

# **BUKU SAKU BRAIN GYM BAGI BAYI DAN BALITA**



**Tim Penyusun:**

Ester Ratnaningsih, SST, M.Keb  
Listia Dwi Febriati, SST, M.Kes

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI BIDAN  
PROGRAM PROFESI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS RESPATI YOGYAKARTA  
2022**

## **Buku Saku Brain Gym bagi Bayi dan Balita**

@Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak, mencetak atau menerbitkan sebagian isi atau seluruh buku dengan cara dan dalam bentuk apapun juga tanpa seijin editor dan penerbit

Penulis:

Ester Ratnaningsih, SST, M.Keb  
Listia Dwi Febriati, SST, M.Kes

Editor :

Ester Ratnaningsih, SST, M.Keb

Penerbit:

Respati Press  
Universitas Respati Yogyakarta

Edisi Kesatu, Agustus 2022

ISBN:

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur ke hadirat Tuhan Yang maha Esa atas karunia-Nya sehingga “Buku Saku Brain Gym bagi Bayi dan Balita”. Buku Saku ini disusun guna untuk meningkatkan pengetahuan ibu bayi dan balita dalam meningkatkan kecerdasan kinestetik Bayi Balita dengan stimulasi *brain gym*. Senam otak atau brain gym adalah serangkaian latihan berbasis gerakan tubuh sederhana. Gerakan itu dibuat untuk merangsang otak kiri dan kanan.

Buku Saku ini diperuntukkan untuk kader kesehatan, orang tua bayi dan balita serta masyarakat agar mengetahui mengenai brain gym. Penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan, sehingga saran dan masukan sangat dibutuhkan untuk perbaikan selanjutnya. Semoga buku saku ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Yogyakarta, Agustus 2022

Penulis

## DAFTAR ISI

Kata Pengantar .....	3
Daftar Isi .....	4
Daftar Istilah.....	5
Apa itu Brain Gym .....	6
Manfaat Brain Gym Untuk Baby .....	8
Kapan Brain Gym dilakukan ?.....	9
Tips Brain Gym.....	10
Gerakan Brain Gym.....	11
Brain Gym pada Anak.....	18
Tips Sebelum Brain Gym pada Anak .....	20
Gerakan Brain Gym pada Anak.....	21
Daftar Pustaka.....	39

## DAFTAR ISTILAH

- Calistung : Istilah dari rangkaian kata Membaca, Menulis , Berhitung
- Disleksia : Gangguan dalam proses belajar yang ditandai dengan kesulitan membaca, menulis atau mengeja.
- Kinestetik : Kemampuan anak menggunakan ketangkasan tubuh untuk mengekspresikan ide dan perasaan dan menggunakan ketrampilan tangan untuk mengubah atau menciptakan sesuatu.

# **Apa itu Brain Gym ?**



# **Baby Brain Gym**

**Baby Brain Gym merupakan serangkaian gerak sederhana yang menyenangkan untuk meningkatkan kemampuan belajar dengan menggunakan keseluruhan otak bayi.**



## **MANFAAT BRAIN GYM UNTUK BAYI**

- ♥ Mengoptimalkan kemampuan otak bayi dan anak.
- ♥ Membuat bayi dan anak rileks serta mengurangi stress / rewel
- ♥ Meningkatkan daya ingat dan konsentrasi serta menangkap pembelajaran dengan baik
- ♥ Menumbuhkan rasa percaya diri pada anak dan pencegahan sejak dini untuk





## **KAPAN BABY BRAIN GYM DILAKUKAN ?**

- ♥ Bayi mulai usia 3 bulan bisa diberikan brain gym hingga usia 12 bulan dan dapat dilanjutkan sampai usia 3 tahun
- ♥ Brain gym dapat



## **TIPS *BRAIN GYM***

- 👶 *Selama Brain gym, putarlah musik yang menyenangkan , berirama tenang atau disukai anak ,sehingga membuat anak lebih rileks.*
- 👶 *Siapkan ruangan yang menyenangkan dan nyaman untuk anak, misalnya meletakkan bayi di atas matras.*
- 👶 *Pakaikan anak baju yang nyaman untuk bergerak.*
- 👶 *Karena tubuh kita 70% lebih mengandung air, maka memberikan air putih sebagai langkah pendahuluan sangat disarankan.*
- 👶 *Orang tua sendiri juga harus dalam keadaan rileks dan menyenangkan saat melakukan brain gym.*

# **1. GERAKAN HOMOLATERAL**



Tangan kanan bayi diluruskan disamping badan kemudian kaki kanan ditekuk ke arah perut secara bergantian dengan sisi yang lain.

