JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)
http://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm
Vol. 9, No. 2, April 2025, Hal. 1813-1823
e-ISSN 2614-5758 | p-ISSN 2598-8158
Crossref : https://doi.org/10.31764/jmm.v9i2.30093

EDUKASI DAN *BRAIN GYM EXERCIES* DALAM MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR REMAJA

Aprida Manurung[1*], Lilik Pranata[2], Novita E Daeli[3], Sanny Frisca[4]
[1,2,3,4]Ilmu Keperawatan dan Ners, Universitas Katolik Musi Charitas, Palembang, Indonesia
aprida@ukmc.ac.id

ABSTRAK

Abstrak: Remaja merupakan masa dimana seseorang lebih intens dengan *peer group*. Remaja memiliki tantangan untuk fokus berkonsentrasi dalam belajar karena penggaruh *peer group*nya. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Katolik Musi Charitas bekerja sama dengan SMK di Kota Palembang melakukan edukasi dan *Brain Gym Exercies* dengan tujuan agar remaja mendapatkan pengetahuan umum tentang konsentrasi belajar dan mampu melakukan *brain gym exercies* sebagai upaya untuk meningkatkan konsentrasi belajar. Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan sosialisai dan mempraktikan *Brain Gym Exercies.* Adapun mitra dalam pengabdian ini adalah siswa kelas XI di SMK Kota Palembang sebanyak 60 siswa. Kegiatan evaluasi pengetahuan dilakukan menggunakan kuesioner tentang konsentrasi belajar sebelum dan setelah dilakukan edukasi. Terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 85%. Evaluasi *brain gym exercies* dilakukan dengan *Army Alpha Test* sebelum dan setelah mempraktikan *brain gym exercies,* dengan hasil 40% remaja menunjukan peningkatan konsentrasi. Kegiatan *Brain Gym Exercies* ini diharapkan dapat dilakukan sebelum memulai proese belajar untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

Kata Kunci: *Brain Gym Exercies*; Konsentrasi Belajar; Remaja.

Abstract: *Adolescence is a time when someone is more intense with their peer group. This adolescence has challenges to focus on concentrating on learning because of the influence of their peer group. The Faculty of Health Sciences, Musi Charitas Catholic University in collaboration with SMK in Palembang City conducted education and Brain Gym Exercises with the aim that adolescents gain knowledge about how to improve concentration and are able to do brain gym exercises as an effort to improve learning concentration. This activity was carried out by providing socialization and practicing Brain Gym Exercises. The partners in this service were 60 grade XI students at SMK Palembang City. Knowledge evaluation activities were carried out using questionnaires about learning concentration before and after education. There was an increase in knowledge of 85%. Evaluation of brain gym exercises was carried out with Grid Concentration Exercises before and after practicing brain gym exercises, with the results that 28% of adolescents showed increased concentration. This Brain Gym Exercise activity is expected to be carried out before starting the learning process to improve students' learning concentration.*

Keywords: *Brain Gym Exercises; Learning Concentration; Adolescents.*

Article History:
Received: 20-03-2025
Revised : 07-04-2025
Accepted: 09-04-2025
Online : 15-04-2025

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

A. LATAR BELAKANG

Kekuatan suatu negara tidak lagi hanya bergantung pada Kekayaan Alam suatu Negara namun lebih bergantung kepada Sumber Daya Manusia (SDM) dari Negara tersebut. Oleh karena itu untuk meningkatkan kekuatan suatu negara maka diperlukan Sumber Daya Manusia yang unggul. Menurut Indeks pengembangan sumber daya manusia, Negara Indonesia memiliki sumber daya manusia yang berada di bawah negara ASEAN Seperti Malaysia, Singapura, Thailand bahkan dari negara vietnam (Anas, 2022). Dalam meningkatkan sumber daya manusia suatu negara maka diperlukan peranan penting dari pendidikan (Halean et al., 2021). Di Indonesia, jenjang Pendidikan Formal terdiri dari beberapa level, diantaranya adalah Pendidikan anak usia dini (TK/RA), pendidikan dasar (SD/MI), Pendidikan Menengah (SMP/MTs dan SMA/MA) dan Pendidikan Tinggi (Universitas). Kegiatan Pendidikan Formal ini bertujuan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia seutuhnya. Agar tujuan ini dapat terwujud maka diperlukan konsentrasi dalam proses pendidikan khusus Konsentrasi Pada Proses Belajar (Hidayat & Abdillah, 2019).

