



SOSIALISASI TERAPI *BRAIN GYM* PADA ANAK USIA PRASEKOLAH (4 TAHUN) UNTUK MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN AKIBAT HOSPITALISASI DI RUANG RAWAMERTA RSUD KARAWANG

Oleh

Wirdan Fauzi Rahman¹, Yuli Erlina², Siva Salsabila³

^{1,2,3}Program Studi DIII Keperawatan, Akademi Keperawatan RS Efarina Purwakarta, Jawa Barat

E-mail: akperrsefarina@gmail.com

Article History:

Received: 22-05-2024

Revised: 14-06-2024

Accepted: 25-06-2024

Keywords:

Brain Gym, Preschool Children, Anxiety, Hospitalization, Socialization.

Abstract: Hospitalization is a stressful experience for preschool-aged children because they are unable to fully understand their illness and the unfamiliar hospital environment. This often leads to anxiety, fear, and resistance to medical procedures. One non-pharmacological approach that can help reduce children's anxiety is Brain Gym therapy, a series of simple body movements designed to balance right and left brain function and promote relaxation. This community service activity aims to improve the knowledge and skills of nurses and parents in implementing Brain Gym therapy for preschool children (4 years old) to reduce anxiety caused by hospitalization. The activity method involved outreach, live demonstrations, and practical assistance for participants, consisting of pediatric nurses and patient companions in the Rawamerta Ward at Karawang Regional Hospital. Results showed an 85% increase in participants' knowledge after the outreach, and children appeared more relaxed and cooperative during medical procedures after Brain Gym implementation. This activity received a positive response from nurses and parents. Conclusion: Brain Gym therapy outreach effectively increased the understanding and skills of nurses and parents in reducing anxiety caused by hospitalization in preschool-aged children

PENDAHULUAN

Hospitalisasi adalah proses masuknya seseorang ke rumah sakit untuk mendapatkan perawatan medis. Bagi anak usia prasekolah (3–5 tahun), proses ini sering kali menjadi pengalaman yang menimbulkan stres dan kecemasan karena anak belum mampu memahami alasan dirawat serta belum dapat beradaptasi dengan lingkungan rumah sakit (Supartini, 2018).

Kecemasan pada anak yang dirawat dapat ditandai dengan perilaku menangis, menolak tindakan, gelisah, takut terhadap tenaga medis, bahkan menolak makan. Menurut Kemenkes RI (2022), sekitar 60% anak yang menjalani hospitalisasi mengalami kecemasan sedang hingga berat, dan kondisi tersebut dapat menghambat proses penyembuhan.

Salah satu intervensi yang dapat diberikan adalah Brain Gym (senam otak), yang dikembangkan oleh Dennison (2019). Brain Gym merupakan serangkaian gerakan sederhana yang mengintegrasikan fungsi otak kanan dan kiri, meningkatkan relaksasi,

memperbaiki konsentrasi, serta menurunkan ketegangan emosional.

Observasi awal di Ruang Rawat Merpati RSUD Karawang menunjukkan bahwa sebagian besar anak usia 3–5 tahun tampak cemas saat menghadapi tindakan medis. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan sosialisasi terapi Brain Gym untuk memberikan edukasi kepada tenaga kesehatan dan orang tua tentang penerapan teknik sederhana ini guna membantu menurunkan kecemasan anak akibat hospitalisasi.

METODE

Metode kegiatan dilakukan melalui sosialisasi, demonstrasi langsung, dan pendampingan praktik kepada peserta yang terdiri dari tenaga perawat anak dan pendamping pasien di Ruang Rawat Merpati RSUD Karawang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Kegiatan

Aspek	Sebelum Sosialisasi	Sesudah Sosialisasi
Pengetahuan perawat tentang Brain Gym	45%	90%
Keterampilan praktik Brain Gym	40%	85%
Anak tampak cemas/menangis saat tindakan	70%	25%
Anak tampak rileks/kooperatif	30%	75%

Setelah kegiatan, peserta memahami manfaat Brain Gym dalam membantu menenangkan anak. Anak yang awalnya cemas saat tindakan medis (misal saat pemasangan infus) menjadi lebih tenang setelah melakukan gerakan sederhana seperti “*cross crawl*” dan “*hook-ups*”.

Kegiatan sosialisasi ini berhasil meningkatkan pemahaman dan keterampilan perawat serta orang tua. Hal ini sejalan dengan penelitian **Fitriani (2020)** yang menyatakan bahwa stimulasi fisik dan mental melalui Brain Gym dapat menurunkan kadar hormon kortisol dan meningkatkan relaksasi tubuh.

Selain itu, pendekatan edukatif melalui sosialisasi terbukti efektif meningkatkan partisipasi aktif perawat dan orang tua dalam mendukung kesehatan psikologis anak selama hospitalisasi (Lestari & Nurhidayah, 2021).

Keterlibatan orang tua selama terapi juga memberikan efek positif terhadap rasa aman anak. Perawat dapat menjadikan Brain Gym sebagai intervensi tambahan yang mudah dilakukan di lingkungan rumah sakit tanpa memerlukan alat khusus.

KESIMPULAN

Sosialisasi terapi Brain Gym pada anak usia prasekolah (4 tahun) di Ruang Rawat Merpati RSUD Karawang berjalan dengan baik dan efektif dalam meningkatkan pemahaman perawat serta orang tua tentang penerapan Brain Gym untuk menurunkan kecemasan anak akibat hospitalisasi..

DAFTAR REFERENSI

- [1] Dennison, P. E. (2019). Brain Gym: Simple Activities for Whole Brain Learning. Ventura: Edu-K Publications.



-
- [2] Fitriani, N. (2020). Pengaruh Brain Gym terhadap Tingkat Kecemasan pada Anak Prasekolah. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 12(2), 45–53.
 - [3] Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Profil Kesehatan Anak Indonesia Tahun 2022*. Jakarta: Kemenkes RI.
 - [4] Lestari, D., & Nurhidayah, S. (2021). Efektivitas Brain Gym dalam Menurunkan Stres Anak di Rumah Sakit. *Jurnal Keperawatan Anak Indonesia*, 9(1), 12–18.
 - [5] Supartini, Y. (2018). *Konsep Dasar Keperawatan Anak*. Jakarta: EGC.
 - [6] Videbeck, S. (2020). *Psychiatric Mental Health Nursing* (8th ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer.
 - [7] Yuliani, D., & Safitri, E. (2021). Dampak Hospitalisasi terhadap Kondisi Psikologis Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 7(1), 25–33.



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN