

PENDIDIKAN KESEHATAN PADA ANAK TENTANG SENAM OTAK UNTUK MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR

Nurul Pujiastuti^{1*}, Lukman Handoko², Ria Gustirini³, Ririn Indriani⁴,
Tri Astuti Sugiyatmi⁵

¹Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Malang, Poltekkes Kemenkes Malang, Indonesia

²Prodi Teknik Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Politeknik Perkapalan Negeri Surabaya, Indonesia

³Prodi Sarjana Kebidanan, Institut Ilmu Kesehatan dan teknologi Muhammadiyah Palembang, Indonesia

⁴Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Kediri, Poltekkes Kemenkes Malang, Indonesia

⁵Prodi D3 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Borneo Tarajan, Indonesia

nurul_pujiastuti@poltekkes-malang.ac.id¹, lukman.handoko@ppns.ac.id², riagustirini@gmail.com³,
ririnindrianimiori79@gmail.com⁴, triastuti@borneo.ac.id⁵

ABSTRAK

Abstrak: Gerakan senam otak menghubungkan otak, indera, dan tubuh untuk merangsang sistem saraf pusat, meningkatkan relaksasi, kejernihan pikiran, dan fokus. Adanya gerakan dan tempo yang teratur pada senam otak sehingga dapat dengan mudah diikuti anak. Tujuan pengabdian kepada Masyarakat yaitu memberikan pendidikan kesehatan tentang senam otak pada anak usia sekolah untuk meningkatkan softskill anak dalam konsentrasi belajar di Desa Kemantren Kec. Purwosari Kab. Pasuruan. Metode pengabdian kepada masyarakat melalui penyuluhan kesehatan dengan sasaran anak usia sekolah. Peserta pengabmas sebesar 8 orang. Hasil pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa anak memiliki konsentrasi belajar sebagian besar kurang saat pre-test dan sebagian besar baik saat post-test. Konsentrasi belajar anak usia sekolah dinilai menggunakan skala tes The Army Alpha. Rata-rata nilai sebelum diberikan senam otak yaitu 2-7 (kategori rendah-sedang). Sedangkan rata-rata nilai setelah diberikan senam otak yaitu 8-12 (kategori tinggi-sangat tinggi). Kesimpulan pendidikan kesehatan tentang senam otak pada anak usia sekolah dapat meningkatkan konsentrasi belajar sebesar 100%.

Kata Kunci: anak usia sekolah; konsentrasi belajar; senam otak.

Abstract: Brain gymnastics movements connect the brain, senses, and body to stimulate the central nervous system, enhancing relaxation, mental clarity, and focus. The regular movements and tempo in brain gymnastics make it easy for children to follow. The objective of community service is to provide health education about brain gymnastics to school-aged children to improve their soft skills in learning concentration in Kemantren Village, Purwosari Sub-district, Pasuruan Regency. The method of community service is through health counseling targeting school-aged children. There were 8 participants in the community service program. The results of the community service show that children mostly had inadequate learning concentration during the pre-test and mostly had good concentration during the post-test. The learning concentration of school-aged children was assessed using The Army Alpha test scale. The average score before brain gymnastics was given ranged from 2-7 (low-medium category). Meanwhile, the average score after brain gymnastics ranged from 8-12 (high-very high category). The conclusion is that health education about brain gymnastics for school-aged children can increase learning concentration by 100%.

Keywords: brain gym; learning concentration; school age children.



Article History:

Received: 06-03-2024

Revised : 22-03-2024

Accepted: 23-03-2024

Online : 01-04-2024



This is an open access article under the
CC-BY-SA license

A. LATAR BELAKANG

Sukses dalam proses belajar anak, tidak hanya tergantung pada faktor guru tetapi juga dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Faktor internal yang sangat penting untuk diperhatikan adalah kemampuan individu untuk memusatkan perhatian terhadap objek yang sedang dipelajari (Hidayati, 2016). Belajar merupakan proses yang membutuhkan konsentrasi agar apa yang dipelajari oleh anak dapat dipahami dengan baik (Fajriani & Rosyid, 2020). Menurut Bili & Lengo (2019), konsentrasi belajar adalah upaya seseorang untuk mengarahkan perhatian dan pikirannya dengan membuat tubuhnya santai, sehingga otaknya dapat berfungsi secara optimal. Saat belajar di sekolah, anak-anak diharapkan untuk selalu fokus pada pelajaran yang sedang dipelajari, tetapi tidak semua anak mampu melakukan hal tersebut.

