur seperti *brain gym* karena bekerja dengan menstimulasi sistem saraf pusat yang melibatkan koordinasi tubuh dan otak sehingga dapat meningkatkan konsentrasi anak. Tujuan penelitian ini yaitu untuk menganalisis pengaruh *brain gym* terhadap konsentrasi anak usia sekolah. Jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu quasi eksperimental dan menggunakan pre-posttest yang bertujuan untuk pengaruh *brain gym* terhadap konsentrasi anak usia sekolah. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan total sampling di mana jumlah sampel sama dengan jumlah populasi yaitu 21 sampel. Hasil uji univariat konsentrasi anak sebelum dilakukan *brain gym* pada kategori rendah berjumlah 8 responden (38,1%) dan

Penulis Korespondensi:

Anreyta Chandra | anreychandraa@gmail.com

kategori sedang berjumlah 13 responden (61,9%) sedangkan konsentrasi anak sesudah dilakukan brain gym konsentrasi anak pada kategori rendah 2 responden (9,5%), kategori sedang 6 responden (28,6) dan kategori tinggi 13 responden (61,9%). Hasil uji bivariat dengan menggunakan uji wilcoxon didapatkan hasil $p=0.000$ atau nilai $p < \alpha (0.05)$, maka H_a diterima dan H_o ditolak. Kesimpulan terdapat terhadap pengaruh yang signifikan gerakan brain gym terhadap konsentrasi anak usia sekolah di SD GMIM 4 Bitung. Saran dari hasil penelitian ini pihak sekolah dapat menjadikan *brain gym* sebagai salah satu kegiatan rutin sebelum proses pembelajaran dimulai. Sekolah diharapkan mampu menciptakan lingkungan belajar yang mendukung peningkatan konsentrasi siswa.

Kata Kunci: Anak Usia Sekolah, Brain Gym, Konsentrasi.

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) mendefinisikan anak usia sekolah merupakan anak yang berusia 7-15 tahun (Safitri, 2023). Menurut Badan Pusat Statistik (2025), untuk tahun ajaran 2024/2025 jumlah siswa SD sekitar 23,93 juta orang di seluruh Indonesia dimana jumlah ini menjadi jenjang dengan jumlah peserta didik terbanyak di Indonesia. Sedangkan di Provinsi Sulawesi Utara berdasarkan publikasi Badan Pusat Statistik (BPS, 2024), jumlah siswa SD/ sederajat berjumlah ± 232.633 siswa. Begitu banyak anak usia sekolah sehingga setiap anak berhak untuk mendapatkan ilmu secara maksimal selama masa sekolah dasar, dan pada masa ini sangat berpengaruh juga untuk tumbuh dan kembang mereka.

Soetjiningsih & Ranuh (Safitri, 2023), kemampuan kognitif anak usia sekolah dasar umumnya mulai mengembangkan kemampuan berpikir logis, kekuatan dan keterampilan meningkat, serta kemampuan kognitif seperti daya ingat, motorik dan meningkat. Pendidikan adalah suatu usaha yang sengaja dan terencana untuk menciptakan lingkungan belajar dan pembelajaran supaya siswa bisa meningkatkan potensi diri secara aktif dalam rangka memperoleh kekuatan spiritual, kontrol diri, kepribadian, intelegensi, akhlak yang baik, dan keterampilan yang dibutuhkan bagi individu, masyarakat, bangsa, dan negara (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional, 2003).

Pada sekolah dasar, anak-anak diberikan dasar-dasar keterampilan membaca, menulis, menghitung, pengetahuan, dan keterampilan yang berguna untuk tingkat perkembangan mereka dan membantu persiapan siswa untuk melanjutkan pendidikan ke tingkat berikutnya. Hal tersebut menjadikan pencapaian prestasi dan pengendalian diri menjadi perhatian penting bagi anak. Siswa sekolah dasar mulai memasuki dunia yang lebih luas, dan harus menghadapi tingkat kesulitan yang lebih tinggi dalam pelajaran sekolah (Safitri, 2023). Oleh karena itu, siswa diharapkan selalu bisa untuk konsentrasi agar mampu memahami setiap materi yang diajarkan.

