

MANFAAT SENAM OTAK

Zulaini*

Abstrak: Selama ini orang lebih memelihara kebugaran fisik daripada otak. Padahal otak merupakan pusat dari kontrol segala aktivitas manusia. Senam otak atau brain gym adalah serangkaian latihan berbasis gerakan tubuh sederhana. Gerakan itu dibuat untuk merangsang otak kiri dan otak kanan (dimensi lateralitas); meringankan atau merelaksasi belakang otak dan bagian depan otak (dimensi pemfokusan); merangsang sistem yang terkait dengan perasaan/emosional, yakni otak tengah (limbik) serta otak besar (dimensi pemusatan). Manfaat dari senam otak adalah : meningkatkan konsentrasi, mengurangi stres, meningkatkan daya ingat, dapat berfikir lebih cepat, bagi pelajar dapat menangkap pelajaran dengan baik, dapat meningkatkan percaya diri, melawan penuaan dan meningkatkan rasa bahagia. Senam otak sebaiknya dilakukan ketika anak mulai berusia 6 tahun. Sebab, pada usia ini biasanya ia sudah dapat memberi respons terhadap apa yang diinginkan oleh orang lain. Kalau pun tidak mampu merespon, ia tetap dapat melakukan senam secara pasif. Artinya, dalam posisi berbaring, si anak tetap dapat dituntun untuk melakukan berbagai gerakan.

Kata Kunci: Senam Otak

PENDAHULUAN

Otak merupakan pusat dari keseluruhan tubuh. Otak manusia mengendalikan semua fungsi tubuh. Jika otak sehat, maka akan mendorong kesehatan tubuh serta menunjang kesehatan mental. Sebaliknya apabila otak mengalami gangguan, maka kesehatan tubuh dan mental bisa ikut terganggu.

Otak mengatur dan mengoordinasi sebagian besar gerakan, perilaku dan fungsi tubuh homeostatis seperti detak jantung, tekanan darah, keseimbangan cairan tubuh dan suhu tubuh. Otak manusia bertanggung jawab terhadap pengaturan seluruh badan dan pemikiran manusia. Oleh karena itu terdapat kaitan antara otak dan pemikiran. Otak dan sel syaraf didalamnya dipercayai dapat memengaruhi kognisi manusia. Pengetahuan mengenai otak memengaruhi perkembangan psikologi kognitif. Otak juga bertanggung jawab atas fungsi seperti pengenalan, emosi, ingatan, pembelajaran motorik dan segala bentuk pembelajaran lainnya.

Dari segi fungsi, otak yang terdiri dari dua belahan kiri dan kanan seolah memiliki tiga dimensi yang saling berhubungan. Dengan mengoptimalkan penggunaan seluruh bagian ini, fungsi otak dapat dioptimalkan. Sayangnya, tidak semua orang mampu

* Penulis adalah Staf Edukatif Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED

Zulaini: Manfaat Senam Otak

melakukannya. Salah satu cara mengoptimalkan penggunaan semua dimensi otak adalah dengan senam otak.

Pengertian Senam Otak

Senam otak atau *brain gym* adalah serangkaian latihan berbasis gerakan tubuh sederhana. Gerakan itu dibuat untuk merangsang otak kiri dan otak kanan (dimensi lateralitas); meringankan atau merelaksasi belakang otak dan bagian depan otak (dimensi pemfokusan); merangsang sistem yang terkait dengan perasaan/emosional, yakni otak tengah (limbik) serta otak besar (dimensi pemusatan).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa keberuntungan dan peluang bermula dari cara berpikir seseorang yang menentukan pola tindakannya. Banyak orang sukses di Indonesia dan negara Timur lainnya, menggunakan intuisi untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi. Di pihak lain, orang yang juga sukses di Barat justru lebih banyak menggunakan rasionya. Berarti kesuksesan akan lebih mudah diperoleh bila kita mampu menggunakan intuisi (otak kanan) dan rasio (otak kiri). Namun, menurut penelitian yang pernah dilaporkannya, hanya 3% penduduk dunia yang menggunakan otaknya secara seimbang (Olivia F, 2008).