Studi dari IEA (*international Association for the evaluation of education achievement*) menunjukkan bahwa kemampuan membaca dan konsentrasi siswa kelas IV Sekolah Dasar (SD) di Indonesia berada pada tingkat terendah dibandingkan dengan negara-negara lain. Rata-rata skor tes membaca siswa SD di Indonesia hanya mencapai 51,7%, sementara negara-negara seperti Hong Kong dan Singapura memiliki skor yang jauh lebih tinggi. Anak-anak Indonesia rata-rata hanya mampu menguasai sekitar 30% dari materi bacaan yang diberikan dan menjawab soal-soal yang memerlukan pemikiran analitis. Data penelitian dari Balitbang Direktorat Pendidikan Luar Biasa menunjukkan bahwa 696 siswa SD dari empat provinsi di Indonesia memiliki nilai rapor rata-rata kurang dari 6, dengan 33% dari mereka mengalami gangguan emosi, perilaku, dan kesulitan berkonsentrasi (Nurwidita, 2021; Prasetyo & Saputra, 2017).

Masalah belajar anak cenderung meningkat karena masalah konsentrasi. Salah satu bentuk masalah konsentrasi adalah ketidakmampuan siswa untuk mempertahankan fokus pada proses pembelajaran, seperti melamun atau berbicara dengan teman sebangku. Di era pandemi saat ini, interaksi konstan dengan gadget menyebabkan siswa sulit untuk fokus belajar karena tergoda dengan game dan media sosial seperti TikTok. Hal ini dapat mengganggu hasil belajar meskipun proses belajar sama untuk setiap anak. Selain itu, seringkali anak yang rajin membaca namun tidak bisa menyimpulkan atau memahami isi buku yang dibacanya, yang mungkin disebabkan oleh kurangnya konsentrasi belajar (Asmawati, 2021; Dewi & Rachmaniar, 2017).

Konsentrasi merupakan hal yang sangat penting bagi anak untuk menguasai materi pelajaran, menganalisis, dan menyelesaikan berbagai masalah. Kemampuan konsentrasi juga dapat meningkatkan semangat dan motivasi anak dalam proses belajar. Beberapa faktor yang memengaruhi konsentrasi meliputi minat terhadap subjek tertentu, motivasi, lingkungan belajar, dan tingkat kecerdasan. Di masa pandemi saat ini, tersedia banyak

media pembelajaran dan kegiatan yang dirancang untuk merangsang perkembangan otak anak (Khoiriyati & Saripah, 2018).