Usia remaja merupakan usia peralihan dari usia anak-anak yang selalu didampingi menuju usia dewasa yang mandiri. Pada fase ini remaja membutuhkan adaptasi yang baik selama proses pertumbuhan dan perkembangannya(Atiqah et al., 2024). Menurut Mahyu et al. (2023) adapun tugas perkembangan remaja adalah membina hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya (*Peer Group),* menerima keadaan dirinya, memahami peran seks/ jenis kelamin dan mengembangkan kemandirian. Ketidakmampuan remaja dalam melakukan tugas perkembangannya akan mengakibatkan remaja terlibat dalam beberapa persoalan (Yuda et al., 2020). Salah satunya adalah, remaja sulit mengikuti proses pembelajaran akibat dari ketidakmampuan remaja dalam berkonsentrasi saat belajar, yang jika hal ini tidak diatasi dengan segera akan mengakibatkan remaja cenderung membuang waktu dan tenaganya untuk sesuatu yang tidak bermanfaat hingga memicu kenakalan remaja (Winata, 2021). Remaja lebih tertarik melakukan interaksi pada *peer group* (teman sebaya) untuk melakukan kegiatan seperti: *game online,* belanja online, mengikuti *story* pada selebriti, mengunggah aktivitas harian remaja pada sosial media dan *Fear Of Missing Out (FOMO),* hingga prilaku kekerasan (*Bullying)* (Aprilia et al., 2020).

Mencegah persoalan pada remaja maka penting untuk mewujukan proses pendidikan yang baik. Pendidikan yang dilakukan dengan baik akan memberikan dampak yang signifikan kepada peningkatan kualitas sumber daya manusia dalam satu negara (Siregar et al., 2024). Pendidikan dapat berjalan baik jika siswa dalam hal ini remaja meemiliki konsentrasi dalam belajar. Salah satu kegiatan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan konsentrasi belajar adalah dengan melakukan *Brain Gym* Exercies. Suratun

& Tirtayanti (2020) menyatakan terdapat perbedaan konsentrasi belajar antara kelompok yang diberikan *Brain Gym Exercise* dan kelompok yang tidak diberikan *Brain Gym Excersice,* hal ini disebabkan karena gerakan *Brain Gym* dapat memberikan rangsangan/ stimulus pada otak sehingga pada kelompok yang diberikan *Brain Gym* akan meningkatkan konsentrasi belajar secara maksimal. Hal ini senada dengan Ramadani et al. (2024) yang menyatakan ada pengaruh senam otak terhadap peningkatan konsentrasi belajar terutama di lingkungan pendidikan.

Menurut Winei (2023) latihan *Brain Gym Excersice* yang konsisten akan memberikan dampak positif pada prestasi akademik, termasuk keterampilan membaca, menulis, dan matematika. Hal yang sama juga dikemukakan oleh Maharani et al. (2023) yang menyatakan bahwa ada pengaruh brain gym terhadap konsentrasi anak. Menurut Hijratunnor et al. (2024) peningkatan konsentrasi belajar dapat dilakukan dengan berbagai cara. Salah satunya *Brain Gym* dan *Play Therapy*, namun tidak ada perbedaan yang signifikan antara *brain gym* dan *play therapy* terhadap peningkatan konsentrasi belajar. Hal ini membuktikan bahwa *brain gym exercies* dapat dijadikan alternatif pilihan terapi untuk meningkatkan konsentrasi belajar. Latihan *Brain Gym* dapat dilakukan selama 10-15 menit di awal atau di pertengahan proses belajar mengajar, selain itu *brain gym* juga dapat dilakukan saat belajar dirumah atau pun sebelum tidur. Untuk mendapat efektifitas dari manfaat *brain gym* maka kegiatan ini harus dilakukan secara rutin dan konsisten, karena latihan *Brain Gym* dapat meningkatkan kemampuan menggingat jangka pendek sehingga remaja lebih berkonsentrasi dalam belajar dan merasa nyaman dengan suasana akademik yang ada (Khairiyah et al., 2023).