Pendekatan yang dinilai mampu meningkatkan konsentrasi anak adalah melalui aktivitas gerak yang terstruktur. Aktivitas fisik terbukti dapat meningkatkan aliran darah ke otak, memperbaiki koordinasi antara fungsi motorik dan kognitif, serta membantu anak mencapai kondisi siap belajar (*ready to learn*) (Nursalam, 2020). Pendekatan ini sejalan dengan karakteristik anak usia pra-sekolah yang belajar melalui bermain dan bergerak.

Brain gym atau senam otak merupakan serangkaian gerakan sederhana yang dikembangkan oleh Dennison dan Dennison untuk membantu mengintegrasikan fungsi otak kiri dan kanan melalui aktivitas fisik (Dennison & Dennison, 2006). *Brain gym* dirancang untuk meningkatkan kemampuan fokus, perhatian, koordinasi, serta kesiapan belajar dengan cara yang menyenangkan dan mudah diterapkan di lingkungan pendidikan

anak usia dini

Secara teoritis, *brain gym* bekerja dengan menstimulasi sistem saraf pusat melalui gerakan silang, peregangan, dan aktivitas ritmik yang melibatkan koordinasi tubuh dan otak. Gerakan-gerakan ini diyakini mampu meningkatkan konsentrasi dengan cara mengoptimalkan kerja otak, menurunkan ketegangan, serta meningkatkan kemampuan anak dalam memproses informasi selama kegiatan belajar (Dennison & Dennison, dalam Slameto, 2015).

Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa *brain gym* memberikan pengaruh positif terhadap konsentrasi belajar anak. Penelitian oleh Sutanta (2024), menunjukkan adanya peningkatan signifikan konsentrasi dan daya ingat siswa setelah diberikan intervensi *brain gym*. Penelitian lain yang dilakukan oleh Ade (2023) juga menyatakan bahwa *brain gym* lebih efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar dibandingkan metode pembelajaran konvensional dan alat permainan edukatif tertentu.

Hasil penelitian pada jenjang pendidikan anak usia dini juga menunjukkan temuan yang serupa. Penelitian yang dilakukan di beberapa taman kanak-kanak menunjukkan bahwa penerapan *brain gym* secara rutin mampu meningkatkan fokus perhatian, ketekunan, serta kesiapan belajar anak pra-sekolah secara signifikan (Taufiqoh, 2024; Anna, 2024). Anak menjadi lebih mampu mengikuti instruksi, menyelesaikan tugas, dan terlibat aktif dalam kegiatan pembelajaran setelah diberikan stimulasi *brain gym*.

Terdapat keterbatasan penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh *brain gym* terhadap konsentrasi anak usia sekolah dengan menggunakan instrumen observasi yang sesuai dengan karakteristik perkembangan anak. Selain itu, hasil penelitian yang ada menunjukkan variasi efektivitas *brain gym* yang dipengaruhi oleh durasi, frekuensi, serta metode pelaksanaan intervensi, sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memperkuat bukti empiris mengenai manfaat *brain gym* pada anak.