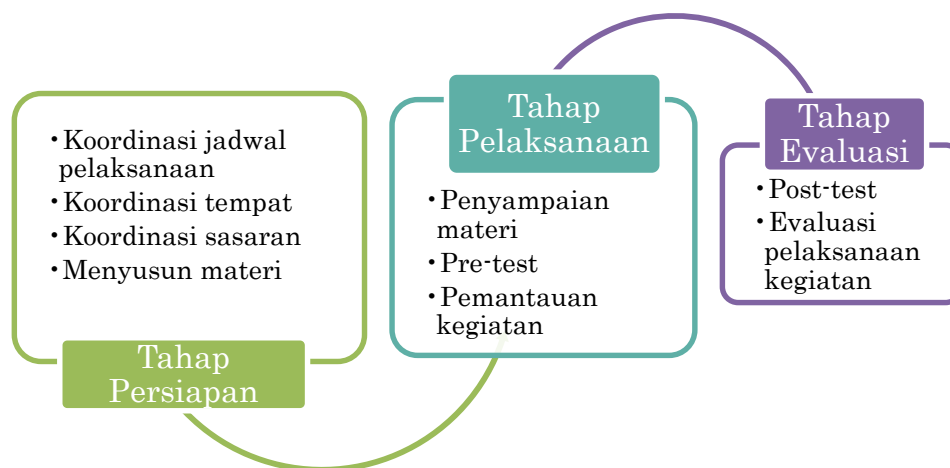
Untuk mengatasi masalah tersebut, diperlukan metode yang menyenangkan sehingga dapat meningkatkan konsentrasi belajar anak. Salah satu metode yang digunakan adalah dengan menggunakan metode senam otak. Senam otak adalah rangkaian gerakan tubuh yang dirancang untuk meningkatkan konsentrasi belajar (Susanto, 2017; Sutrisno & Widodo, 2017). Senam otak dapat dilakukan oleh semua kalangan usia, baik anak-anak, dewasa, maupun lansia, karena pada dasarnya senam otak mempunyai manfaat yang setara dengan olahraga fisik. Selama ini, perhatian terhadap kebugaran fisik lebih banyak dibandingkan dengan perhatian terhadap kesehatan otak, meskipun otak adalah pusat kontrol segala aktivitas manusia. Otak memerlukan latihan untuk menjaga kualitas kesehatannya, termasuk mencegah gangguan dalam daya ingat dan konsentrasi. Senam otak digunakan sebagai metode untuk meningkatkan daya ingat dan konsentrasi pada anak. Meskipun umumnya dianggap bahwa otak mengendalikan semua bagian tubuh, namun aktivitas fisik juga memberikan efek stimulan terhadap pertumbuhan saraf. (Kristina & Ernawati, 2015; Surya, 2019). Gerakan dalam senam otak dapat meningkatkan kebugaran otak dengan meningkatkan aliran darah ke otak, yang memastikan pasokan oksigen optimal. Pasokan oksigen yang cukup menunjukkan kemampuan jantung dan paru-paru untuk mengambil oksigen, sehingga aliran darah ke seluruh tubuh, termasuk otak, menjadi lebih lancar. Hal ini memungkinkan otak untuk berfungsi secara optimal (Suratun & Tirtayanti, 2020).

Berdasarkan hasil wawancara dengan 6 anak pada bulan Desember 2023, ditemukan bahwa mereka sering mengalami gangguan konsentrasi karena kurang minat dan motivasi terhadap mata pelajaran seperti matematika dan bahasa Inggris yang dianggap kurang menarik. Mereka menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan soal, sehingga mudah bosan dan cenderung lebih memilih bermain gadget. Masalah ini mengakibatkan penurunan konsentrasi dan hasil belajar yang tidak optimal. Dalam situasi ini, guru memiliki peran penting dalam mengelola anak-anak untuk memberikan motivasi efektif melalui tugas-tugas dan pembelajaran di rumah. Namun, guru juga harus dapat merancang strategi agar prestasi belajar siswa tetap terjaga. Menurut Sariana, et al. (2017) Gerakan senam otak dapat memberikan banyak manfaat bagi siswa, termasuk meningkatkan konsentrasi belajar, mengurangi stres, meningkatkan daya ingat, memperkuat rasa percaya diri, mengurangi kejenuhan belajar, menciptakan rasa relaksasi, dan mengurangi beban belajar. Ini akan menghasilkan pencapaian prestasi yang sesuai dengan harapan dari semua pihak. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah memberikan pendidikan kesehatan kepada anak tentang pentingnya dan manfaat dari

senam otak bagi anak untuk meningkatkan softskill anak dalam konsentrasi belajar.

B. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode pendidikan kesehatan tentang praktik senam otak yang disampaikan oleh tim pengabmas sebagai narasumber kepada anak usia sekolah sejumlah 8 orang di Desa Kemantren Kec. Purwosari Kab. Pasuruan. Tim pengabdian kepada masyarakat (pengabmas) bertugas memberikan penyuluhan tentang praktik senam otak kepada anak usia sekolah. Kegiatan ini dilakukan berdasarkan penelusuran tim pengabmas yang menunjukkan penurunan konsentrasi belajar anak dan kecenderungan anak-anak sering bermain gadget.



Gambar 1. Metode Pelaksanaan Pengabmas

Langkah-langkah dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh tim pengabmas meliputi tiga tahapan. Tahap pertama yaitu tahap persiapan. Tim melakukan koordinasi dengan Ketua RW Desa Kemantren Kecamatan Purwosari Kabupaten Pasuruan, dengan mengadakan pertemuan di rumah untuk membahas jadwal dan lokasi pelaksanaan pengabmas serta mengidentifikasi dan menentukan anak usia sekolah sebagai sasaran. Ketua RW membantu dalam fasilitasi kegiatan pendidikan kesehatan yang dilakukan oleh tim pengabdian kepada masyarakat. Tim kemudian menyusun materi pendidikan kesehatan dengan fokus pada senam otak untuk meningkatkan konsentrasi belajar anak.

