

## Peningkatan kesehatan mental remaja melalui terapi *Brain Gym* dan *Ice Breaking* di SMK Bhakti Kencana Soreang kabupaten Bandung

Anri<sup>1)</sup>, Lia Nurlianawati<sup>2)</sup>, Denni Fransiska Helena M.<sup>2)</sup>, Asep Aep Indarna<sup>1)</sup>, Wini Resna Novianti<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>D-III Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Bhakti kencana, Indonesia

<sup>2)</sup>S-1 Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Bhakti kencana, Indonesia

Penulis korespondensi : Anri

E-mail : anri@bku.ac.id

Diterima: 01 Februari 2024 | Direvisi: 05 Maret 2024 | Disetujui: 06 Maret 2024 | © Penulis 2024

### Abstrak

Lebih dari 12 juta orang yang berusia di atas 15 tahun menderita selama periode ini, sementara lebih dari 19 juta orang di bawah usia 15 tahun menghadapi kesulitan mental yang serius (Rikerdas, 2018). Perubahan perilaku dan pola pikir, gangguan konsentrasi, penurunan nafsu makan, dan bahkan menyakiti diri sendiri adalah beberapa indikasi penyakit mental pada anak muda. Berjasa untuk mempromosikan kesejahteraan emosional anak muda melalui program *Brain Gym* dan pemecah kebekuan. *Brain Gym* adalah program Latihan yang mengintegrasikan fungsi otak kiri dan kanan, hal ini meningkatkan aliran darah dan oksigenasi ke otak, yang pada gilirannya meningkatkan hormone serotonin, endrfin, dan dopamine yang membuat perasaan senang, dan pemecah kebekuan adalah kegiatan yang menghangatkan anda saat anda merasa tidak enak badan. Dalam upaya untuk menumbuhkan dinamika kelompok yang ada. Hasil analisis sebelum dan sesudah edukasi yaitu sebelum edukasi dan kegiatan *brains gym* dan *ice breaking*, sebagian besar siswa mengalami tekanan ringan sebanyak 62 (38,27%) dan sebagian kecil mengalami tekanan sedang. tekanan 56 (34,27%) dan normal 44 (27,26%). Dan sesudah dilakukan kegiatan edukasi dan praktek *brains gym* dan *ice breaking* hamper seluruh reponden 88 (54,32%) normal, Sebagian besar 64 (39,51%) stress ringan dan Sebagian kevil 10 (6,17%) stress sedang. Penerapan senam otak dan *ice breaking* setelah kegiatan edukasi Pendamping dapat membangun fokus belajar siswa

**Kata kunci:** kesehatan mental; *brain gym*, *ice breaking*

### Abstract

More than 12 million people over the age of 15 suffered during this period, while more than 19 million people under the age of 15 faced serious mental difficulties (Rikerdas, 2018). Changes in behavior and thought patterns, impaired concentration, decreased appetite, and even self-harm are some indications of mental illness in young people. Working to promote the emotional well-being of young people through the *Brain Gym* and *icebreaker* programs. *Brain Gym* is an exercise program that integrates left and right brain functions, this increases blood flow and oxygenation to the brain, which in turn increases the hormones serotonin, endrphin, and dopamine which make you feel happy, and *icebreakers* are activities that warm you up when you feel feeling unwell. In an effort to grow existing group dynamics. The results of the analysis before and after education, namely before education and *brains gym* and *ice breaking* activities, the majority of students experienced mild pressure, 62 (38.27%) and a small number experienced moderate pressure. pressure 56 (34.27%) and normal 44 (27.26%). And after carrying out educational activities and *brain gym* and *ice breaking* practices, almost all of the respondents, 88 (54.32%) were normal, most of them, 64 (39.51%) were mildly stressed and a small number of 10 (6.17%) were moderately stressed. Applying brain exercises and *ice breaking* after accompanying educational activities can build students' learning focus

