

LAMPIRAN

SOP SENAM OTAK

PROSEDUR TETAP		NO DOKUMEN:	NO REVISI:	HALAMAN:
		TANGGAL TERBIT	DITETAPKAN OLEH:	
1.	PENGERTIAN	Senam otak adalah serangkaian latihan gerakan tubuh sederhana yang dilakukan untuk merangsang otak kiri dan kanan (dimensi lateralis), meringankan atau merelaksasi bagian depan dan belakang otak (dimensi pemfokusan), serta merangsang sistem yang terkait dengan perasaan atau emosi, yaitu otak tengah (limbik) dan otak besar (dimensi pemusatan).		
2.	TUJUAN	<ul style="list-style-type: none"> a. Meningkatkan kemampuan membaca, mengeja, komprehensi menulis tangan dan membuat tulisan b. Meningkatkan kepercayaan diri, koordinasi dan komunikasi c. Meningkatkan konsentrasi dan memori d. Mengurangi hiperaktifitas e. Mencegah autisme f. Mengatasi stress dan mencapai suatu tujuan g. Meningkatkan motivasi dan mengembangkan kepribadian h. Meningkatkan keterampilan organisasi i. Meningkatkan penampilan. 		
3.	INDIKASI	<ul style="list-style-type: none"> a. Klien dengan proses pencapaian tumbuh kembang b. Klien dengan stress c. Klien dengan trauma psikologis 		
4.	KONTRAINDIKASI	Klien dengan kelemahan fisik berat		
5.	PERSIAPAN PASIEN	<ul style="list-style-type: none"> a. Posisi rileks b. Memakai celana yang tidak ketat/longgar. c. Dilakukan sesuai tahapan. 		

6.	PERSIAPAN ALAT	<ul style="list-style-type: none"> a. Kursi b. 1 gelas air putih (250 cc) c. Spidol
7.	CARA KERJA	<p>Dimensi Lateralis</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">Gambar 1 Gerakan Silang (Cross Crawl)</p> <p>Cara melakukan gerakan :</p> <p>Menggerakkan tangan kanan bersamaan dengan kaki kiri dan kaki kiri dengan tangan kanan. Bergerak ke depan, ke samping, ke belakang, atau jalan di tempat. Untuk menyeberang garis tengah sebaiknya tangan menyentuh lutut yang berlawanan.</p> <p>Fungsinya :</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Meningkatkan koordinasi kiri/kanan b. Memperbaiki pernafasan dan stamina c. Memperbaiki koordinasi dan kesadaran tentang ruang dan gerak. d. Memperbaiki pendengaran dan penglihatan. <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-end; margin-top: 20px;"> <div data-bbox="710 1780 829 1881"> <p>Gambar Tidur Cara</p> </div> <div data-bbox="853 1534 1212 1892" style="text-align: center;">  </div> <div data-bbox="1236 1780 1348 1848" style="text-align: right;"> <p>28 (Lazy 8)</p> </div> </div> <p>melakukan gerakan : Gerakan dengan membuat angka delapan tidur di</p>

udara, tangan mengepal dan jari jempol ke atas, dimulai dengan menggerakkan kepalan ke sebelah kiri atas dan membentuk angka delapan tidur. Diikuti dengan gerakan mata melihat ke ujung jari jempol. Buatlah angka 8 tidur 3 kali setiap tangan dan dilanjutkan 3 kali dengan kedua tangan.

Fungsinya :

- Melepaskan ketegangan mata, tengkuk, dan bahu pada waktu memusatkan perhatian dan meningkatkan kedalaman persepsi
- Meningkatkan pemusatan, keseimbangan dan koordinasi.



Gambar 3. Coretan Ganda(Double doodle)

Cara melakukan gerakan :

Menggambar dengan kedua tangan pada saat yang sama, ke dalam, ke luar, ke atas dan ke bawah. Coretan ganda dalam bentuk nyata seperti : lingkaran, segitiga, bintang, hati, dsb. Lakukan dengan kedua tangan.

Fungsinya :

- Kesadaran akan kiri dan kanan.
- Memperbaiki penglihatan perifer
- Kesadaran akan tubuh, koordinasi, serta keterampilan khusus tangan dan mata.
- Memperbaiki kemampuan olahraga dan keterampilan gerakan

mensi Pemfokusan



Gambar 4 Burung Hantu (*The Owl*)

Cara melakukan gerakan :

Urutlah otot bahu kiri dan kanan. Tarik napas saat kepala berada di posisi tengah, kemudian embuskan napas ke samping atau ke otot yang tegang sambil relaks. Ulangi gerakan dengan tangan kiri.