### **Manfaat**

Mengaktifkan spesifikasi otak kiri dan kanan serta laterisasi yang tercermin dari kemampuan anak memakai baju sendiri, lempar tangkap bola, menggambar, komunikasi dan bernafas

## 2. GERAKAN SAKLAR OTAK (BRAIN BUTTON)



Jari telunjuk dan jari tengah tangan kanan ibu diletakkan 2 jari (bayi) dibawah ujung tulang klavikula dalam, lalu tangan kiri melakukan gerakan putaran pada daerah pusar sebanyak 8 kali bergantian.

### Manfaat

Mengaktifkan sisi otak kiri dan kanan sehingga meningkatkan energi ke mata

### 3. GERAKAN TOMBOL BUMI (EARTH BUTTON)



Jari telunjuk dan jari tengah tangan kiri ibu menekan dibawah bibir bawah bayi , dan tangan kanan ibu diletakkan di simpisis pubis (di atas tulang kemaluan)

#### Manfaat

Mengaktifkan energi di otak tengah yang dapat menyeimbangkan emosi, mengasah kemampuan anak menengok atas dan bawah.

## 4. GERAKAN KESEIMBANGAN



Tekan cekungan dibelakang telinga kanan dan kiri di antara prosesus mastoideus dan mandibularis dengan jari telunjuk.

### Manfaat

Mengatur keseimbangan dan melancarkan sirkulasi darah ke otak.

## 5. GERAKAN TOMBOL ANGKASA (SPACE BUTTON)



Tekan dengan jari telunjuk dan tengah tangan kiri diantara hidung dan mulut, tangan yang lain memegang tulang ekor .

### Manfaat

Mengaktifkan energy ke otak , menyeimbangkan kemampuan melihat jauh dan dekat serta menyeimbangkan emosi.



## 6. GERAKAN HOMOLATERAL (CROSS LATERAL)



Fokus pada bahu dan panggul bayi dengan cara menggerakkan kaki kiri bayi menyilang ke kanan bergantian dengan sisi sebaliknya.

### Manfaat

Mengaktifkan otak kiri dan kanan secara simultan seraya menyeimbangkan fungsi kedua belahan otak.

# **Brain Gym pada anak**

## MANFAAT BRAIN GYM UNTUK ANAK



Meningkatkan keseimbangan otak kiri dan kanan (dimensi leteralitas-komunikasi)



Meningkatkan fungsi pemfokusan dan pemahaman



Meningkakan ketajaman pendengaran serta penglihatan.



Meningkatkan daya ingat



Mempercepat kerja otak,



Membantu mengurangi dalam kesalahan saat membaca



Meningkatkan rangsangan visual pada penderita anak dengan gangguan bahasa



### 3 HAL YANG DILAKUKAN SEBELUM BRAIN GYM PADA ANAK

1

Minum air putih secukupnya.



2

Lakukan pernafasan perut sebanyak 2-8 x.



3

Gerakan Hooks Ups dengan cara mengaitkan tangan kanan dan kiri dengan posisi tangan menyilang, lalu menutup mata, bernafas dalam.



## 1. GERAKAN GAJAH (THE ELEPHANT)



1. Kedua kaki diregangkan dan dengkul sedikit menekuk.
2. Tangan kiri dijuntai di sisi depan dan kepala disandarkan di lengan.
3. Bergoyang seperti gajah

### Manfaat

Gerakan gajah meng-aktifkan bagian dalam telinga untuk keseimbangan dan meng-integrasikan otak untuk mendengar, membuat relaks otot tengkuk yang tegang, meningkatkan kemampuan untuk pemahaman mendengar, berbicara, mengeja, mengingat secara berurutan.

## 2. Gerakan Putaran Leher (Neck Roll)



1. Tundukkan kepala dan ayunkan seperti bandul bergoyang.
2. Gerakkan kepala ke arah kanan dan kiri dengan sikap tubuh tegak

### Manfaat

sistem saraf pusat jadi relaks, pemusatan perhatian, mengerjakan sesuatu lebih baik, mengurangi efek pegal-pegal sehabis belajar

13.