**Keywords:** mental health; *brain gym*, *ice breaking*

## PENDAHULUAN

Perubahan fisik, mental, dan emosional seseorang menandai transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang di mulai pada tahun-tahun awal pubertas (Sarwono, 2017). Di dunia saat ini, kaum muda menghadapi banyak tuntutan dan tekanan internal dan eksternal, misalnya, dalam komunikasi ilmiah, stres adalah hal yang umum terjadi dikalangan remaja dan sering kali di mulai di kelas atau dengan teman dan kegiatan lainnya yang berhubungan dengan pembelajaran. Hal hal yang menyebabkan stres skolastik termasuk tidak memiliki cukup waktu untuk mengerjakan tugas sekolah, cemas menghadapi ujian, dan terlalu banyak pekerjaan rumah. Remaja biasanya mengalami stres akademik, dan salah satu alasannya adalah karena banyak sekolah yang menerapkan sistem sekolah sehari penuh, yang membuat mereka berada di sekolah lebih lama dan memberikan lebih banyak tugas untuk di kerjakan. Strategi senam otak untuk mengurangi stres. Latihan Brain Gym dapat membantu menciptakan kondisi tenang dan seimbang dengan menstimulasi neokorteks dan saraf parasimpatis yang pada gilirannya mengurangi lonjakan hormon adrenalin (Dennison, 2018).

Stres pada masa remaja awal memengaruhi sekitar 350 juta orang di seluruh dunia, menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Kecemasan, kesedihan, dan stres memengaruhi 6,0% orang Indonesia berusia 12-15 tahun dan angka ini terus meningkat (Rikerdas, 2018). Remaja di Bogor (12-18 tahun) menunjukkan gejala termasuk kecemasan dan kesulitan untuk fokus pada 49% (Widianti. A.T. dan Proverawati A., 2018) senam otak dapat membantu untuk mengatasi stres. Menurut penelitian Ni Putu Aniek Ratna Sari, Putu Ayu Sani Utami dan I Ketut (Suarnata, 2015) keadaan pikiran yang tidak tenang, membuat seseorang merasa tidak nyaman dan terbebani oleh pikiran sampai-sampai mengganggu kehidupan sehari-hari. Remaja yang terus menerus belajar akan sepenuhnya fokus pada tugas sekolah dan memiliki tuntutan mental yang signifikan. Sebagai dampaknya remaja mengalami kelelahan, vertigo, ketidak stabilan emosi, sulit fokus dan gangguan (Sarafino, 2017).

Lanskap ilmiah dan teknologi berkembang dengan kecepatan yang memusingkan di era 4.0. masalah dengan uang, pekerjaan, sekolah, hubungan, dan sebagainya telah meningkat dengan adanya inovasi dan kemajuan ini. Skenario yang penuh perdebatan menanti mereka yang tidak siap untuk menanggapi laju perubahan yang cepat. Stres adalah salah satu gejala yang mungkin timbul dari komplik. Menurut David Berceci, Ph.D, seorang spesialis intervensi trauma yang terkenal di dunia, stres adalah penyakit mental yang di tandai dengan kegelisahan, ketakutan dan kekhawatiran yang di sebabkan oleh ketidakseimbangan antara kebutuhan seseorang dan kapasitas mereka untuk memenuhi kebutuhan tersebut, serta ketegangan emosional. Akibatnya hal ini memengaruhi kesehatan mental dan fisik seseorang. Amasalah dengan kesehatan mental atau fisik seseorang atau stres yang tidak diobati jika tidak ditangani dengan cepat.

Pelajar dan dewasa muda (mereka yang berusia Usia 14-29 tahun) merupakan bagian besar populasi pelajar, mengapa mahasiswa dan pelajar secara tidak proporsional terpengaruh oleh masalah kesehatan mental, keputusan, dan stres yang pada gilirannya berkontribusi pada keinginan dan upaya bunuh diri adalah topik yang signifikan. Mahasiswa dengan rentang usia 14 hingga 18 tahun termasuk di antara sepuluh responden yang di wawancarai dan di amati oleh tim pengabdian masyarakat dalam upaya mereka untuk menemukan solusi untuk masalah ini. Kelompok usia yang paling rentan mengalami guncangan mental, menurut data yang di berikan oleh WHO, terdiri dari responden yang merupakan siswa sekolah menengah kejuruan. Inilah sebabnya mengapa demografi ini dipilih untuk survei ini. Dengan menggunakan kombinasi wawancara mendalam dan observasi partisipan, peneliti mengumpulkan data awal dari sepuluh siswa SMK tentang apa yang membuat anak muda sangat rentan terhadap guncangan mental dan kesedihan.