Fungsinya :

- Melepaskan ketegangan tengkuk dan bahu yang timbul karena stress.
- Menyeimbangkan otot leher dan tengkuk (Mengurangi sikap tubuh yang terlalu condong ke depan)
- Menegakkan kepala (Membantu mengurangi kebiasaan memiringkan kepala atau bersandar pada siku)



Gambar 5

Mengaktifkan Tangan (*The Active Arm*)

Cara melakukan gerakan :

Luruskan satu tangan ke atas, tangan yang lain ke samping kuping memegang tangan yang ke atas. Buang napas pelan, sementara otot-otot diaktifkan

dengan mendorong tangan keempat jurusan (depan, belakang, dalam dan luar), sementara tangan yang satu menahan dorongan tsb.

Fungsinya :

- a. Peningkatan fokus dan konsentrasi tanpa fokus berlebihan
- b. Pernafasan lebih lancar dan sikap lebih santai
Peningkatan energi pada tangan dan jari



Gambar

6

Lambaian kaki (*Footflex*)

Cara melakukan gerakan :

Cengkeram tempat-tempat yang terasa sakit di pergelangan kaki, betis dan belakang lutut, satu persatu, sambil pelan-pelan kaki dilambaikan atau digerakkan ke atas dan ke bawah.

Fungsinya :

- a. Sikap tubuh yang lebih tegak dan relaks
- b. Lutut tidak kaku lagi
- c. Kemampuan berkomunikasi dan memberi respon meningkat



Gambar 7 Luncuran Gravitasi (*The Gravitational glider*)

Cara melakukan gerakan :

Duduk di kursi dan silangkan kaki. Tundukkan

badan dengan tangan ke depan bawah, buang nafas waktu turun dan ambil nafas waktu naik. Ulangi 3 x, kemudian ganti kaki.

Fungsinya :

- Merelekskan daerah pinggang, pinggul dan sekitarnya.
- Tubuh atas dan bawah bergerak sebagai satu kesatuan



**Gambar
kuda-**

**8 Pasang
Kuda**

(Grounder)

Cara melakukan gerakan :

Mulai dengan kaki terbuka. Arahkan kaki kanan ke kanan, dan kaki kiri tetap lurus ke depan. Tekuk lutut kanan sambil buang napas, lalu ambil napas waktu lutut kanan diluruskan kembali. Pinggul ditarik ke atas. Gerakan ini untuk menguatkan otot pinggul (bisa dirasakan di kaki yang lurus) dan membantu kestabilan punggung. Ulangi 3x, kemudian ganti dengan kaki kiri.

Fungsinya :

- Keseimbangan dan kestabilan lebih besar
- Konsentrasi dan perhatian meningkat
- Sikap lebih mantap dan relaks

mensi Pemusatan



Gambar 9 Air (*Water*)

Air merupakan pembawa energi listrik yang sangat baik. Dua per tiga tubuh manusia terdiri dari air. Air dapat mengaktifkan otak untuk hubungan elektro kimiawi yang efisien antara otak dan sistem saraf, menyimpan dan menggunakan kembali informasi secara efisien. Minum air yang cukup sangat bermanfaat sebelum menghadapi test atau kegiatan lain yang menimbulkan stress. Kebutuhan air adalah kira-kira 2 % dari berat badan per hari.

Fungsinya :

- a. Konsentrasi meningkat (mengurangi kelelahan mental)
- b. Melepaskan stres, meningkatkan konsentrasi dan keterampilan sosial.
- c. Kemampuan bergerak dan berpartisipasi meningkat.
- d. Koordinasi mental dan fisik meningkat (Mengurangi berbagai kesulitan yang berhubungan dengan perubahan neurologis).



**Gambar
Otak
Buttons)**

**10 Sakelar
(*Brain***

Cara melakukan gerakan :

Sakelar otak (jaringan lunak di bawah tulang selangka di kiri dan kanan tulang dada), dipijat dengan satu tangan, sementara tangan yang lain memegang pusar.

Fungsinya :

- a. Keseimbangan tubuh kanan dan kiri
- b. Tingkat energi lebih baik
- c. Memperbaiki kerjasama kedua mata (bisa meringankan stres visual, juling atau pandangan yang terus-menerus)
- d. Otot tengkuk dan bahu lebih relaks



**Gambar 11 Tombol Bumi
(*Earth Buttons*)**

Cara melakukan gerakan :

Letakkan dua jari dibawah bibir dan tangan yang lain di pusar dengan jari menunjuk ke bawah. Ikutilah dengan mata satu garis dari lantai ke loteng dan kembali sambil bernapas dalam-dalam. Napaskan energi ke atas, ke tengah-tengah badan.