Hasil survei awal yang dilakukan melalui observasi di SD GMIM 4 Bitung nampak ada siswa yang sulit konsentrasi, beberapa siswa kurang memperhatikan guru yang sedang menjelaskan. Hasil observasi dengan 10 siswa, pada saat pelajaran siswa bermain dan mengganggu teman yang sedang memperhatikan pelajaran, memperhatikan kegiatan di luar kelas dan ingin keluar bermain sehingga mereka tidak menyelesaikan tugas tepat waktu. Hasil wawancara dengan guru bahwa terapi *brain gym* belum pernah dilakukan pada anak-anak dan jumlah anak yang ada di kelas 4 berjumlah 21 orang.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh *brain gym* terhadap konsentrasi anak khususnya usia sekolah di SD GMIM 4 Bitung.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan rancangan *pre-experimental* dan menggunakan *one group pre-posttest*. Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan April – Mei 2026 di SD GMIM 4 Bitung. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 4 yang berada di SD GMIM 4 Bitung yang berjumlah 21 siswa. Sampel pada penelitian menggunakan *total sampling* yang berjumlah 21 responden.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Kuesioner Konsentrasi *Army Alpha Intelligence Test* (AAIT) terdiri dari 12 pertanyaan. Setiap pertanyaan memiliki nilai 1, seluruh pertanyaan dengan jawaban benar memiliki total skor 12. Dan intervensi *brain gym* terdiri dari 4 gerakan PACE (*Positive, Active, Clear, Energetic*) dan 5 gerakan inti. Gerakan inti dipilih berdasarkan fungsinya yaitu untuk meningkatkan konsentrasi pada siswa (Safitri, 2023).

HASIL

Hasil penelitian yang telah dilakukan diuraikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Frekuensi	Presentasi
1	Usia		
	9 Tahun	15	71,4%
	10 Tahun	6	28,6%
2	Jenis Kelamin		
	Laki-Laki	16	76,2%
	Perempuan	5	23,8%

Dari tabel 1. Karakteristik responden dapat diketahui bahwa usia 9 tahun berjumlah 15 responden (71,4%), dan usia 10 tahun berjumlah 6 responden (28,6%). Jenis kelamin responden laki-laki berjumlah 16 responden (76,2%) dan responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 5 responden (23,8%).

Tabel 2. Analisis Univariat Responden

No	Data Univariat	Frekuensi	Presentasi
1	Konsentrasi Anak Sebelum Intervensi <i>Brain Gym</i>		
	Rendah	8	38,1%
	Sedang	13	61,9%
2	Konsentrasi Anak Sesudah Intervensi <i>Brain Gym</i>		
	Rendah	2	9,5%
	Sedang	6	28,6%
	Tinggi	13	61,9%

Dari tabel 2. Analisis Univariat responden dapat diketahui bahwa konsentrasi anak sebelum *brain gym* pada kategori rendah berjumlah 8 responden (38,1%) dan kategori sedang berjumlah 13 responden (61,9%). Sedangkan konsentrasi anak sesudah *brain gym* pada kategori rendah berjumlah 2 responden (9,5%), kategori sedang berjumlah 6 responden (28,6%), dan kategori tinggi berjumlah 13 responden (61,9%).

Tabel 3. Uji Normalitas Konsentrasi Anak

Variabel	<i>Brain Gym</i>	
	Sig.	Kesimpulan
Konsentrasi Anak Sebelum dilakukan <i>Brain Gym</i>	0,005	Tidak Normal
Konsentrasi Anak Sesudah dilakukan <i>Brain Gym</i>	0,104	Normal

Dari tabel 3. Diketahui data uji normalitas menggunakan konsentrasi anak sebelum dilakukan *brain gym* adalah 0,005 dan konsentrasi anak sesudah dilakukan *brain gym* adalah 0,104. Uji normalitas yang digunakan adalah *saphiro-wilk* karena responden berjumlah kecil. Selanjutnya uji normalitas dikatakan normal jika diperoleh nilai signifikansi $> 0,05$.

Tabel 4. Uji *Wilcoxon* Pengaruh *Brain Gym* terhadap Tingkat Konsentrasi Anak

<i>Post Test – Pre Test</i>	<i>N</i>	<i>Mean Rank</i>	<i>Sum of Ranks</i>	<i>P-Value</i>
<i>Negative Ranks</i>	0 ^a	.00	.00	0,001
<i>Positive Ranks</i>	21 ^b	11.00	231.00	

Berdasarkan Tabel 4. Didapatkan nilai *mean rank* untuk selisih negatif (penurunan konsentrasi) adalah 0.00. Sebaliknya, *mean rank* untuk selisih positif (peningkatan konsentrasi) adalah 11.00. Nilai ini menunjukkan bahwa secara umum, terjadi peningkatan konsentrasi pada responden setelah diberikan perlakuan senam otak. Hasil lain didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,001, lebih kecil dari nilai signifikansi (α) 0.05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *brain gym* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap konsentrasi pada anak di SD GMIM 04 Manado.