### 3. Gerakan Pernafasan Perut (Belly Breathing)

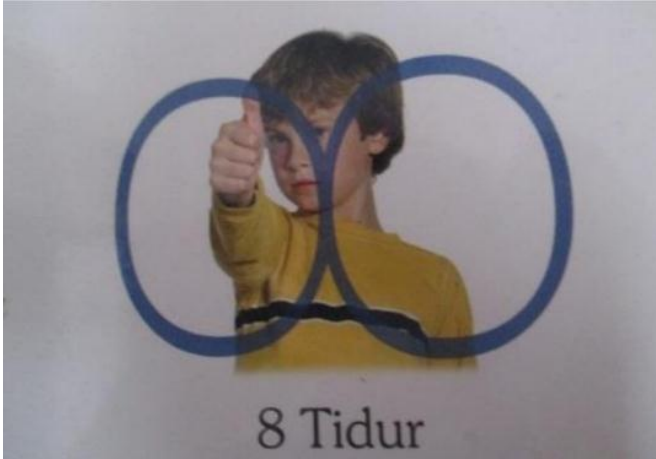


Lakukan pernapasan perut, bisa sambil duduk atau telentang. Letakkan tangan di atas perut, kemudian tarik napas sehingga perut terasa mendorong telapak tangan ke depan. Jika dilakukan sambil tidur bisa meletakkan buku di atas perut. Lakukan pernapasan 2-8 kali.

#### Manfaat

Membantu lebih rileks

#### 4. ANGKA 8 TIDUR (LAZY 8S )



Tangan diluruskan kedepan, kemudian membuat angka 8 tidur yang sesuai dengan instruksi gambar selama 5 kali

#### **Manfaat**

Gerakan 8 tidur yaitu symbol dari “tak terhingga” untuk mengaktifkan kerja antara kedua belahan otak yaitu otak kiri dan otak kanan, meningkatkan penglihatan, serta membantu anak yang menderita disleksia



# Gerakan Saklar Otak (Brain Buttons)



Atur posisi dalam keadaan berdiri tegak, kemudian letakkan jari telunjuk dan ibu jari tangan kanan pada tulang, kemudian letakkan tangan tangan kiri diatas pusar.

## **Manfaat**

untuk meningkatkan aliran oksigen ke otak dan seluruh tubuh, menstimulasi peredaran darah untuk meningkatkan aliran darah ke otak

## Gerakan Burung Hantu (The Owl)



Posisi berdiri, pijat bahu kiri menggunakan tangan kanan,gerakkan kepala ke arah kiri dan kanan. Hembuskan nafas saat melakukan gerakan kepala ke kanan dan ke kiri. Lakukan hal yang sama pada bahu kanan.

### **Manfaat**

untuk mengurangi ketegangan otot pada leher, meningkatkan konsentrasi dan daya ingat serta kemampuan saat membaca dan berhitung

7.

## Gerakan Mengaktifkan Tangan (Arm Activation)



Posisi berdiri angkat tangan kanan keatas lalu tangan kiri berada dibelakang kepala dan dibawah siku. Gerakkan tangan kanan kearah luar dan dalam, depan dan belakang.

### Manfaat

untuk mengurangi ketegangan pada otot bagian pundak, mengontrol gerakan motorik kasar dan mototrik halus, meningkatkan koordinasi tangan dan mata.

8.

## Gerakan Pasang telinga (The Thinking Cap)



Posisi berdiri letakkan kedua tangan pada kedua daun telinga, di pijat serta di tarik keluar, kesamping, dan bawah menggunakan jempol dan jari telunjuk.

### Manfaat

untuk menjaga kebugaran fisik dan mental, meningkatkan kerja otak untuk memiliki ingatan jangka pendek, dan kemampuan mendengar, mengingat, dan berbicara

## 9. Mengisi Energi (The Energizer)



1. Duduklah dibangku, letakkan tangan diatas meja di hadapan dan sandarkan dahi di antara kedua tangan.
2. Secara perlahan, angkatlah kepala, dahi terlebih dahulu, diikuti dengan leher dan tubuh bagian atas, sambil bahu dan tubuh bagian bawah tetap rileks.
3. Hembuskan napas sambil menurunkan dagu ke dada.
4. Turunkan kepala ke depan, biarkan bagian tengkuk meregang. rileks dan Tarik nafas dalam-dalam.

### Manfaat

Meningkatkan kemampuan akademik untuk penglihatan dan keterampilan kerja sama kedua mata, mendengarkan, kecakapan berbicara dan berbahasa serta memperbaiki sikap tubuh. meningkatkan konsentrasi.