Dari hasil identifikasi yang dilakukan antara tim pengabdian masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Katolik Musi Charitas dengan Sekolah SMK Kota Palembang didapatkan data bahwa remaja mengalami masalah belajar dimana remaja sulit untuk berkonsentrasi saat proses belajar, remaja sering asik melakukan aktifitas dengan teman sebaya (*Peer Group)* saat proses belajar seperti menggobrol, bermain hingga sering keluar kelas saat jam pelajaran. Kondisi ini menjadi attensi khusus dari pihak sekolah dan tim pengabdian masyarakat, sehingga disepakati untuk melakukan edukasi cara meningkatkan konsentrasi belajar dan mempraktikkan *brain gym exercies* untuk dapat melatih kemampuan otak dalam meningkatkan konsentrasi belajar.

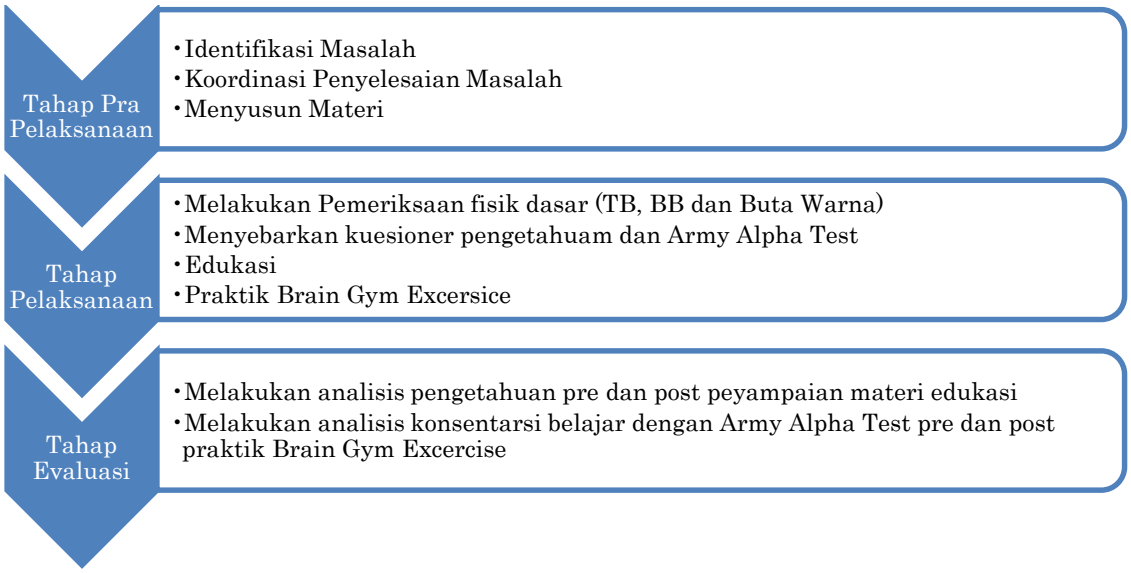
SMK di Kota Palembang merupakan Sekolah Menegah Kejuruan pilihan dimana sekolah ini memiliki jumlah murid yang banyak dan telah menerapkan kurikulum serta sistem pembelajaran teori dan praktik. Padatnya jadwal pembelajaran teori dan praktik dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar. Menurut Hartini (2022) faktor eksternal seperti keluarga yang memberikan fasilitas belajar, cara guru mengajar di

sekolah serta masyarakat atau ada tidaknya teman sebaya dalam sekolah yang memiliki pengaruh lebih besar 98,3 % dalam konsentrasi belajar remaja.

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan edukasi pada remaja SMK di Kota Palembang mengenai konsentrasi belajar dan mensimulasikan/ mempraktikan *brain gym exercise* sebagai upaya untuk meningkatkan konsentrasi belajar, sehingga remaja mampu memiliki prestasi akademik yang baik dan dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan sumber daya manusia hingga remaja mampu ikut dalam mendukung kekuatan Negara Indonesia.

B. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dihadiri oleh 60 remaja dari siswa SMK N 2 Kota Palembang dan 17 Guru serta Wakil Kepala Sekolah. Kegiatan ini dilakukan di aula sekolah dengan metode edukasi dan praktik, adapun kegiatan ini dilaksanakan dalam beberapa tahap, seperti terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Tahapan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Tahap pertama yang dilakukan adalah Tahap Pra Pelaksanaan adalah dengan melakukan pertemuan pertama dengan kepala bidang Humas sekolah untuk melihat masalah yang ada pada wilayah mitra, kemudian tim saling berkoordinasi untuk memecahkan masalah pada mitra. Setelah tim bersama sekolah berhasil menemukan solusi untuk masalah mitra maka tim melakukan penyusunan materi power point mengenai Konsentrasi belajar dan tehnik *Brain Gym Excersice.*