PEMBAHASAN

Tingkat Konsentrasi Sebelum Dilakukan *Brain Gym*

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat konsentrasi anak sebelum dilakukan *brain gym* sebagian besar berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 13 responden (61,9%), sedangkan kategori rendah sebanyak 8 responden (50%). Hasil tersebut menggambarkan bahwa sebagian besar anak usia sekolah masih mengalami kesulitan dalam memusatkan perhatian secara optimal saat menerima pembelajaran.

Anak usia sekolah cenderung mudah terdistraksi oleh lingkungan sekitar, seperti suara bising, ajakan bermain teman, maupun rasa bosan saat proses belajar berlangsung. Kondisi ini dapat memengaruhi kemampuan anak dalam menerima dan mengolah informasi sehingga konsentrasi belajar menjadi kurang maksimal (Damayanti, 2024).

Secara teoritis, konsentrasi merupakan kemampuan seseorang dalam memusatkan perhatian terhadap suatu objek atau aktivitas dalam waktu tertentu. Pada anak usia sekolah, kemampuan konsentrasi dipengaruhi oleh perkembangan fungsi otak, kondisi lingkungan, motivasi belajar, serta aktivitas fisik yang dilakukan anak. Anak dengan tingkat konsentrasi rendah biasanya menunjukkan perilaku mudah teralihkan, sulit fokus, dan cepat merasa lelah saat belajar. Menurut penelitian Heni & Nurlika (2021), sebelum diberikan intervensi *brain gym* sebagian besar siswa sekolah dasar memiliki tingkat konsentrasi yang masih rendah hingga sedang karena belum optimalnya koordinasi kerja otak kanan dan otak kiri (Heni, 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Pratiwi dan Pratama (2020) yang menyatakan bahwa sebelum dilakukan *brain gym*, sebagian besar siswa sekolah dasar memiliki kemampuan konsentrasi belajar yang rendah. Hal ini disebabkan anak belum mampu mempertahankan fokus dalam waktu lama serta kurangnya stimulasi aktivitas fisik yang dapat meningkatkan fungsi kognitif otak. *Brain gym* diperlukan sebagai salah satu bentuk stimulasi sederhana yang mampu membantu meningkatkan kesiapan belajar dan fokus anak selama proses pembelajaran berlangsung.

Tingkat Konsentrasi Sebelum Dilakukan *Brain Gym*

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat konsentrasi anak sesudah dilakukan *brain gym* mengalami peningkatan. Konsentrasi anak pada kategori rendah menurun menjadi 2 responden (9,5%), kategori sedang sebanyak 6 responden (28,6%), sedangkan kategori tinggi meningkat menjadi 13 responden (61,9%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemberian *brain gym* mampu meningkatkan kemampuan anak dalam memusatkan perhatian dan mempertahankan fokus saat belajar.

Gerakan-gerakan pada brain gym membantu mengaktifkan koordinasi antara otak kanan dan otak kiri sehingga fungsi kognitif anak menjadi lebih optimal. Gerakan jasmani dalam gerakan senam otak mampu meningkatkan kemampuan pemrosesan informasi yaitu penerimaan rangsangan, pemilihan sampai dengan munculnya aktivitas gerak (Damayanti, 2024).

