

Anak (1-3 tahun)
Article

5 Manfaat Brain Gym dan Gerakannya untuk Anak

JUL 22, 2026

4 MINS

Mam, mengasuh anak yang sedang dalam masa pertumbuhan sering kali menghadirkan tantangan tersendiri, terutama ketika ia mulai terlihat sulit fokus atau mudah terdistraksi saat belajar.

Sebagai solusi, Mam bisa mencoba memperkenalkan senam otak atau *brain gym*.

Brain gym adalah rutinitas fisik ringan di rumah yang dapat mengaktifkan fungsi otak anak lebih optimal.

Brain gym bermanfaat dalam meningkatkan konsentrasi dan fokus, mendukung koordinasi otak kiri dan kanan, serta dapat mengurangi stress pada anak. Kabar baiknya, aktivitas ini tidak memerlukan peralatan khusus lho, Mam! yuk, simak penjelasan mengenai brain gym berikut ini.

Apa itu Brain Gym?

Brain gym adalah program yang berisi gerakan fisik sederhana yang dikembangkan pada tahun 1980-an oleh pendidik Dr. Paul E. Dennison dan Gail E. Dennison. Berakar pada studi Kinesiologi Edukasi, metode ini meyakini bahwa gerakan tubuh memiliki pengaruh langsung terhadap fungsi otak dan kemampuan belajar seseorang.

Sama seperti olahraga yang berfungsi memperkuat otot tubuh, gerakan-gerakan dalam brain gym bertujuan untuk merangsang aktivitas saraf dan memperbaiki jalur komunikasi antara tubuh dan pikiran. Gerakan senam otak secara strategis merangsang bagian-bagian spesifik di dalam otak yang mengatur memori dan fokus.

Efektivitas metode ini telah didukung oleh berbagai riset. Sebuah studi menemukan bahwa intervensi dengan senam otak bisa meningkatkan rentang perhatian pada

anak-anak penderita ADHD dengan rata-rata persentase peningkatan sebesar 25 persen.

Penelitian lain juga mendemonstrasikan bahwa berlatih senam otak selama 10 menit mampu meningkatkan pemahaman bacaan anak hingga 30 persen.

5 Manfaat Brain Gym untuk Anak

Mempraktikkan gerakan senam otak untuk anak secara teratur dapat memberikan dampak yang signifikan bagi keseharian Si Kecil. Berikut adalah lima manfaat utamanya:

1. Meningkatkan konsentrasi dan fokus

Gerakan yang dilakukan dapat memperlancar aliran darah dan oksigen ke arah otak, yang membantu Si Kecil mempertahankan perhatian pada suatu tugas dan membuatnya lebih waspada.

2. Mendukung koordinasi otak kiri dan kanan

Gerakan menyilang pada senam otak menjadi salah satu stimulasi otak kanan dan kiri untuk aktif secara bersamaan, membangun komunikasi yang lebih baik melalui jembatan saraf otak.

3. Membantu perkembangan kemampuan belajar

Rutinitas ini secara langsung memfasilitasi kelancaran belajar, seperti mempercepat kemampuan mengeja, membaca, dan menyelesaikan perhitungan matematika dasar.

4. Mengurangi stres dan meningkatkan rasa tenang

Latihan ini membantu menurunkan kadar hormon stres (kortisol) dan melibatkan sistem saraf yang menenangkan tubuh, sehingga sangat berguna saat anak merasa cemas atau kewalahan.

5. Meningkatkan koordinasi gerak tubuh

Manfaat senam otak melatih postur dan kesadaran tubuh, yang berujung pada perbaikan keseimbangan, kemampuan motorik kasar, serta koordinasi mata dan tangan Si Kecil.

Baca Juga: **Latihan Otak Seru untuk Anak: Tingkatkan Fokus dan Kreativitas**

5 Gerakan Brain Gym untuk Anak dan Durasi Latihan

Mam sudah tahu apa saja manfaat melakukan brain gym untuk Si Kecil. Tapi, yang sering menjadi pertanyaan adalah seperti apa gerakan brain gym dan berapa lama durasinya.

Berikut adalah panduan lima gerakan senam otak yang bisa Mam praktikkan bersama Si Kecil, lengkap dengan durasi yang disarankan:

1. Cross Crawl (2-3 menit)

Minta Si Kecil berdiri, lalu angkat lutut kanannya dan sentuh menggunakan siku atau tangan kiri, lakukan bergantian secara perlahan seperti sedang jalan di tempat. Latihan ini sangat baik untuk menghubungkan kedua belahan otak dan mempersiapkan kelancaran membaca.

2. Lazy Eight/Angka 8 Tidur (2-3 menit)

Arahkan anak untuk menggambar bentuk angka 8 secara mendatar (seperti simbol tak terhingga) di udara menggunakan jarinya atau di selembar kertas. Gerakan ini melatih pelacakan visual dan koordinasi mata agar anak tidak mudah kehilangan baris teks saat membaca.

3. Hook-Ups (1-2 menit)

Minta Si Kecil duduk, lalu silangkan pergelangan kakinya. Minta ia menyilangkan kedua tangan di depan dada dengan jari-jari yang tertaut, lalu tarik perlahan ke arah dalam sambil bernapas panjang. Pose ini efektif untuk menurunkan ketegangan saraf dan menenangkan emosi.

4. Brain Buttons (1-2 menit)

Instruksikan anak meletakkan satu telapak tangan di atas pusar, sementara ibu jari dan telunjuk dari tangan lainnya memijat pelan area berongga tepat di bawah tulang selangka. Pijatan melingkar ini memperlancar aliran darah ke otak agar anak lebih fokus.