Pada Tahap Pelaksanaan tim melakukan 3 kegiatan, pertama tim melakukan pemeriksaan fisik dasar untuk melihat Tinggi Badan, Berat Badan dan Buta Warna tepat ketika siswa telah mengisi daftar hadir. Siswa yang telah dilakukan pemeriksaan fisik dipersilahkan untuk duduk. Kegiatan kedua tim memberikan kuesioner yang berisikan pengetahuan

tentang konsentrasi belajar dan *Army Alpha Test*, lalu tim pengabdian melakukan edukasi mengenai pengertian usia remaja, tantangan usia remaja, masalah yang dihadapi saat melakukan proses pembelajaran, cara mengatasi masalah dalam proses pembelajaran dan tehnik melakukan *Brain Gym Excersice*. Pada kegiatan ketiga tim pengabdian menayangkan suatu video yang berisi kegiatan *Brain Gym Excersice,* dimana video tersebut telah dibuat oleh tim untuk ditampilkan kepada siswa sebagai pemandu pendamping kegiatan terapi tersebut, Kegiatan dilakukan dengan panduan video yang ditayangkan dilayar LCD, dan *Roleplay* dari tim. Pada kegiatan pelaksaanan bukan hanya siswa yang menggikuti kegiatan ini namun beberapa guru pengajar juga ikut berpartisipasi, karena menyadari pentingnya kegiatan. Pada Tahap Evaluasi tim melakukan analisis pengetahuann dan *Army Alpha Test Pre* dan *Post* edukasi. Selanjutnya tim menyampaikan hasil kepada pihak sekolah untuk dilakukan follow up/ perencanaan tindak lanjut dari hasil pengabdian tersebut.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Pengabdian ini terlaksana atas kerjasama Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Katolik Musi Charitas dengan SMK N di Kota Palembang. Pada tahap pra pelaksanaan, kegiatan yang dilakukan diantaranya: (1) Tim Pengabdian melakukan Identifikasi masalah di lingkungan SMK, tahap ini dilakukan oleh tim pengabdian bersama tim humas SMK Negeri di Kota Palembang. Hasil identifikasi masalah didapatkan bahwa terdapat remaja yang memiliki masalah dalam konsentrasi belajar, dimana remaja cenderung ngobrol, gelisah dan keluar kelas saat proses belajar. Maka tim memilih tema Konsentrasi Belajar Remaja. Metode yang digunakan adalah edukasi dan praktik *Brain Gym Exercise;* (2) Koordinasi penyelesaian masalah dilakukan pada tanggal 14 Oktober 2024 yang dihadiri oleh bagian Humas SMK N Kota Palembang, Adapun tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan remaja mengenai konsentrasi belajar dengan edukasi dan meningkatkan kemampuan/ Skill remaja dalam mempraktikan *Brain Gym Excersice* sebagai salah satu cara untuk meningkatkan konsentrasi belajar remaja; dan (3) Menyusun materi edukasi dan instrumen yang digunakan. Hasil pembahasan dari tim pengabdian, materi yang disampaikan saat edukasi berupa: pengertian remaja, masalah yang dihadapi remaja, tantangan dalam belajar, pengertian konsentrasi belajar, faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar dan cara meningkatkan konsentrasi belajar. Pada tahap pelaksanaan, kegiatan pengabdian dilakukan pada tanggal 7 November 2024 di Aula Sekolah mulai pukul 13.00 hingga 16.00 WIB. Adapun dokumentasi kegiatan, seperti terlihat pada Gambar 2 dan Gambar 3.