Gerakan dalam senam otak akan memicu keluarnya hormon endorfin. Hormon endorfin diproduksi oleh kelenjar hipofisis dengan memberikan rasa nyaman, relaksasi disaat tubuh melakukan aktivitas. Aktivitas gerak tubuh muncul saat kita *melakukan brain gym*, penelitian Ines dan Dyanel (2023) mengatakan bahwa saat melakukan *brain gym* siswa akan mengalami rileksasi sehingga terjadi peningkatan konsentrasi dan memudahkan kegiatan belajar siswa.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Heni dan Nurlika (2021) yang menunjukkan adanya peningkatan rata-rata tingkat konsentrasi belajar siswa setelah diberikan *brain gym*. Penelitian lain oleh Damayanti dkk. (2024) juga menyebutkan bahwa *brain gym* efektif meningkatkan konsentrasi belajar anak usia sekolah karena gerakannya dapat membantu anak menjadi lebih tenang, fokus, dan siap menerima pembelajaran. Dengan demikian, *brain gym* dapat dijadikan salah satu metode sederhana dan mudah diterapkan untuk membantu meningkatkan konsentrasi belajar anak di sekolah maupun di rumah (Heni, 2021).

Pengaruh *Brain Gym* terhadap Konsentrasi Anak Usia Sekolah

Berdasarkan hasil analisis statistik diperoleh nilai p-value sebesar 0,001, itu menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara brain gym terhadap konsentrasi anak usia sekolah. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima, yang berarti brain gym efektif dalam meningkatkan konsentrasi anak. Peningkatan konsentrasi setelah dilakukan brain gym terjadi karena gerakan-gerakan pada *brain gym* mampu menstimulasi integrasi fungsi otak sehingga anak menjadi lebih fokus, rileks, dan mudah berkonsentrasi saat belajar (Pratiwi, 2020).

Brain gym bekerja dengan cara mengoptimalkan komunikasi antarbagian otak melalui gerakan silang dan koordinasi tubuh. Aktivitas tersebut membantu meningkatkan keseimbangan kerja otak kanan dan otak kiri sehingga kemampuan berpikir, perhatian, dan konsentrasi anak menjadi lebih baik. Selain itu, *brain gym* juga membantu menurunkan ketegangan dan kejenuhan belajar pada anak sehingga anak lebih siap mengikuti proses pembelajaran. Menurut Khairiyah dkk. (2023), brain gym merupakan metode efektif untuk meningkatkan fokus dan keterlibatan belajar anak karena memberikan stimulasi fisik sekaligus kognitif secara bersamaan (Nisa, 2025).

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Pratiwi dan Pratama (2020) yang memperoleh nilai p-value 0,000 ($<0,05$), sehingga disimpulkan terdapat pengaruh signifikan brain gym terhadap peningkatan konsentrasi siswa sekolah dasar. Penelitian lain oleh Rahayu dkk. (2022) menunjukkan bahwa terapi brain gym mampu meningkatkan fokus perhatian dan konsentrasi belajar peserta didik secara bermakna. Oleh karena itu, *brain gym* dapat direkomendasikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang mudah, aman, dan efektif untuk meningkatkan konsentrasi anak usia sekolah (Pratiwi, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Arianti et al (2021) mengatakan bahwa pelaksanaan *brain gym* dapat meningkatkan konsentrasi belajar akibat dari gerakan-gerakan dari *brain gym* yang dapat memberikan rangsangan atau stimulus pada otak sehingga dapat meningkatkan kemampuan belajar dan konsentrasi belajar siswa, gerakan-gerakan dalam senam otak dapat memperlancar aliran darah dan

meregangkan otot-otot saraf akibat kelelahan dan ketegangan saat belajar pada siswa sekolah dasar.

Hasil penelitian Maharani dkk (2024) mengatakan bahwa ada pengaruh *brain gym* terhadap konsentrasi anak pada kelas 5-6 di SDN 2 Kenteng Kecamatan Toroh, *brain gym* memiliki banyak manfaat diantaranya dapat meningkatkan kemampuan berbahasa dan daya ingat, siswa lebih bersemangat dan antusias, stress berkurang sehingga siswa merasa lebih sehat dan prestasi belajar lebih meningkat (Maharani dkk., 2024).