Fungsinya :

- Kesiagaan mental (Mengurangi kelelahan mental)
- Kepala tegak (tidak membungkuk)
- Pasang kuda-kuda dan koordinasi seluruh tubuh



**Gambar 12 Tombol imbang
(Balance Buttons)**

Cara melakukan gerakan :

Sentuhkan 2 jari ke belakang telinga, di lekukan tulang bawah tengkorak dan letakkan tangan satunya di pusar. Kepala sebaiknya lurus ke depan, sambil nafas dengan baik selama 1 menit. Kemudian sentuh belakang kuping yang lain.

Fungsinya :

- Perasaan enak dan nyaman
- Mata, telinga dan kepala lebih tegak lurus pada bahu
- Mengurangi fokus berlebihan pada sikap tubuh



**Gambar 13
angkasa (Space
Buttons)**
Cara melakukan

**tombol
Buttons)**
gerakan :

Letakkan 2 jari di atas bibir dan tangan lain pada tulang ekor selama 1 menit, nafaskan energi ke arah atas tulang punggung.

Fungsinya :

- Kemampuan untuk relaks
- Kemampuan untuk duduk dengan nyaman
- Lamanya perhatian meningkat



**Gambar
Pasang
(The
Thinking**

**14
Telinga
Cap)**

Cara

melakukan gerakan :

Pijat daun telinga pelan-pelan, dari atas sampai ke bawah 3x sampai dengan 5x.

Fungsinya :

- Energi dan nafas lebih baik
- Otot wajah, lidah dan rahang relaks.
- Fokus perhatian meningkat
- Keseimbangan lebih baik



**Gambar
Relaks
(up)**

**15 Kait
(Hook-**

Cara

melakukan gerakan :

Pertama, letakkan kaki kiri di atas kaki kanan, dan tangan kiri di atas tangan kanan dengan posisi jempol ke bawah, jari-jari kedua tangan saling

		<p>menggenggam, kemudian tarik kedua tangan ke arah pusat dan terus ke depan dada. Tutuplah mata dan pada saat menarik napas lidah ditempelkan di langit-langit mulut dan dilepaskan lagi pada saat menghembuskan napas. Tahap kedua, buka silangan kaki, dan ujung-ujung jari kedua tangan saling bersentuhan secara halus, di dada atau dipangkuan, sambil bernapas dalam 1 menit lagi.</p> <p>Fungsinya :</p> <ol style="list-style-type: none"> Keseimbangan dan koordinasi meningkat Perasaan nyaman terhadap lingkungan sekitar (Mengurangi kepekaan yang berlebihan) Pernafasan lebih dalam <div style="text-align: center;">  </div> <p>Titik Point)</p> <p>Gambar 16 Positif (Positive</p> <p>Cara melakukan gerakan : Sentuhlah titik positif dengan kedua ujung jari tangan selama 30 detik sampai dengan 30 menit.</p> <p>Fungsinya :</p> <ol style="list-style-type: none"> Mengaktifkan bagian depan otak guna menyeimbangkan stres yang berhubungan dengan ingatan tertentu, situasi, orang, tempat dan ketrampilan Menghilangkan refleksi Menenangkan pada saat menghadapi tes di sekolah dan dalam penyesuaian sehari-hari.
8	HASIL	<ol style="list-style-type: none"> Subyektif <ol style="list-style-type: none"> Klien merasa lebih rileks Klien merasa lebih berkonsentrasi. Obyektif <ol style="list-style-type: none"> Kaki klien tampak segar. Kemampuan klien meningkat

9	HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN	tasi gerakan pada klien yang memiliki keterbatasan fisik berat
----------	--	--

NO	BUTIR YANG DINILAI	NOMOR PUNGGUNG									
A.	SIKAP DAN PERILAKU										
1.	Memberi salam pada klien dengan menyapa klien										
2.	Memperkenalkan diri kepada klien (Memperkenalkan diri sebagai bidan kepada ibu bayi dengan menyebut nama sambil berjabat tangan/memberikan sentuhan kepada klien dengan ramah)										
3.	Menjelaskan tujuan dan prosedur pelaksanaan										
4.	Menanyakan persetujuan/kesiapan klien										
5.	Percaya diri (terlihat tenang dan melakukan dengan percaya diri)										
	TOTAL SCORE : 5/5X10%										
B.	CONTENT										
1	Menyiapkan alat										
2	Cuci tangan										
3	Menuangkan oil sebelum melakukan tindakan										
4	Gerakan Homolateral 										

NO	BUTIR YANG DINILAI	NOMOR PUNGGUNG									
5	Brain Buttom (saklar otak) 										
6	Earth Buttom (tekan saklar bumi) 										
7	Balance Buttom 										
8	Tekan Tombol Angkasa 										
9	Gerakan silang (crosslateral) 										
TOTAL SCORE : 9/9 X 80%											