Menurut survei terhadap 10 siswa ada banyak faktor yang kontribusi terhadap tingginya tingkat depresi dikalangan sekolah ini termasuk tekanan akademis yang kuat untuk mengerjakan tes dan proyek dengan baik. Banyaknya pekerjaan rumah dan proyek yang harus di selesaikan di akhir semester dan banyaknya ujian yang harus diikuti siswa sepanjang tahun. Perasaan tidak cocok dengan jurusan, nilai yang buruk, putus sekolah, menyesuaikan diri dengan lingkungan baru,

tuntutan yang mandiri, kesulitan keuangan, masalah hubungan interpersonal, komplik dengan teman, guru, pacar dan keluarga serta sejumlah tantangan lainnya adalah hal yang umum terjadi dikalangan siswa. Siswa juga harus lebih sadar diri, bertanggung jawab, tangguh, dan kuat untuk menanggapi tantangan yang tak tertekan yang akan mereka hadapi di sekolah dan kehidupan.

Sekolah memiliki kekuatan untuk menghambat perkembangan mental dan karakter anak-anak karena sekolah adalah pndasi dari program-program ini. 362 beban belajar meningkat, beberapa guru mata pelajaran merasa prosesn belajar mengajar kurang menyenangkan, dan siswa sudah memiliki jadwal yang padat antara semua kelas, pekerjaan rumah, les, dan latihan keterampilan, dan mereka hampir tidak melmiliki waktu untk bersantai dan memulihkan diri. Minat siswa untuk secara aktif terlibat dalam prosesn pembelajaran berkurang karena banyaknya keluhan. Indikator yang baik untuk hal ini adalah tingkat kehadiran siswa yang terus menerus rendah.

Murid-murid yang kurang terlibat, ekspresi cemas atau ketakutan dan mudah tersinggung atau prilaku temperamental adalah tanda-tanda kesulitan yang di hadapi murid-murid ini. Selain itu para apeserta merinci episode diare, maag, keringat berlebih, serta kesulitan makan, akibat ketidak stabilan mental, gejala-gejala ini dapat terlihat pada berbagai kondisi medis

Menurut (Lucy, 2016) Latihan pembelajaran di ruang belajar merupakan inti dari rencana pendidikan untuk mencapai atau mengecewakan pencapaian tujuan instruktif. Oleh karena itu, pendidik sebagai pembimbing siswa dalam belajar di kelas harus mampu menghadapi pengalaman pendidikan agar menarik. Hasil dari pengalaman yang berkembang di ruang belajar ditentukan oleh pencapaian target yang ditunjukkan juga prestasi belajar yang ideal.

Seperti yang dikemukakan oleh (Chatib, 2014) *Ice Breaking* merupakan suatu isyarat gerakan yang dapat dimanfaatkan untuk melonggarkan, mengacaukan, melelahkan dan menenggelamkan cuaca sehingga mencair dan udara dapat kembali ke keadaan semula (lebih bermanfaat). Dengan asumsi tindakan kecil ini diterapkan pada pengalaman pendidikan di kelas, besar kemungkinan siswa akan kembali ke kondisi unggul (energi, inspirasi, semangat belajar, dan sebagainya.). Lingkungan yang mendukung ini akan lebih efektif dalam membantu siswa mencapai tujuan pembelajaran dibandingkan dengan suasana tegang. Sedangkan *Senam Brain Gym* ialah program latihan yang menggunakan gerakan – gerakan dasar tubuh untuk melibatkan sisi kanan dan kiri otak. Hal ini meningkatkan aliran darah dan kadar oksigen ke otak, yang pada gilirannya meningkatkan kadar serotonin, endorfin dan dopamin, yang ada gilirannya mengurangi prevalensi gangguan kesehatan mental. *Brain Gym* didasarkan pada latihan singkat dan mudah yang dapat dilakukan oleh siapa saja dan kapan saja. Widianti. A.T. dan Proverawati A. , (2018) membahas tentang Brain Gym siswa mendapat manfaat besar dari *Ice breaking* mem antu mereka dengan cepat beralih dari kecenderungan emosi negatif kepositif. Kadar endorfin tubuh meningkat karena gerakan dinamis yang mengaktifkan otak dan organ tubuh. Latihan yang hidup dan menghibur ini dapat memompa darah dan meningkatkan detak jantung, karena lebih banyak oksigen yang dapat dibawa ke seluruh tubuh melalui aliran darah sirkulasi mendorong peningkatan energi. Kecemasan, relaksasi dan fokus yang lebih baik dapat terjadi karena oksigen mengalir dengan mudah ke otak.