Asumsi peneliti yaitu bahwa *brain gym* dapat meningkatkan konsentrasi anak, karena gerakan dalam senam otak dapat menstimulasi fungsi otak sehingga dapat meningkatkan rasa percaya diri, lebih rileks, siswa bersemangat sehingga siswa pun bisa dapat untuk lebih berkonsentrasi dalam pelajaran.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil yang didapat bahwa Konsentrasi anak sebelum dilakukan *brain gym* di SD GMIM 04 Bitung sebagian besar berkategori sedang (61,9%). Konsentrasi anak sesudah dilakukan *brain gym* di SD GMIM 04 Bitung sebagian besar berkategori tinggi (61,9%). Terdapat pengaruh pemberian *brain gym* terhadap konsentrasi anak usia sekolah di SD GMIM 04 Bitung

Saran untuk lokasi penelitian Pihak sekolah diharapkan dapat menjadikan *brain gym* sebagai salah satu kegiatan rutin sebelum proses pembelajaran dimulai. Sekolah diharapkan mampu menciptakan lingkungan belajar yang mendukung peningkatan konsentrasi siswa, seperti suasana kelas yang nyaman, minim gangguan, serta memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan aktivitas fisik ringan di sela pembelajaran dan untuk peneliti selanjutnya bisa lebih dikembangkan dalam materi-materi yang lainnya untuk meningkatkan kualitas pembelajaran khususnya tentang senam otak (*brain gym*) pada anak usia pra sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ungkapan Terima kasih saya ucapkan kepada 1) Universitas Pembangunan Indonesia, Manado atas ilmu selama menempuh Pendidikan. 2) Kepada orang tua dan keluarga yang memberikan dukungan dan bantuan dana, 3) kepada dosen pembimbing atas arahan dan bimbingan dalam penyusunan laporan. 4) kepada teman-teman dan rekan dalam dukungan dan motivasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade, (2023). Efektivitas *brain gym* terhadap konsentrasi belajar anak. *Jurnal Pendidikan Anak*
- Alfarizi, (2019). *Peran Senam Otak Dalam Meningkatkan Konsentrasi Anak Kelompok B3 Usia 5-6 Tahun Paud Terpadu Al Furqan Jember Tahun Ajaran 2018-2019* [Skripsi]. Universitas Jember
- Anna, (2024). Pengaruh *brain gym* terhadap kesiapan belajar dan konsentrasi anak usia dini. *Jurnal PAUD*
- Ariyanti, L., Putrianti, R. I., & Setiawati, S. (2021). Penggunaan Terapi Senam Otak Pada Anak Dengan Masalah Penurunan Konsentrasi Belajar Di Desa Rawajitu Selatan. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 4(2), 245–250
- Damayanti R., Nurmagandi B., Wabula I., Latif A. 2024. Pengaruh Senam Otak (*Brain Gym*) Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Anak Usia Sekolah. *Jurnal Kesehatan Tambusai* Vol. 5 No. 4 ISSN: 2774-5848 (Online) DOI: <https://doi.org/10.31004/jkt.v5i4.29278>