Gambar 2. Penyampaian materi edukasi konsentrasi belajar remaja

Gambar 3. Praktik *Brain Gym Excercise*

Kegiatan pelaksanaan pengabdian dimulai dengan pembukaan yang diisi oleh sambutan dari Wakil Kepala Sekolah SMK N di Kota Palembang dan ketua tim Pengabdian Mayarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Katolik Musi Charitas. Kegiatan dilanjutkan pemberian kuesioner untuk mengukur pengetahuan remaja mengenai konsentrasi belajar dan tingkat konsentrasi remaja menggunakan *Army Alpha Test.* Kegiatan dilanjutkan dengan pemberian edukasi tentang konsentrasi belajar penayangan video *Brain Gym Excercise* dan praktik *Brain Gym Excercise.* Edukasi dan praktik disampaikan oleh Aprida Manurung. Pelaksanaan praktik *Brain Gym Excercise* melibatkan beberapa mahasiswa sebagai fasilitator dan peraga latihan gerak *brain gym.* Target yang diinginkan adalah peningkatan pengetahuan remaja tentang konsentrasi belajar dan peningkatan skill remaja pada *Brain Gym Excercise.* Setelah dilakukan edukasi dan praktik *Brain Gym Excercise* kegiatan selanjutnya adalah mengisi kuesioner pengetahuan dan kuesioner *Army Alpha Test.* Saat diberikan edukasi suasana kondusif, remaja dan guru yang menghadiri kegiatan pengabdian mendengarkan materi dengan antusias/semangat, tenang dan tertib. Setelah kegiatan pemberian materi disediatan waktu untuk tanya jawab pada remaja dan guru yang ada diruangan untuk menanyakan hal yang belum dipahami, ada 3 remaja dan 2 guru yang bersemangat untuk bertanya. Pada tahap evaluasi, didapatkan hasil analisis data pengabdian masyarakat yang menunjukan bahwa usia remaja terbanyak yaitu 16 tahun. Pada data Jenis

kelamin, remaja terbanyak berjenis kelamin laki-laki, seperti terlihat pada Tabel 1 dan Tabel 2.

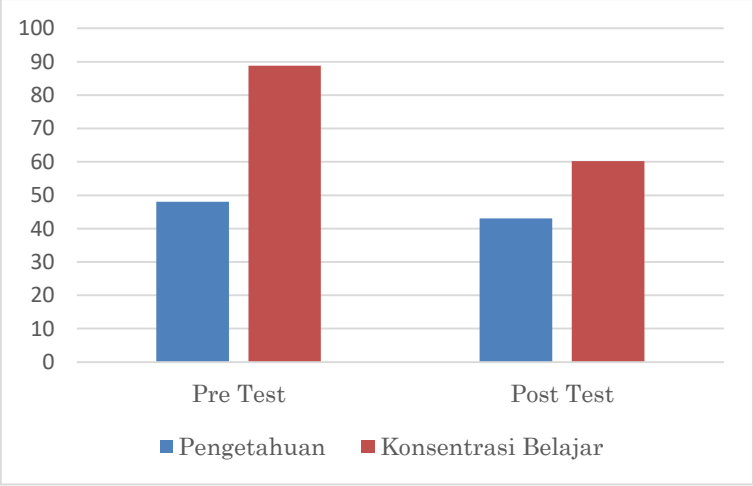
Tabel 1. Distribusi Frekuensi Remaja Berdasarkan Usia

Usia (Tahun)	Frekuensi (n=60)	%
14 Tahun	1	2
15 Tahun	9	15
16 Tahun	43	71,66
17 Tahun	7	11
Jumlah	60	100

Tabel 2. Distibusi Frekuensi Remaja Berdasarkan Jenis Kelamin

Usia (Tahun)	Frekuensi (n=60)	%
Laki-laki	33	55
Perempuan	27	45
Jumlah	60	100

Untuk data pengetahuan terjadi peningkatan sebesar 85% dari kuesioner pre dan post pengetahuan, untuk data konsentrasi belajar terjadi peningkatan sebesar 40% dari kuesioner pre dan post *Army Alpha Test*, seperti terlihat pada Gambar 4.



Gambar 4. Skor Pengetahuan dan konsentrasi belajar remaja sebelum dan setelah dilakukan edukasi dan *Brain Gym Excercise*

2. Pembahasan

Pada pengabdian ini didapatkan gambaran karakteristik remaja diantaranya adalah usia dan jenis kelamin. Usia terbanyak pada remaja yang mengikuti kegiatan pengabdian adalah usia 16 tahun. Jenis kelamin terbanyak pada remaja yang mengikuti pengabdian adalah laki-lak. Usia 16 Tahun termasuk dalam usia remaja pertengahan (*Middle Adolescence)* pada masa ini remaja menyerupai fisik orang dewasa, pertumbuhan fisik sudah hampir sempurna. Pada masa ini perkembangan remaja sangat mementingkan kehadiran teman (peer group) (Isroani et al., 2023). Remaja