Tahap kedua yaitu pelaksanaan kegiatan meliputi penyampaian materi tentang konsep, manfaat, dan langkah-langkah melakukan senam otak serta melakukan pre-test tentang konsentrasi belajar anak. Tim pengabmas mengatur jarak antara peserta ketika melakukan senam otak, yang terdiri dari 8 orang pengabmas. Durasi pelaksanaan senam otak adalah sekitar 15 menit, dengan peserta anak usia sekolah duduk berjajar dalam posisi rileks. Senam otak disertai dengan musik yang diputar melalui sound system. Tim

melakukan pemantauan terhadap anak usia sekolah saat mereka melakukan gerakan senam otak. Tahap kedua ini dilakukan secara tatap muka dengan komunikasi dua arah agar peserta terlibat aktif dan tidak merasa bosan. Setelah penyampaian materi dan sesi tanya jawab, tim pengabmas dan peserta mempraktikkan bersama gerakan senam otak.

Tahap ketiga yaitu melakukan evaluasi (post-test) tentang konsentrasi belajar anak usia sekolah dengan menggunakan skala tes The Army Alpha. Kegiatan pengabmas ini dilaksanakan pada bulan Maret 2024. Pelaksanaan pre-test dan post-test dilakukan dengan menggunakan skala tes The Army Alpha yang terdiri dari 12 pernyataan atau perintah yang harus diikuti oleh peserta.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memberikan manfaat langsung dan tidak langsung bagi anak usia sekolah. Secara langsung, kegiatan ini membantu meningkatkan konsentrasi belajar anak. Secara tidak langsung, diharapkan pengetahuan yang telah diperoleh akan mendorong mereka untuk melakukan senam otak secara teratur setiap hari. Sebanyak 8 anak usia sekolah hadir dalam kegiatan ini, dan mereka menunjukkan antusiasme yang tinggi. Mereka aktif berpartisipasi dalam menjawab pertanyaan yang diberikan oleh tim pengabmas, dan juga memberikan pertanyaan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam.

Tahap pertama yaitu tahap persiapan. Pada tahap ini, tim telah melakukan koordinasi di rumah Ketua RW Desa Kemantren tentang jadwal pelaksanaan kegiatan yang disepakati pada hari Minggu tgl 3 Maret 2024 dengan sasaran anak usia sekolah sebanyak 8 orang. Terdiri dari anak SD 4 orang dan anak SMP 4 orang. Materi untuk penyuluhan telah disiapkan berupa leaflet senam otak yang dibagikan saat pelaksanaan kegiatan.

Tahap kedua yaitu pelaksanaan kegiatan meliputi penyampaian materi tentang konsep, manfaat, dan langkah-langkah melakukan senam otak menggunakan leaflet yang telah dibuat. Selanjutnya dilakukan pre-test menggunakan skala tes The Army Alpha untuk mengetahui konsentrasi anak sebelum dilakukan senam otak. Kemudian melakukan praktek bersama-sama dengan anak usia sekolah tentang gerakan senam otak. Gerakan senam otak meliputi 5 macam gerakan dengan hitungan 8x2 untuk tiap gerakan. Tim pengabmas mengatur jarak antara peserta ketika melakukan senam otak. Durasi pelaksanaan senam otak adalah sekitar 15 menit, dengan peserta duduk berjajar dalam posisi rileks. Senam otak disertai dengan musik yang diputar melalui sound system. Tim melakukan pemantauan terhadap anak usia sekolah saat mereka melakukan gerakan senam otak.

Tahap ketiga yaitu melakukan evaluasi (post-test) tentang konsentrasi belajar anak usia sekolah dengan menggunakan skala tes The Army Alpha yang terdiri dari 12 pernyataan atau perintah yang harus diikuti oleh peserta. Hasil pre-test dan post-test, seperti terlihat pada Tabel 1.