## 10. Gerakan Menguap Berenergi (The Energy Yawn)

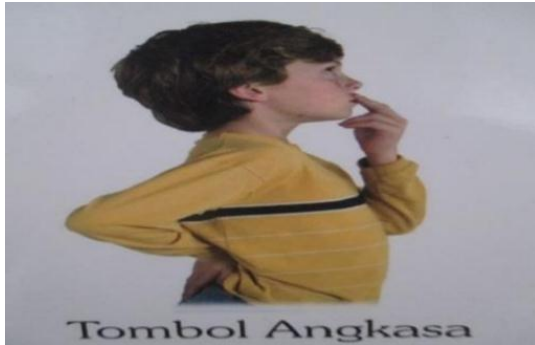


Ajak anak untuk menguap lebar sambil mengeluarkan suara Ha,,,,,,,,yang panjang

### Manfaat

untuk merelaksasi rahang dan mata.

## 11. Gerakan Tombol Angkasa (Space Buttons)

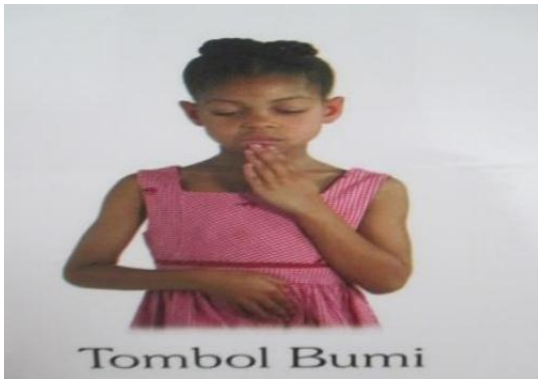


1. Letakkan dua jari tangan (telunjuk dan jari tengah) pada bibir di garis tengah depan
2. Tangan yang satu memegang garis tengah belakang pada tulang ekor atau lebih ke atas.
3. Tarik nafas. Tombol angkasa ini perlu disentuh setidaknya 30 detik.lakukan gerakan ini selama 1 menit dengan tangan bergantian untuk mengaktifkan kedua sisi otak.

### Manfaat

Relaksasi sistem saraf pusat, kontak mata, penglihatan dekat ke jauh,kemampuan memusatkan per-hatian

## 12. Gerakan Tombol Bumi (Earth Buttons)



1. Sentuhlah bagian dagu/bawah bibir dengan dua jari tangan (telunjuk dan jari tengah) dengan agak sedikit menekannya.
2. Telapak tangan yang satunya lagi diletakkan sekitar 15 cm di bawah pusar.
3. Sentuhlah dalam 8 hitungan atau 30 detik , setelah itu bergantian tangan.

### Manfaat

Kemampuan untuk melihat jarak jauh dan dekat, konsentrasi, mengurangi kelelahan mental, membuat sikap tubuh tidak membungkuk..



### 13. Gerakan Tombol Imbang (Balance Buttons)



1. Sentuhlah lekukan di belakang telinga (di batas rambut antara tengkorak dan tengkuk 4-5 cm ke kiri dan kanan dari garis tengah tulang belakang) dengan pijatan dua jari tangan.
2. Satu tangan lainnya menyentuh pusar.
3. Dagu dan kepala relaks menghadap ke depan. Sentuh selama 30 detik dan lakukan secara bergantian.

## Manfaat

Membantu perkembangan bicara.

### 14. Gerakan Luncuran Gravitasi (The Gravity Glider)



1. Duduk di kursi yang rendah, luruskan kaki dan silangkan kaki.
2. Anak diajak anak untuk berusaha menyentuh ibujari kaki yang atas.
3. Lakukan dengan 8 hitungan. Ganti posisi silangan kaki.

## Manfaat

Melenturkan saraf-saraf tubuh secara keseluruhan.

## 15. Gerakan Gerak Silang (Cross Crawl)

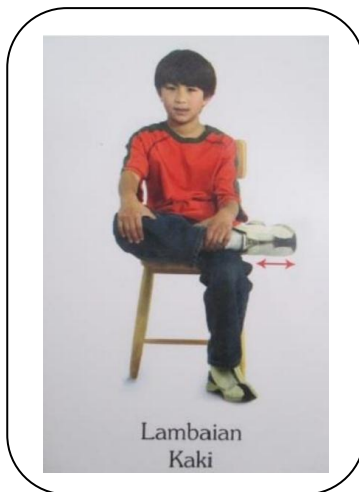


1. Gerakkan tangan dan kaki secara berlawanan sambil sedikit meloncat.
2. Tangan kanan menyentuh lutut kiri Dan sebaliknya.