memiliki kebutuhan yang kuat untuk disukai dan diterima kawan sebaya atau kelompoknya. Remaja akan senang apabila diterima oleh kelompok dan merasa tertekan bila dikeluarkan dan diremehkan oleh kelompoknya, bagi remaja pandangan kelompok adalah hal yang paling penting (Diananda, 2018). Remaja yang memiliki teman sebaya negatif akan mempegaruhi perilaku remaja, menjadi perilaku kenakalan remaja meliputi penggunaan narkoba, kekerasan, tindak kriminal, perilaku seksual berisiko dan penolakan terhadap norma-norma sosial (Bobyanti, 2023). Maka sangat diperlukan peran serta dari keluarga dan sekolah agar anak usia remaja tengah tidak melakukan perilaku kenakalan remaja.

Jenis Kelamin merupakan identitas seseorang berdasarkan dari alat kelamin, secara garis besar jenis kelamin dibedakan menjadi 2 yaitu laki-laki dan perempuan (Stuart, 2016). Selain dari alat kelamin perbedaan gender atau jenis kelamin juga dapat dilihat dari otak. Pada laki-laki otak kanan lebih dulu berkembang disusul dengan otak kiri, namun pada wanita otak kanan dan kiri berkembang secara bersamaan/ beriringan. Hal ini lah yang memicu laki-laki pada usia remaja cenderung terlihat nakal/suka membuat ulah, sedangkan perempuan lebih fokus untuk belajar (Amin, 2018). Walaupun terlihat laki-laki cenderung nakal namun untuk hasil belajar remaja tidak bisa dinilai dari jenis kelamin. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian dari (Gustiary & Idayani, 2020) bahwasanya tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan hasil belajar.

Menurut Ridwan et al. (2021) pengetahuan merupakan hasil dari proses yang awalnya tidak tahu menjadi tahu baik dengan pengalaman, belajar, ataupun informasi yang diterima dari orang lain. Oleh karena itu diperlukan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan seseorang. Teori pengetahuan pertama kali dikemukaan oleh (Hartini, 2022). Menurut teori bloom dalam Ulfah & Arifudin (2023) menyatakan bahwa domain pengetahuan dibagi dalam 3 ranah yaitu ranah kognitif, ranah afektif, dan ranah psikomotorik. Ada 4 dimensi pengetahuan yang direvisi dari teori bloom diantaranya adalah pengetahuan faktual berfokus pada terminologi, pengetahuan konseptual berfokus pada klasifikasi, katagori, prinsip, teori model dan struktural. Pengetahuan prosedural berfokus pada keterampilan khusus, algoritma, tehnik, kriteria dalam suatu prosedur dan pengetahuan metakognitif yang berfokus pada strategik, operasi kogintif, serta pengetahuan diri sendiri. Pada pengabdian ini tim berfokus pada dimensi pengetahuan konseptual

Konsentrasi belajar adalah dorongan dari siswa untuk mengikuti kegiatan pembelajaran dengan serius tanpa menghiraukan hal-hal yang tidak perlu pada saat belajar sehingga dapat fokus pada pembelajaran dan memahami materi yang disampaikan oleh guru secara maksimal (Mardiana et al., 2024). Adapun faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar yaitu faktor internal (jasmaniah, psikologi, kelelahan), faktor eksternal (keluarga, sekolah dan masyarakat), dan faktor belajar (suara, pencahayaan,

temperatur, dan desain belajar) (Hartini, 2022). Banyak cara yang bisa dilakukan untuk meningkatkan konsentrasi belajar salah satunya adalah melakukan latihan senam otak/ *Brain Gym Excersice*.

Senam otak atau sering dikenal dengan *Brain Gym Excersice* merupakan terapi rileksasi yang telah terbukti oleh banyak pihak untuk peningkatan daya kerja otak khususnya dalam hal kemampuan konsentrasi. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Pujiastuti et al. (2024) yang menyatakan bahwa ada peningkatan konsentrasi belajar pada anak yang menggikuti senam otak dimana nilai konsentrasi diukur mengunakan tes *The Army Alpha*. Hal serupa juga dikemukakan oleh Yanti & Bahri (2018) bahwasannya, terdapat peningkatan konsentrasi belajar setelah dilakukan senam otak secara konsisten sebelum dilakukannya proses pembelajaran. Prestasi belajar yang baik membutuhkan tingkat konsentasi belajar yang tinggi. Hal ini didukung dari hasil penelitian Anis et al. (2019) yang menyatakan bahwa ada peningkatan prestasi belajar secara signifikan terhadap anak remaja yang dilakukan *Brain Gym Excersice.*

D. SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu adanya peningkatan pengetahuan remaja SMK N di Kota Palembang tentang konsentrasi belajar setelah diberikan edukasi dengan menggunakan *powerpoint* sebesar 85%, dan adanya peningkatan konsentrasi setelah diberikan *Brain Gym Excercise* dengan menggunakan *The Army Alpha Test* sebesar 40%. Berdasarkan hasil pengabdian ini maka, maka perlu untuk dilakukan *Brain Gym Excercise* secara konsisten satu waktu tertentu pada tahap proses pembelajaran (sebelum proses pembelajaran, saat proses belajar atau pun setelah proses belajaran). Tim pengabdian kepada masyarakat mengharapakan agar pengabdian ini dapat dilakukan dengan mitra lain atau dengan sekolah SMA dan SMK baik Negeri ataupun swasta di Kota Palembang untuk menambah wawasan pengetahuan remaja mengenai konsentrasi belajar dan meningkatkan konsentrasi remaja dengan melatih skill *Brain Gym Exercise.*

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Katolik Musi Charitas, Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Katolik Musi Charitas dan Sekolah Menengah Kejuruan Negeri Kota Palembang atas kerjasama serta peran aktif dalam pelaksanaan kegiatan, sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik dan memberikan manfaat bagi masyarakat khususnya bagi remaja.

DAFTAR RUJUKAN

Amin, M. S. (2018). Perbedaan Struktur Otak dan Perilaku Belajar Antara Pria dan Wanita; Eksplanasi dalam Sudut Pandang Neuro Sains dan Filsafat. *Jurnal Filsafat Indonesia*, *1*(1).

Anas. (2022). Sumber Daya Manusia Indonesia di Era Globalisasi. *Jurnal Ilmiah Promis*, *3*(2), 110–130. https://www.journal.stitpemalang.ac.id/index.php/Promis/article/view/566

Anis, S., Sapariah, A., & Kristian, L. (2019). Efektivitas Brain Gym Terhadap Konsentrasi Belajar Anak Kelas VI di Sekolah Dasar Kristen Kanaan Banjarmasin. *Jksi*, *4*, 48–54.

Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Journal of Nursing Care*, *3*(1), 41–53. https://doi.org/10.24198/jnc.v3i1.26928

Atiqah, N., Sulhan, A., Ardaniah, N. H., & Rahmadi, M. S. (2024). *Behavior : Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling dan Psikologi Volume 1 No 1 Mei 2024 Periodisasi Perkembangan Anak Pada Masa Remaja : Tinjauan Psikologi*. *1*(1), 9–36.

Bobyanti, F. (2023). Kenakalan Remaja. *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidiciplinary*, *1*(2), 476–481. https://doi.org/10.57235/jerumi.v1i2.1402

Diananda, A. (2018). *Psikologi Remaja Dan Permasalahannya*. *1*(1), 116–133.

Gustiary, R. M., & Idayani, D. (2020). Hubungan Antara Gaya Belajar Dan Jenis Kelamin Terhadap Hasil Belajar Matematika. *Edusaintek: Jurnal Pendidikan Sains Dan Teknologi*, *7*(1), 29–38.

Halean, S., Kandowangko, N., & Goni, S. Y. V. I. (2021). Peranan Pendidikan Dalam Meningkatkan Sumber Daya Manusia Di Sma Negeri 1 Tampan Amma Di Talaud. *Journal Holistik*, *14*(2), 1–17. https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/holistik/article/download/34453/32350

Hartini, A. (2022). Faktor Yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar Siswa Kelas V Di Sdn Nusa Indah Kabupaten Tanah Laut. *EdoCurio Jurnal*, *1*, 7–13. https://yptb.org/index.php/educurio/article/view/7/2

Hidayat, R., & Abdillah. (2019). *Ilmu Pendidikan Konsep, Teori dan Aplikasinya*. http://repository.uinsu.ac.id/8064/1/Buku Ilmu Pendidikan Rahmat Hidayat %26 Abdillah.pdf

Hijratunnor, Jafar, M. A., & Nurhayati, U. A. (2024). *Pengaruh pemberian brain gym dan play therapy terhadap peningkatan konsentrasi belajar siswa kelas V SD di SD Negeri Tinom* (p. 7). https://proceeding.unisayogya.ac.id/index.php/prosemnaslppm/article/view/320/245

Isroani, F., Mahmud, S., Qurtubi, A., Pebriana, P. H., Ka, A. R., & Rim. (2023). *Psikologi Perkembangan* (A. Rahmawati (ed.)). Mitra Cendekia Media.