Tujuan kegiatan ini adalah akan membantu mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk memabentuk tim yang solid, menghargai nilai kerja sama, dan memotivasi untuk mengatasi masalah yang sedang di hadapi kelompok

## METODE

### Pra pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SMK Bhakti Kencana soreang dihadiri oleh siswa SMK Bhakti Kencana soreang. Dengan judul: Peningkatan Kesehatan Mental Remaja Melalui Terapi *Brain Gym* Dan *Ice Breaking* yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah dimulai bulan oktober 2023. Kegiatan pra pelaksanaan di tampilkan dalam bentuk tabel

**Tabel 1** daftar kegiatan pra pelaksanaan

No	Kegiatan	Waktu
1	Survey Pendahuluan	Oktober 2023
2	Identifikasi masalah	Oktober 2023
3	Perencanaa program kegiatan	Oktober 2023
4	Penyusuna proposal	Oktober 2023
5	Persiapan Pelaksanaan Kegiatan edukasi serta penegasankebutuhan waktu dan tempat pelaksanaan	November 2023

### Pelaksanaan kegiatan

Tahapan dalam pelaksanaan kegiatan antara lain di mulai Pembuatan media promosi (modul,poster dan lembar balik program aktivitas ),melakukan edukasi tentang Program /Kegiatan terapi modalitas sederhana berupa ice breking dan *Brain Gym*, praktek serta evaluasi Kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan mengkaji Kesehatan Remaja, monitoring kegiatan/aktivitas terapi modalitas sederhana pada Remaja. Kegiatan berlangsung 1 hari yaitu pada tanggal 14 november 2023 di SMK Bhakti kencana Soreang jumlah peserta 98 orang. Peningkatan Kesehatan Mental Remaja Melalui Terapi *Brain Gym* Dan *Ice Breaking* yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah dimulai dengan pembagian kuesioner pre-test dan dilanjutkan dengan pemberian materi terkait Terapi *Brain Gym* Dan *Ice Breaking*

### Evaluasi

Evaluasi diberikan kuesioner yang di bagikan melalui *google Form* dengan mengumpulkan data dengan dari monitoring kegiatan peserta ayang di peroleh dari sebelum dan sesudah kegiatan .

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Pra pelaksanaan

Pra Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat peningkatan kesehatan mental remaja melalui terapi *Brain Gym* dan *ice breaking* di smk bhakti kencana soreang kabupaten bandung dilakukan mulai bulan Oktober 2023 dengan melakukan survey pendahuluan ke lokasi mitra yaitu SMK Bhakti Kencana Soreang, dilanjutkan sesi wawancara dengan pihak kepala sekolah Bapak Wawan Kurniawan, S.Farm.,M.H.Kes dengan beberapa siswa SMK Bhakrti kencana soreang. Kegiatan ini memeberikan gambaran permasalahan mitra yakni permasalahan belum mampu mengatasi stres tersebut secara maksimal sehingga mengakibatkan perubahan mood, mudah marah, cemas, berkeringat, khawatir, takut tanpa alasan yang jelas serta sulit beristirahat. Keadaan jiwa yang tidak tenang, tidak nyaman dan terasa berat memikirkan suatu hal sehingga akan mengganggu aktivitas sehari-hari. Remaja yang belajar terus-menerus hanya berpusat pada kegiatan akademik serta membutuhkan mental yang tinggi. Dampaknya membuat anak lelah, pusing, mudah emosi, konsentrasi terganggu serta menurunnya daya ingat. Dilanjutkan dengan penggarpan proposal yang di ajukan pada tanggal 11 oktober 2023 ke SIMPPM. Setelah proposal di terima selanjutnya mempersiapkan keperluan untuk kegiatan pengmas dengan mempersiapkan modul, dan pameri untuk edukasi, kegiatan berikutnya melakukan komfirmasi kepada mantra dan pihak yang terlibat pada kegiatan pengabdian massyarakat ini.

### Pelaksanaan

Tujuan pengabdian masyarakat yang ingin di capai dari program kemtraan ini adalah membantu menyelesaikan masalah mitra yaitu kemampuan mengatasi stress dengan maksimal sehingga pelaksanaan belajar dan mengajar menjadi proses yang menyenangkan, mengedepankan hasil kualitas belajar dan dapat memaksimalkan potensi dalam dirinya dengan solusi Melakukan tehnik *Brain gym* (senam otak) dan *ice breaking* merupakan salah satu cara untuk mengatasi stres. Edukasi berlangsung di ruangn kelas SMK Bhakti Kencana Soreang dengan melibatkan 162 siswa/i

Peningkatan kesehatan mental remaja melalui terapi *Brain Gym* dan *Ice Breaking* di SMK Bhakti Kencana Soreang kabupaten Bandung

Gambar 1 fase awal di mulainya kegiatan pengabdian masyarakat ini pada tanggal 14 November dikemas dalam bentuk ceramah dan praktek langsung yang di mulai dengan pembukaan dari bapak Wawan Kurniawan S.Farm.,M.H.Kes selaku kepala sekolah SMK Bhakti Kencana Soreang dan sambutan dari ketua tim pengabdian masyarakat Anri,S.kep.,Ners.,M.Kep mengatakan “ dengan kemitraan pengabdian masyarakat ini adanya kolaborasi dalam bentuk edukasi dan latihan menjadi Langkah awal untuk kepedulian pemahaman dan keterampilan siswa/I dalam kemampuan mengelola stress sehingga pelaksanaan belajar dan mengajar menjadi proses yang menyenangkan.

Sebelum melakukan edukasi terlebih dahulu melakukan pre-test yang di berikan melalui google form untuk mengetahui tingkat stres siswa/i.Kegiatan edukasi setelah pretes menjelaskan tentang stres pemateri salahsatunya dari tim pengabdian masyarakat ytu ibu Wini Resna Novisnti,S.Kep.,Ners.,M.Kep dengan materi , stress pemeparan dilakukan dengan ceramah peserta menyimak penjelas dari pemateri dan melakukan praktekl langsung.

Setelah itu di lanjutkan dengan pemberian materi brain gym di berikan oleh ibu Lia Nurlianawati, S.Kep, Ners., M.Kep. *Senam Brain Gym* merupakan serangkaian latihan yang berbasis gerakan tubuh sederhana yang memadukan kerja antara otak kanan dan otak kiri sehingga dapat melancarkan peredaran darah dan oksigen ke otak, selain itu dapat mengaktifkan keseimbangan kedua belahan otak secara bersamaan serta meningkatkan hormone serotonin, endofrin dan dopamine yang memberikan perasaan tenang, nyaman, dan rileks sehingga gangguan Kesehatan mental menurun. Dasar gerakan Brain Gym atau senam otak yaitu olahraga ringan dengan durasi yang singkat dan dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja. Gerakan Brain Gym (Widianti. A.T. dan Proverawati A. , 2018) *Ice breaking* sangat membantu siswa dalam seketika mengubah kecenderungan emosi negatif menjadi positif hanya dalam kurun waktu singkat. Gerakan dinamis tersebut, memicu kerja otak, kerja organ tubuh untuk meningkatkan kadar endorphin di dalam tubuh. Gerakan dinamis dan menyenangkan tersebut mampu melancarkan dan meningkatkan sirkulasi darah pada tubuh.



**Gambar 3.** Kegiatan Pemberian Materi.



**Gambar 4.** Kegiatan Praktek Brain Gym.

Selanjutnya dilakukan kegiatan praktek, brain gym adalah serangkaian gerakan yang bertujuan untuk menghubungkan tubuh dan pikiran, merangsang penggunaan belahan otak melalui strategi fisik dan mental, serta meningkatkan dan memperkuat fungsi kognitif untuk belajar. Dengan latihan metode ini, hubungan yang lebih baik antara belahan kiri dan kanan ditingkatkan, sehingga

Peningkatan kesehatan mental remaja melalui terapi *Brain Gym* dan *Ice Breaking* di SMK Bhakti Kencana Soreang kabupaten Bandung

mencapai pembukaan kunci saraf dan mendukung proses pembelajaran dan sinapsis saraf (jalilinasab, 2021).