Selama ini orang lebih memelihara kebugaran fisik daripada otak. Padahal otak merupakan pusat dari kontrol segala aktivitas manusia. Menurut Dr. Ruswaldi Munir, Sp.KO, staf pengajar pada program studi Ilmu Kedokteran Olahraga FKUI, kebugaran otak didapatkan jika aliran darah ke otak lancar atau pasokan VO_2max nya memadai. “ VO_2max adalah kemampuan ambilan oksigen oleh jantung dan paru-paru, sehingga aliran darah ke semua jaringan tubuh termasuk ke otak akan lebih banyak. Hal ini memungkinkan otak bekerja optimal.” Agar otak mendapatkan pasokan VO_2max , maka olahraga adalah jawabannya. Olahraga secara umum dipastikan mampu meningkatkan pasokan VO_2max ke otak. Hal yang juga tak kalah pentingnya untuk mengaktifkan bagian-bagian otak adalah melakukan senam otak. Fungsi optimalisasi otak akan terjaga, karena mendapatkan rangsangan terus-menerus.

Manfaat Senam Otak

Olahraga senam ternyata tidak hanya dapat dilakukan dan bermanfaat bagi kebugaran tubuh, tetapi senam juga dapat dilakukan oleh otak kita agar otak kita dapat berfungsi dengan lebih baik. Senam otak ternyata banyak sekali manfaatnya bagi setiap orang, senam ini dapat dilakukan oleh siapa saja baik anak-anak, remaja, dewasa dan bahkan sangat baik untuk dilakukan oleh orang tua.

Bagi seseorang yang sering berpikir keras, pastinya otak akan mengalami kelelahan dan daya berpikir menjadi menurun. Tetapi jika senam otak ini rutin dan teratur dilakukan, maka otak kita akan kembali segar dan dapat bekerja dengan lebih baik.

Manfaat dari senam otak adalah :

1. Meningkatkan konsentrasi.
2. Mengurangi stres.
3. Meningkatkan daya ingat.
4. Dapat berfikir lebih cepat.
5. Bagi pelajar dapat menangkap pelajaran dengan baik.

6. Dapat meningkatkan percaya diri.
7. Melawan penuaan.
8. Meningkatkan rasa bahagia.

Manfaat olahraga bagi kesehatan tubuh sudah lama terbukti. Olahraga tidak hanya penting untuk memelihara kebugaran fisik tetapi juga kesehatan mental. Menurut penelitian Daniel M.Landres, profesor ilmu kesehatan fisik dan olahraga dari Universitas Arizona, terbukti bahwa cukup dengan menggerakkan tubuh selama 10 menit setiap hari kesehatan mental kita akan meningkat cepat. Selain itu, daya pikir akan bertambah jernih dan yang menggembirakan, dapat mengurangi ketegangan atau stres serta membuat perasaan menjadi gembira.

Masih banyak lagi manfaat yang didapat jika kita melakukan senam otak dengan rutin. Dengan *Brain Gym*, pikiran akan lebih jernih, hubungan antar manusia akan lebih rileks dan senang. Menurut hasil penelitian Rengga (2013) menyatakan bahwa ada pengaruh antara senam otak dengan tingkat percaya diri pada pegawai Dispora kabupaten langkat. Hasil penelitian Zulaini (2015) menyatakan bahwa ada pengaruh antara senam otak dengan kecepatan membaca pada mahasiswa IKOR. Selain itu menurut hasil penelitian Yosef (2016) ada pengaruh antara senam otak dengan memori jangka pendek. Hal ini mendukung pernyataan manfaat dari senam otak yang telah dijelaskan di atas.