Khairiyah, U., Mariati, P., Nursalim, M., & Rahmasari, D. (2023). Perlunya Brain Gym Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*, *10*(1), 119–126. https://doi.org/10.38048/jipcb.v10i1.1262

Maharani, M. N., Susanti, M. M., & Widayati, C. N. (2023). *Pengaruh Brain Gym Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Anak Kelas 5-6 Di Sdn 2 Kenteng Kecamatan Toroh*. *8*(2), 9–17.

Mahyu, A., Jarudin, J., & Putra, F. (2023). Ketercapaian Tugas Perkembangan Remaja SMAN 2 Sungai Penuh Dengan SMAN 1 VII Koto Padang Pariaman. *Jurnal Neo Konseling*, *5*(1), 33. https://doi.org/10.24036/00715kons2023

Mardiana, Wulandari, H., & Apsari, N. (2024). Konsentrasi Belajar Siswa dalam Pembelajaran Tematik Kelas V SDN 5 Nanga Nuak. *Jurnal Pendidikan*

Dasar, *12*(1), 76–84. https://doi.org/10.46368/jpd.v12i1.2189

Pujiastuti, N., Handoko, L., Gustirini, R., Indriani, R., & Sugiyatmi, T. A. (2024). Pendidikan Kesehatan Pada Anak Tentang Senam Otak Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, *8*(2), 2285. https://doi.org/10.31764/jmm.v8i2.22313

Ramadani, R. D., Angggriani, & Vera, Y. (2024). Pengaruh Pemberian Brain Gym Terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Anak Usia 6-10 Tahun Di Klinik Yamet Batam Tiban. *JKA (Jurnal Kesehatan Arrahma)*, *2*(1), 9. https://journal.stikesami.ac.id/index.php/jka/article/view/72/70

Ridwan, M., Syukri, A., & Badarussyamsi. (2021). *Studi analisis tentang makna pengetahuan dan ilmu pengetahuan serta jenis dan sumbernya*. *04*(01), 31–54.

Siregar, R. V., Lubis, P. K. D., Azkiah, F., & Putri, A. (2024). Peran Penting Pendidikan dalam Pembentukan Sumber Daya Manusia Cerdas di Era Digitalisasi Menuju Smart Society 5.0. *IJEDR: Indonesian Journal of Education and Development Research*, *2*(2), 1408–1418. https://doi.org/10.57235/ijedr.v2i2.2621

Stuart, G. W. (2016). *Prinsip dna Praktik Keperawatan Kesehatan JIwa Stuart* (B. A. Keliat (ed.)). Elsevier.

Suratun, S., & Tirtayanti, S. (2020). Pengaruh Brain Gym terhadap Konsentrasi Belajar. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, *5*(1), 101–105. https://doi.org/10.30651/jkm.v5i1.3625

Ulfah, & Arifudin, O. (2023). Indonesia, Analisis Teori Taksonomi Bloom Pada Pendidikan Di. *Jurnal Al-Amar (JAA)*, *4*, 13–22.

Winata, I. K. (2021). Konsentrasi dan Motivasi Belajar Siswa terhadap Pembelajaran Online Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, *5*(1), 13. https://doi.org/10.32585/jkp.v5i1.1062

Winei, agnes A. D. (2023). The Role Of Brain Gym Exercises In Enhancing Learning And Academic Performance: A Critical Review Of The Literature. In *International Collaboration Book Chapter* (pp. 167–177). Stipas. https://publisher.stipas.ac.id/index.php/pbs/article/view/16/16

Yanti, N., & Bahri, S. (2018). Penggunaan Senam Otak Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa SD Negeri Ateuk Aceh Besar. *Jurnal Bimbingan Konseling*, *3*(1), 28–34.

Yuda, H. T., Suwaryo, P. A. W., Syamsul, Bahri, Sulaiman, & Habib. (2020). *Edukasi Tumbuh Kembang Remaja Putri di Panti Asuhan Yatim dan Dhuafa Aisyiyah*. *1*(1), 86–91.