Saat pelaksanaan peserta di bekali dengan dengan modul yang berupa file PDF. Fle tersebut mencakup materi-materi yang di berikan selama edukasi. Kegiatan edukasi di tutup dengan post tes dan pembagian kuesioner dalam bentuk *google form* dimana para peserta diminta untuk menjawab soal posttes

## Evaluasi

Untuk mengukur apakah materi yang di berikan selama proses kegiatan edukasi sehingga dapat diaplikasikan dengan baik. Proses pengukuran ini dilakukan perbandingan hasil dari pre-test dan post -tes. Untuk hasil evaluasi dapat di lihat pada tabel 2.

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Free tes dan post tes tingkat stres siwa/i SMK Bhakti Kencana Soreang.

Kategori	Fre test		Post tes	
	F	%	F	%
Normal	44	27.16	88	54.32
Stres Ringan	62	38.27	64	39.51
Stres Sedang	56	34.57	10	6.17
Stres Berat	0	0.00	0	0.00
Stres Sangat Berat	0	0.00	0	0.00

Tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat stres siswa/i SMK Bhakti kencana Soreang jika di bandingkan antara sebelum dan sesudah edukasi yaitu sebelum edukasi dan kegiatan *Brains Gym* sebagian besar siswa mengaami stres ringan 62 (38,27%) dan sebagian kecil stres sedang 56 (34,27% dan normal 44 (27,26%). Perubahan suasana hati dan kondisi mental dapat lebih efektif dicapai melalui penggunaan metode *Brains Gym* dan *Ice breaking* yang mencakup Gerakan tubuh, afirmasi dan Gerakan dinamis yang merespon secara langsung terhadap situasi psikologis seseorang, mengutip Anthony Robbins, “emoi kita diciptakan oleh gerak tubuh kita” merupakan prasa yang muncul di bukunya yang berjudul *awaken the Giant Within* pada tahun 2017. Prasa ini menekankan bahwa Tindakan fisik memiliki kekuatan untuk mengubah kondisi mental dan emosional seseorang. Oleh karena itu, jika seseorang mengalami emosi negative yang luar biasa seperti keputusasaan, ketakutan atau kmarahan, sangat mungkin untuk mengubah bahasa tubuh seseorang untuk membangkitkan emosi yang lebih positif seperti sukacita, gembira dan pemberdayaan. Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian (Andi Cahyadi dkk, 2022) Tingkat stres siswa sebelum dan sesudah mendapat perlakuan brain gym berbeda-beda. Setelah siswa mendapat perlakuan dengan metode brain gym, tingkat stresnya menurun. Mereka mampu sedikit rileks dan merasa lebih rileks, tidak mudah kesal, tidak merasa terlalu cemas, tidak mudah tersinggung, tidak mudah marah karena hal kecil, dan mampu bisa sedikit tenang meskipun dirasa ada yang tidak beres. kesal (Chyquitita dkk, 2018), yang menyatakan bahwa metode senam otak dapat membantu konsentrasi belajar siswa dan juga dapat merangsang sistem saraf pusat, memperlancar transmisi informasi ke otak serta meningkatkan semangat dan IQ siswa. Belajar.

Aktivitas pikiran akan mengawali tiga komponen otak besar, yaitu aspek paralel, aspek pemusatan, dan aspek fiksasi. Perkembangan aktivitas otak juga akan mengaktifkan kemampuan belahan otak kanan dan kiri sehingga pada akhirnya akan terjadi rekonsiliasi atau kolaborasi antara keduanya. Corpus collosum menghubungkan dua belahan otak. Jika sirkuit informasi dari kedua belahan otak bersilangan dengan cepat, kemampuan belajar dapat maksimal dengan tetap menjaga

Peningkatan kesehatan mental remaja melalui terapi *Brain Gym* dan *Ice Breaking* di SMK Bhakti Kencana Soreang kabupaten Bandung

konsentrasi belajar yang baik.(Pickersgill, 2017), Selain itu, perkembangan nyata dalam jatuhnya otak dapat meningkatkan kapasitas saluran penanganan data, khususnya mendapatkan dorongan, memilih hingga munculnya tindakan pembangunan. Perkembangan aktivitas otak akan memicu keluarnya hormon endorfin. Kelenjar pituitari, yang terletak di hipotalamus, menghasilkan endorfin, suatu hormon. (Basuki, 2018).