Tabel.1 Hasil *pre-test* dan *post-test* konsentrasi anak

Kategori	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Persentase (%)
Rendah	2		
Sedang	6		
Tinggi		4	100
Sangat tinggi		4	100

Peningkatan konsentrasi anak yang mengikuti kegiatan senam otak yaitu 100%, nampak pada hasil pre-test yang semula kategori rendah-sedang menjadi kategori tinggi-sangat tinggi setelah dilakukan post-test. Konsentrasi belajar anak menunjukkan peningkatan setelah kegiatan ini dilaksanakan. Ini mengindikasikan bahwa penyuluhan kepada anak usia sekolah telah berhasil meningkatkan konsentrasi belajar. Keunggulan dari kegiatan pendidikan kesehatan ini adalah materi yang disampaikan sangat relevan dengan kebutuhan anak usia sekolah dalam meningkatkan konsentrasi belajar. Kegiatan ini berhasil membantu anak-anak dalam meningkatkan konsentrasi belajar dari tingkat yang rendah menjadi tinggi bahkan sangat tinggi. Metode penyuluhan yang menarik dan sesuai dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEKS) turut menambah daya tarik bagi peserta. Dokumentasi kegiatan ini berupa foto yang diambil selama berlangsungnya kegiatan.

Suasana yang menyenangkan saat melakukan senam otak meningkatkan keyakinan peserta dan mendorong mereka untuk terus melakukan senam otak, yang pada gilirannya dapat meningkatkan konsentrasi belajar. Pemilihan musik yang digunakan juga dapat memberikan efek semangat, terutama jika musik tersebut adalah jenis yang disukai oleh anak-anak, dengan irama yang dinamis. Musik yang dipilih memiliki ritme dan tempo yang konsisten, yang dapat membangkitkan semangat anak-anak untuk berpartisipasi dalam senam otak.

Senam otak merupakan sekumpulan gerakan tubuh yang dapat meningkatkan konsentrasi belajar (Sutrisno & Widodo, 2017). Senam otak adalah latihan yang penting untuk kesehatan otak dan dapat dilakukan oleh semua kalangan usia, termasuk anak-anak, dewasa, dan lansia. Seringkali, fokus hanya diberikan pada kebugaran fisik tanpa memperhatikan kebutuhan otak, yang sebenarnya merupakan pusat kontrol semua aktivitas manusia. Otak juga memerlukan latihan untuk menjaga kualitas kesehatannya, termasuk dalam menjaga daya ingat dan konsentrasi agar tidak terganggu. Senam otak digunakan sebagai metode untuk meningkatkan daya ingat dan konsentrasi, terutama pada anak-anak. Hasil wawancara tidak terstruktur dengan 6 anak menunjukkan bahwa mereka

sering mengalami gangguan konsentrasi karena kurang minat dan motivasi dalam mata pelajaran yang dianggap kurang menarik, seperti matematika dan bahasa Inggris. Ketika mereka menghadapi masalah dalam memahami materi, mereka merasa tertekan, marah, dan mudah bosan, sehingga lebih memilih untuk bermain gadget atau game sebagai pelarian.

Menurut Sariana et al. (2017) dan Kamila et al. (2022), gerakan senam otak dapat membantu meningkatkan konsentrasi belajar, mengurangi stres, meningkatkan daya ingat, memperkuat rasa percaya diri siswa, mengurangi kejenuhan akibat belajar, menciptakan rasa relaksasi, dan menghilangkan beban terhadap materi yang diajarkan. Dengan demikian, hasil prestasi yang dicapai sesuai dengan harapan dari semua pihak.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah berhasil mencapai tujuan yakni meningkatkan konsentrasi belajar anak usia sekolah sebesar 100% menggunakan skala tes The Army Alpha. Namun, untuk memastikan keberlanjutan implementasi, perlu dilakukan monitoring secara berkala pada penerapan senam otak di pertemuan berikutnya, yang direncanakan akan dilakukan setelah 1 bulan. Monitoring ini penting untuk memastikan efektivitas dan konsistensi dalam praktik senam otak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih ditujukan pada semua pihak khususnya anak usia sekolah yang hadir dan membantu dalam terlaksananya pengabdian kepada masyarakat di Desa Kemantren Kec. Purwosari Kab. Pasuruan.