## Manfaat

mengaktifkan otak untuk penglihatan/ pendengaran/kinestetik/ sentuhan, kemampuan calistung, koordinasi kiri dan kanan, memperbaiki pendengaran dan penglihatan dan lainnya.

## 16. Gerakan Lambaian kaki (The Footflex)

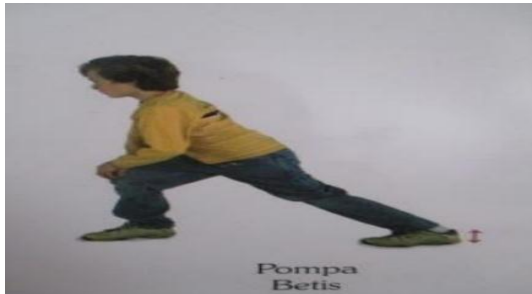


1. Duduk dengan satu mata kaki beristirahat di atas lutut lainnya.
2. Kedua tangan memegang ujung urat/tendon otot betis. Yaitu dibagian atas tumit dan tepat di bagian bawah belakang lutut.
3. Pertahankan tekanan halus pada dua ujung otot betis.
4. Perpanjangkan otot sambil melambaikan kaki ke atas dan ke bawah.
5. Gerakan tangan mengelilingi kaki, tekan ke bawah. Gerakan kaki yang lainnya.

## Manfaat

Merilekskan bagian betis dan punggung

### 17. Gerakan Pompa Betis (The Calf Pump)

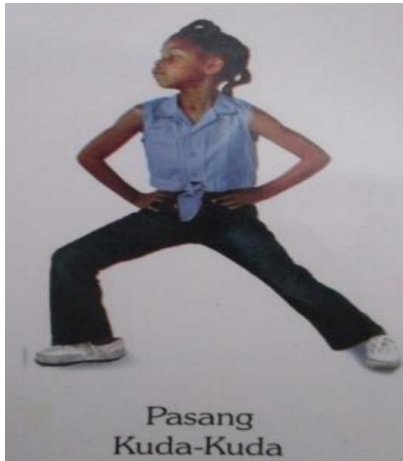


1. Berdiri dengan tangan menyangga pada sandaran kursi atau dinding.
2. Gerakkan salah satu kaki ke belakang dan badan condong ke depan.
3. Tekuk lutut kaki yang di depan. Sehingga kaki belakang dan punggung membentuk satu garis lurus.
4. Angkat tumit kaki belakang dari lantai sehingga beban ada di kaki depan.
5. Kemudian beban diganti ke kaki belakang saat tumit ditekan ke lantai.
6. Hembuskan nafas saat menekankan tumit ke lantai, angkat waktu menarik nafas.
7. Ulangi masing-masing gerakan sebanyak 3 kali.

## Manfaat

Meningkatkan kemampuan berbahasa dan berbicara.

## (The Grounder)



1. Gerakkan salah satu kaki ke samping agar ada sedikit jarak dengan posisi lutut agak di tekuk.
2. Rentangkan kedua tangan. Ayunkan badan ke kanan dan ke kiri secara bergantian.
3. Lakukan masing-masing sebanyak 8 kali.



## **Manfaat**

merangsang otak untuk melatih mata dan kesigapan dalam bergerak.

### **DAFTAR PUSTAKA**

1. Dennison, Gail, E., dan Paul E. Dennison. (2002). Brain Gym®, Gerakan Sederhana untuk Belajar dengan Keseluruhan Otak., Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
2. Dennison, Gail, E., dan Paul E. Dennison. (2002). Brain Gym®, Teacher's Edition Revised, Buku Panduan Lengkap, Jakarta: Grasindo – PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
3. Dennison, Gail, E., dan Paul E. Dennison. (2003). Edu – K for Kids, Jakarta : Grasindo - PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
4. Dennison, Gail, E. (2008). Brain Gym®, and Me, Jakarta : Grasindo - PT Gramedia Widiasarana Indonesia.

5. Purwanto B. 2013. Herbal dan Keperawatan Komplementer (teori, praktik, hukum dalam asuhan keperawatan). Yogyakarta: Nuha Medika