- Dennison, P. E., & Dennison, G. E. (2006). *Brain Gym: Simple Activities for Whole-Brain Learning*. Ventura, CA: Edu-Kinesthetics
- Dharma, K. K. (2019). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Cv. Trans Info Media
- Diana, S., Adiesty, F., & Mafticha, E. (2017). *Brain gym: Stimulasi Perkembangan Anak Paud I* (R. Perdana, Ed.). Cv. Kekata Group
- Dimiyati & Mudjiono. (2016). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta
- Hasnawati. (2018). *Efektivitas Senam Otak Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Pada Pembelajaran Materi Sistem Saraf Kelas Xi Man 1 Polman*. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.
- Heni H., Nurlika U. 2021. Tingkat Konsentrasi Belajar Anak pada Siswa Kelas IV SD melalui Brain Gym (Senam Otak). *Jurnal Keperawatan Silampari* Vol. 5 No. 1: page 222-232, DOI: <https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2820>
- Ifandi, M. A., & Vewawati, I. (2021). Pengaruh Latihan Meditasi Terhadap Peningkatan Konsentrasi Pada Club Pencak Silat Garuda Sakti. *Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 5(2). [Http://Jurnal.Unimed.Ac.Id/2012/Index.Php/So](http://Jurnal.Unimed.Ac.Id/2012/Index.Php/So)
- Ines, F., & Dyanel, S. (2023). Efektivitas Brain Gym Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Di Smpn 19 Makassar. STIK Stella Maris Makassar.
- Isnawati, R. (2020). *Cara Aktif Dalam Proses Belajar : Konsep Konsentrasi Pada Anak Gejala Gangguan Pemusatan Perhatian (Adhd)*. Jakad Media Publishing. https://www.google.co.id/books/edition/Cara_Kreatif_Dalam_Proses_Belajar_Konsentrasi/Gap5dwaaqbaj?hl=Id&gbpv=1&dq=Konsentrasi+Adalah&pg=Pa79&printsec=Frontcover
- Khairiyah, U., Mariati, P., Nursalim, M., & Rahmasari, D. (2023). Perlunya Brain Gym untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*, 10(1), 19–126
- Maharani, M. N., Susanti, M. M., & Widayati, C. N. (2024). Pengaruh Brain Gym Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Anak Kelas 5-6 Di Sdn 2 Kenteng Kecamatan Toroh. *The Shine Cahaya Dunia S-1 Keperawatan*, 8(02)
- Makmun, S. A. (2012). *Psikologi Kependidikan: Perangkat Sistem Pengajaran Modul*. Remaja Resdakarya
- Nisa H. K., Ayu B. R. 2025. Effectiveness of Brain Gym in Improving Learning Concentration in Children: A Literature Study. *Internasional Journal of Health and Social Behaviour* Vol. 2 No. 2
- Notoatmodjo, (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nugraha, Y. (2020). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan Tingkat Ii Stikes Ypib Majalengka Tahun 2019. *Journal Of Nursing Practice And Education*, 01(01)
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Putri, D. M. P., & Amalia, R. N. (2019). *Terapi Komplementer: Konsep Dan Aplikasi Dalam Keperawatan*. Pt. Pustaka Baru
- Pratiwi W., Pratama Y., 2020. Brain Gym Optimizing Concentration on Elementary Students. *SJIK Strada: Jurnal Ilmiah Kesehatan* Vol. 9, No. 2, DOI: <https://doi.org/10.30994/sjik.v9i2.498>
- Safitri Mia Zulfa. (2023). Pengaruh Brain Gym Terhadap Tingkat Konsentrasi Pada Siswa Kelas IV, V Dan VI Sdn X Kabupaten Bogor. Skripsi: Program Studi S1 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga Bekasi
- Rahayu D., Muhammad Ali Adriansyah, Dian Dwi Nur Rahmah, dkk. (2022). *Brain Gym Therapy: Focus Attention as an Effort to Improve Student Learning Concentration*. *International Journal of Social Science and Business*, 6(3), 404–409

- Slameto. (2015). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta
- Suratun, & Tirtyanti, S. (2020). Pengaruh *Brain gym* Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1), 101–105.
- Suryabrata, S. (2014). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: RajaGrafindo Persada
- Sutanta. (2024). Pengaruh senam otak terhadap daya ingat dan konsentrasi belajar siswa. *Jurnal Pendidikan*
- Taufiqoh, S. (2024). Pengaruh brain gym terhadap konsentrasi anak pra-sekolah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*
- Yuniarni, D., Miranda, D., Universitas Tanjungpura, R., & Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Jalan Hadari Nawawi Pontianak, F. (2018). Manfaat *Brain gym* Bagi Perkembangan Anak Usia Dini Di Tk Kanisius Pontianak. *Universitas Muhammadiyah Pontianak*, 15(1), 54–62