NO	BUTIR YANG DINILAI	NOMOR PUNGGUNG									
C.	TEKNIK										
1	Melakukan tindakan secara urut /sistematis										
2	Merapikan klien dan lingkungan										
3	Melakukan evaluasi tindakan yang dilakukan										
4	Membereskan dan mengembalikan alat ke tempat semula										
5	Mencuci tangan setelah tindakan										
6	Mencatat kegiatan dalam lembar catatan asuhan										
	SCORE : 6/6 X 10%										
	TOTAL SCORE : A+B+Cx100										

Kriteria nilai :

Nilai 0 : jika tidak / kurang sempurna melakukan tindakan

Nilai 1 : melakukan dg sempurna

PENGUJI

(.....)

CHECKLIST KETERAMPILAN MOTORIK

KASAR USIA 1 TAHUN

Nama :

Umur :

Beri tanda checklist yang sesuai dengan kemampuan anak. Jika Ya beri nilai : 1 Jika Tidak beri nilai : 0 Ket : KMK (Keterampilan Motorik Kasar)

No	Indikator	Ya	Tidak
1	Berjalan beberapa langkah tanpa bantuan orang tua atau tumpuan lain		
2	Duduk sendiri tanpa bantuan dan sandaran punggung		
3	Menarik badan dari posisi duduk untuk mencapai posisi berdiri dengan berpegangan pada furniture		
4	Berjalan merambat sambil berpegangan pada furniture		

CHECKLIST KETERAMPILAN MOTORIK KASAR ANAK

USIA 2 TAHUN

Nama :

Umur:

Beri tanda check (√) yang sesuai dengan kemampuan anak. Jika Ya,

nilai : 1 Jika Tidak, nilai : 0 Ket. : KMK (Keterampilan Motorik Kasar)

No	Indikator	Ya	Tidak
1	Anak mampu menyentuh kaki dan tangan yang berlawanan melalui belakang tubuh KMK: Berdiri dengan dua kaki dan menyentuh tangan secara berlawanan sambil geleng-geleng		
2	Anak mampu menyangga badan dengan tangan sewaktu mengangkat kaki dan bergoyang KMK: Menirukan gerakan orang mengayuh sepeda		
3	Anak mampu mengangkat kepala maupun menundukkan kepala menghadap lantai dengan posisi tengkurap sementara pinggang dan tubuh bagian bawah menempel di lantai KMK: Menirukan gerakan ikan berenang		
4	Anak mampu menyentuhkan 2 jari tangan ke belakang telinga dan letakkan tangan satunya di pusar KMK: Berjalan ke depan dengan tumit		

5	Anak mampu menyentuhkan 2 jari tangan di atas bibir dan tangan yang lain pada tulang ekor sambil digosok-gosok KMK : Berjalan ke depan dengan tumit		
----------	--	--	--

**CHECKLIST KETERAMPILAN MOTORIK KASAR
USIA 3 TAHUN**

Nama :

Umur :

Beri tanda checklist yang sesuai dengan kemampuan anak. Jika Ya beri nilai : 1 Jika Tidak beri nilai : 0 Ket : KMK (Keterampilan Motorik Kasar)

No	Indikator	Ya	Tidak
1	Berjalan dan memanjat dengan baik		
2	Menaiki tangga dan menuruni tangga tanpa bantuan dengan menggunakan satu kaki pada tiap langkah yang diambilnya.		
3	Mengayuh sepeda roda tiga.		
4	Melompat dengan dua kaki (namun pada usia ini ada juga yang sudah bisa melompat menggunakan satu kaki)		
5	Berdiri dengan satu kaki tanpa jatuh selama 5 detik.		
6	Menendang, melempar, dan menangkap bola.		

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
BANDUNG PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (KAMPUS
BOGOR) PROGRAM DIPLOMA TIGA**

**LEMBAR PERSETUJUAN
RESPONDEN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : (P/L) Umur :

Alamat :

No. HP :

Alamat :

Menyatakan setuju untuk berpartisipasi sebagai responden

dalam penelitian studi kasus “Penerapan Brain Gym Terhadap
Perkembangan Koordinasi Stimulasi Motorik Kasar Anak Toddler
di RT 03 RW 04 Kelurahan Ciparigi Kota Bogor” secara sukarela
tanpa ada paksaan dengan catatan apabila saya merasa dirugikan
dalam penelitian ini, maka saya dapat mengundurkan diri sewaktu-
waktu tanpa sanksi apapun.

Bogor, 01 April 2024

Peneliti

Responden

Chandra Permana

(.....)