Kondisi emosi seseorang dapat di pengaruhi oleh ekspresi fisik mereka dari berbagai perasaan, seperti kekhawatiran, ketakutan, kemarahan, kekecewaan, kesedihan, kegembiraan, atau kecemasan. Ketika emosi seseorang, seperti kesedihan, mengambil alih pikirannya, tubuh bereaksi dengan membungkuk, menggosok dada, lutut masuk ked lam, bahu masuk kedalam, dan alis berkerut. Jika anda tidak pernah merasa Bahagia, marah, jengkelatau tertekan secara emosional, anda mungkin pernah melihat sikap-sikap tubuh ini bereaksi. Ketika pola-pola ini terus berlanjut, Kesehatan emosional seseorang akan memburuk, yang mengarah pada perasaan putus asa, tidak Bahagia dan frustrasi. Sebaliknya, Ketika seseorang merasa terlalu antusias, bersemangat atau Bahagia, bahasa tubuh mereka akan memrefleksikan hal tersebut dengan fitur-fitur seperti senyuman yang lebar, dada yang membusung, postur tubuh yang tegak, mata yang melotot, tangan yang terbuka(tertutup) dan alis yang terangkat.

Bahasa tubuh seseorang yang sedang tertekan, sedih, atau kewalahan secara emosional sangat berbeda dengan Bahasa tubuh seseorang yang sedang gembira da sangat gembira. Untungnya hanya peru sedikit penyesuaian pada gerak tubuh seseorang untuk mengubah kondisi emosionalnya. Metode ini akan sangat efektif bila di gunakan pada anak-anak yang sedang mengalami emosi negative saat belajar. Perubahan Bahasa tubuh dapat memiliki efek yang besar pada kondisi emosi murid termasuk depresi, mudah marah, cemas takut, sedih dan perasaan -perasaan yang melumpuhkan lainny. Akibatnya, kita perlu mencari cara untuk bergerak dengan cara yang dapat mengubah sikap kita dengan sangat cepat. Karena inibukan hanya tentang berbasa -basi , menemukan tehnik pencair suasana yang tepat sangat penting untuk menghasilkan hasil yang berarti. Untuk menciftakan pencair suasana yang sempurna. Anda perlu menggunakan gerkan dinamis, afirmasi positif, Bahasa tubuh yang menimbulkan perubahan perasaan dan musik.

Taklama setelah mulai menggunakan Brain Gym dan Ice Breaking, para murid melaporkan peningkatan yang signifikan dalam pengaturan emosi mereka. Peningkatan kadar endorphin merupakan hasil dari respon otak dan organ tubuh terhadap Gerakan yang dinamis. Peningkatan alirandarah dapat di mulai dan di tingkatkan dengan Latihan yang hidup dan menyenangkan ini. Kemampuan system peredaran darah untuk mengangkut lebih banyak oksigen ke seluruh tubuh adalah komponen kunci dalam anggaran energi kinetic. Pasokan oksigen yang stabil ke otak memiliki potensi untuk mendorong perasaan rileks dan meningkatkan focus. Semangat optimism, ke gembiraan dan tawa menyelimuti ruang kelas saat para siswa terlibat dalam Latihan Gerakan energi yang di rancang untuk mencairkan suasana. Seiring dengan suasana ceria dan antusias yang tercipta dari lingkungan kelas, music pun akan semakin meriah, menarik anaka-anak untuk ikut serta.

Saat kita berolahraga, tubuh kita memproduksi endorfin. Zat kimia endorfin ini sering kali dianggap sebagai zat kimia kegembiraan, hal ini karena zat kimia endorfin ini dapat menyemangati seseorang. Endorfin diproduksi ketika tubuh manusia perlu meredakan rasa sakit, selama beraktivitas, bersantai, dan selama gerakan apa pun yang menimbulkan sensasi kenyamanan, kegembiraan, atau energi. (Basuki, 2018). Oleh karena itu, zat kimia endorfin akan memberikan kenyamanan dan membuat tubuh lebih kendur ketika seseorang menyelesaikan latihan perkembangan pada tubuhnya. Aktivitas perkembangan tubuh dapat dilakukan pada saat otak seseorang berolahraga, sehingga jika siswa benar-benar melakukan latihan pikiran secara rutin, maka hal ini dapat memicu keluarnya hormon endorfin. (Zhang, 2017). Bahan kimia endorfin dapat menyebabkan siswa merasa lebih lemas dan tubuh lebih mudah dikendalikan. Dengan asumsi tubuhnya kendur, akan lebih mudah bagi siswa untuk berkonsentrasi selama pengalaman berkembang. Oleh karena itu, strategi mind rec center ini menjadi salah satu teknik pilihan yang digunakan oleh siswa Sekolah Profesi Bhakti Kencana Soreang untuk meningkatkan konsentrasi fokus karena strategi ini terbukti mudah digunakan dan tidak memakan banyak waktu dalam sehari.

## SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan tingkat stress murid-murid menurun sebeum dan sesudah berpartisipasi dalam Brain Gym dan Ice Breaking, dua alternatif yang menggunakan music, Latihan dinamis dan afirmasi verbal yang positif untuk membantu anak-anak mengatasi kesedihan dan kecemasan. Dengan bekerja sama, kita dapat menciptakan Gerakan-gerakan energik yang dapat membantu para siswa mengalami lebih banyak kegembiraan, kemudahan dan kepoditifan, serta meningkatkan kapasitas mereka menikmati, puas dan rilek

Pilihan untuk peningkatan sebagai pelengkap dari pelajaran sekolah biasa, kegiatan seperti Brain Gym ( juga di krenal sebagai senam Otak) dan Ice Breaking dapat membantu otak anak-anak tubuh lebih efisien dengna meransang memori jangka pendek mereka.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada LPPM Universitas Bhakti Kencana yang telah mendanai kegiatan ini dan juga kepada Tim Mitra dan pihak-pihak yang telah dilibatkan dalam kegiatan ini.

## DAFTAR RUJUKAN

- Abidin, Y. (2018). *Pembelajaran Multi Literasi*. Jakarta:: Refika Aditama.
- Agustin. (2018). Pengaruh Model Pembelajaran Search Solve Create Share SSCS) Terhadap Pemahaman Konsep Matematis Ditinjau Dari Pengetahuan . *Jurnal Pendidikan Matematika*.
- Andi Cahyadi dkk. (2022). The Effectiveness of The Brain Gym Method in Reducing Stress Levels . *PSIKODIMENSIA Kajian Ilmiah Psikologi*, 144-151 .
- Basuki, H. O. (2018). The Effect of Elderly Cognitive Care on the Cognitive Function and Physical Activity of Elderly. *Indonesian Journal of Health Research*, 37–48. <https://doi.org/10.32805/ijhr.2018.1.2.16>.
- Chyquitita dkk. (2018). Pengaruh Brain Gym Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas XI IPA dalam Pembelajaran Matematika di SMA XYZ Tangerang. *jurnal of Language, Literature, Culture, and Education*, 39–52. <https://doi.org/10.19166/pji.v14i1.438>.
- Dennison. (2018). *Brain Gym (senam Otak)*. Edisi Bahasa Indonesia (Cetakan keX) Ahli Bahasa : Ruslan dan Rahayu M. Jakarta: Grasindo.
- Greenberg, J. &. (2014). *Behavior in Organization*. Prentice Hall (9th).
- jalilinasab, a. a. (2021). Fundamental motor and social skills of children: the role of Brain Gym exercise. *nasional institut of helath*, DOI:10.1080/03004430.2021.2003350.
- Kusmayadi, D. R. (2015). *Good Corporate Governance* . I. Firmansyah (Ed.)). LPPM Universitas Siliwangi.
- Pickersgill, M. B. (2017). Prudence, pleasure, and cognitive ageing: Configurations of the uses and users of brain training games within UK media, 2005–2015. , –100. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed>.
- Rikerdas. (2018). *depkes RI*. jakarat.
- Sarafino, E. P. (2017). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions*. 7th edition. Amerika Serikat:: John Wiley.
- Sarwono. (2017). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajawali Pers Edisi Revisi.
- Suarnata. (2015). Pengaruh senam otak terhadap tingkat stres lansia. . *Jurnal Keperawatan Sriwijaya* , Vol 2. No. 1 ISSN No 2355-5459.
- Widianti. A.T. dan Proverawati, A. (2018). *Senam dan Kesehatan*. Yogyakarta.
- Zhang, T. L. (2017). Fun cube based brain gym cognitive function assessment system. *Computers in Biology and Medicine*, 84(259),, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.combiomed>.