DAFTAR RUJUKAN

- Asmawati, L. (2021). Peran Orang Tua dalam Pemanfaatan Teknologi Digital pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(1), 82–96. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i1.1170>
- Bili, L. D., & Lengo, M. D. (2019). Efektivitas Senam Otak dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 2(2), 68–78. <http://ejournal.upg45ntt.ac.id/index.php/ciencias/index>
- Dewi, R., & Rachmaniar, R. (2017). Balita dan Gawai (Sebuah Studi Komparasi Antara Balita yang Memiliki Gawai Pribadi dengan Balita yang Menggunakan Gawai Orang Tuanya). *Golden Age: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(2), 1–12. <https://doi.org/10.29313/ga.v1i2.3136>
- Fajriani, P. N., & Rosyid, A. (2020). Pengaruh Penerapan Senam Otak Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VA di SD Katolik Ricci 2. *Seminar Nasional Ilmu Pendidikan Dan Multidisiplin*, vol? issue?338–352. <https://prosiding.esaunggul.ac.id/index.php/snip/index>
- Hidayati, A. (2016). Merangsang Pertumbuhan dan Perkembangan Anak dengan Pembelajaran Tematik Terpadu. *Sawwa: Jurnal Studi Gender*, 12(1), 151–164. <https://doi.org/10.21580/sa.v12i1.1473>
- Kamila, A., Harini, R., & Ponirah, P. (2022). Literature Review: Pengaruh Brain Gym Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Siswa Sekolah Dasar. *Malahayati Nursing Journal*, 4(3), 693–705. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i3.6004>

- Khoiriyati, S., & Saripah, S. (2018). Pengaruh Media Sosial pada Perkembangan Kecerdasan Kognitif Anak Usia Dini. *Aulada: Jurnal Pendidikan Dan Perkembangan Anak*, 1(1), 49–60. <https://doi.org/10.31538/aulada.v1i1.209>
- Kristina, & Ernawati, N. (2015). Pengaruh Senam Otak terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*, 3(3), 69–74. <http://103.114.35.30/index.php/JKM/article/view/3625>
- Nurwidita, D. (2021). *Validitas Prediktif Army Alpha I terhadap Kesuksesan Pelatihan Siswa Training*. Universitas Gadjah Mada.
- Prasetyo, W., & Saputra, S. A. (2017). Pengaruh Senam Otak terhadap Daya Ingat Anak Kelas V Sekolah Dasar. *Jurnal Keperawatan*, 6(1), 36–40. <https://jurnal.stikeswilliambooth.ac.id/index.php/Kep/article/view/157>
- Sariana, N., Afiiif, A., & Kusyairy, U. (2017). Pengaruh Penerapan Brain Gym terhadap Minat Belajar pada Mata Pelajaran Fisika. *Jurnal Pendidikan Fisika*, 5(2), 82–88. [http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=643899&val=11026&title=Pengaruh Penerapan Brain Gym Terhadap Minat Belajar Pada Mata Pelajaran Fisika](http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=643899&val=11026&title=Pengaruh%20Penerapan%20Brain%20Gym%20Terhadap%20Minat%20Belajar%20Pada%20Mata%20Pelajaran%20Fisika)
- Suratun, S., & Tirtayanti, S. (2020). Pengaruh Brain Gym terhadap Konsentrasi Belajar Siswa. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1), 101–105. <https://doi.org/10.30651/jkm.v5i1.3625>
- Surya, T. (2019). *Efektivitas Senam Otak dalam Menurunkan Tingkat Kejenuhan (Burnout) pada Siswa dalam Pelajaran Sejarah Kebudayaan Islam dan Aqidah Akhlak* [Universitas Islam Indonesia]. [https://dspace.uui.ac.id/bitstream/handle/123456789/14297/Skripsi Triadi Surya 14422049 %281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://dspace.uui.ac.id/bitstream/handle/123456789/14297/Skripsi%20Triadi%20Surya%2014422049%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Susanto, R. (2017). Keterampilan Manajemen Kelas melalui Gerakan Sederhana Senam Otak (Brain Gym) di SD Pelita 2 Jakarta Barat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 1–13. <https://jurnal.stikeswilliambooth.ac.id/index.php/Kep/article/view/157>
- Sutrisno, & Widodo, G. G. (2017). Kecemasan Anak Usia Sekolah Sebelum dan Sesudah Mendapatkan Informasi Saat Pemberian Obat Injeksi. *Herry Susanto*, 2(2), 99–106.