5. Double Doodle (3-5 menit)

Siapkan kertas lebar dan dua buah spidol untuk kedua tangan anak. Minta ia menggambar bentuk simetris secara bersamaan menggunakan tangan kiri dan kanan.

Aktivitas ini melatih kesadaran ruang serta koordinasi gerakan kedua sisi tubuh.

Senam otak sangat aman dan dapat mulai dikenalkan sejak anak memasuki usia balita, yakni pada usia 3 hingga 4 tahun. Durasi idealnya tidak perlu terlalu lama, Mam cukup meluangkan waktu sekitar 5 hingga 10 menit dalam sehari.

Hal yang paling penting adalah konsistensinya. Menerapkan senam otak sebagai rutinitas harian yang singkat terbukti memberikan hasil yang jauh lebih baik daripada sesi berdurasi panjang tetapi jarang dilakukan.

Karena hanya singkat, waktu terbaik untuk mengajak anak bergerak adalah sesaat sebelum ia memulai tugas sekolah atau pekerjaan rumah. Alasannya karena rutinitas ini membantu memberikan sinyal pada otak untuk beralih masuk ke "mode belajar".

Selain itu, Mam juga bisa menggunakan brain gym ketika anak sedang istirahat sejenak agar tidak jenuh, sebagai sarana pemulihan fokus setelah anak terlalu lama menatap layar gawai (screen time), atau kapan pun saat Si Kecil mulai terlihat gelisah dan lelah.

Brain gym adalah salah satu cara menstimulasi otak dengan gerakan ringan. Tapi, selain memberikan stimulasi fisik melalui rutinitas brain gym, mengoptimalkan fungsi otak dan fokus Si Kecil tentu harus didukung dari dalam melalui asupan nutrisi harian yang tepat, Mam.

Baca Juga : Cara Melatih Otak Kanan dan Kiri untuk Optimalkan Kecerdasan

Kombinasi antara stimulasi gerak yang baik dan nutrisi yang berkualitas adalah kunci utama agar jaringan saraf otak anak siap menyerap berbagai informasi baru.

S-26 Procal Gold hadir dengan Most Advanced Formulation yang dilengkapi Multilearn Connect, kombinasi nutrisi penting untuk mendukung perkembangan otak dan sistem saraf si Kecil secara optimal.

Diperkaya Sphingomyelin & Fosfolipid untuk membantu mempercepat arus informasi di otak, AA & DHA untuk perkembangan otak, serta Alfa-laktalbumin yang mendukung komunikasi saraf.

Didukung nutrisi tepat dengan jumlah dan waktu yang tepat, S-26 Procal Gold membantu si Kecil tumbuh cerdas, siap belajar, dan berkembang optimal hari ini hingga masa depannya.

Pertanyaan Seputar Brain Gym

1. Berapa lama durasi ideal melakukan brain gym bersama anak balita?

Durasi ideal untuk melakukan senam otak (brain gym) bersama anak balita adalah

sekitar 5 hingga 10 menit dalam sehari. Waktu yang dibutuhkan memang tidak perlu terlalu lama, karena hal yang paling penting adalah konsistensi dalam menjadikannya sebagai rutinitas harian yang singkat.

2. Apakah senam otak terbukti efektif meningkatkan konsentrasi anak?

Ya, senam otak terbukti efektif meningkatkan konsentrasi anak berdasarkan berbagai riset yang telah dilakukan. Sebuah studi menemukan bahwa metode ini mampu meningkatkan rentang perhatian pada anak-anak penderita ADHD hingga 25 persen. Hal ini terjadi karena gerakan senam otak dapat memperlancar aliran darah dan oksigen ke otak, sehingga anak menjadi lebih fokus dan waspada.

3. Kapan waktu terbaik mengajak anak melakukan brain gym di rumah?

Waktu terbaik untuk mengajak anak melakukan brain gym adalah sesaat sebelum Si Kecil memulai tugas sekolah atau pekerjaan rumah untuk memberi sinyal pada otak agar masuk ke "mode belajar". Selain itu, senam otak juga sangat baik dilakukan saat anak sedang istirahat sejenak, setelah terlalu lama menatap layar gawai (screen time), atau ketika ia mulai terlihat gelisah dan lelah.

Referensi

1. Footprints Childcare. Fun & Effective Brain Gym Exercises for Children: Boost Focus & Memory. Dari:<https://www.footprintseducation.in/blog/brain-gym-exercises-for-children/>. Diakses pada 29/06/2026
2. Harvard Health Publishing. Regular exercise changes the brain to improve memory, thinking skills. Dari:<https://www.health.harvard.edu/blog/regular-exercise-changes-brain-improve-memory-thinking-skills-201404097110>. Diakses pada 29/06/2026
3. Sun, W., Yu, M., & Zhou, X. (2022). Effects of physical exercise on attention deficit and other major symptoms in children with ADHD: A meta-analysis. *Psychiatry Research*, 311, 114509. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2022.114509>
4. Early Autism Ventures. Brain Gym Therapy for Kids: The Fun Way to Boost Your Child's Potential. Dari:<https://earlyautismventures.in/brain-gym-therapy-for-kids-the-fun-way-to-boost-your-childs-potential/>. Diakses pada 29/06/2026
5. G-Champ Abacus & Brain Gym. Brain Gym Exercises for Kids: Activities That Boost Learning. Dari:<https://gchamp.com/blog/brain-gym-exercises-for-kids.html>. Diakses pada 29/06/2026
6. Inclusive Paradise. Brain Gym Exercises. Dari:<https://inclusiveparadise.com/brain-gym-exercises/>. Diakses pada 29/06/2026

Bagikan sekarang