Senam otak sebaiknya dilakukan ketika anak mulai berusia 6 tahun. Sebab, pada usia ini biasanya ia sudah dapat memberi respons terhadap apa yang diinginkan oleh orang lain. Kalau pun tidak mampu merespon, ia tetap dapat melakukan senam secara pasif. Artinya, dalam posisi berbaring, si anak tetap dapat dituntun untuk melakukan berbagai gerakan.

Senam otak juga sangat praktis, karena bisa dilakukan di mana saja, kapan saja, dan oleh siapa saja. Posrsi latihan yang tepat adalah sekitar 10-15 menit, sebanyak 2-3 kali dalam sehari. Latihan-latihan senam otak ini adalah inti dari Educational Konesiology.

Cara kerja

Seperti telah disebutkan sebelumnya, agar kedua hemisfer bisa bekerja efektif maka kedua belah hemisfer tersebut harus difungsikan secara simultan. Ketika kita berada dalam keadaan stres, otak bereaksi dengan menghambat transmisi informasi yang bersifat simultan. Salah satu hemisfer akan switched off , dari sinilah berbagai problem akan timbul. Akan terjadi masalah dalam koordinasi dan gangguan terhadap kemampuan untuk berpikir jernih, memecahkan masalah, kemampuan komprehensi, organisasi dan komunikasi secara efektif.

Dalam hal ini senam otak dapat mengakses kedua hemisfer secara simultan, hemisfer akan kembali switched on dan berada dalam kondisi terintegrasi. Kita telah mengetahui bahwa otak mengontrol semua fungsi tubuh, senam otak memanfaatkan dan membentuk relasi diantara otak dan tubuh, Dengan melakukan gerakan-gerakan untuk mengakses otak ternyata kita dapat mengintegrasikan semua area yang berhubungan dalam proses belajar sehingga kita dapat meningkatkan kemampuan untuk memaksimalkan kedua belah hemisfer dan memperbaiki penampilan.

Zulaini: Manfaat Senam Otak

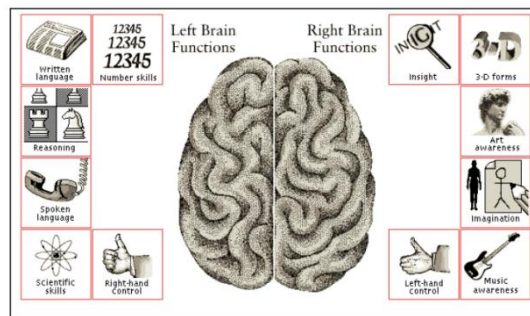
Senam otak membantu mengintegrasikan:

1. Batang otak/brain stem (fungsi pernapasan, homeostasis dan tendon guard reflex)
2. Otak tengah/mid brain (sistem limbik, kontrol suhu, memori, emosi, kelenjar dan kimia tubuh serta fight/flight response)
3. Neo cortex (kemampuan berpikir yang tertinggi, komunikasi, hemisfer kiri dan kanan)

Dalam keadaan stres, batang otak adalah fokus aktifitas otak dan berfungsi untuk survival (tendon guard reflex) bila kita menghadapi bahaya. Refleks ini bisa terkunci/ terhambat oleh lingkungan dan stres emosi seperti tekanan pekerjaan, ujian serta menghambat akses ke memori (sistem limbik) dan kemampuan berpikir (neo-cortex). Senam otak dapat memperbaiki kemampuan semua area otak dengan cara mengaktivasi semua fungsi.

Gerakan Senam Otak

Dibawah ini adalah gambar otak, bayangkan kita menghadap seseorang melihat otak orang tersebut. Belahan kiri aktif bila kita menggunakan badan sisi kanan. Belahan kanan aktif bila kita menggunakan badan sisi kiri.



Gambar 1. Gambar Gerakan Senam Otak Berdasarkan Sisi Kanan dan Kiri Otak

Keterangan Gambar :

OTAK KANAN	OTAK KIRI
1. Kemampuan berhitung	Insight (Pemahaman)
2. Kemampuan menulis	Menganalisa 3 dimensi
3. Kemampuan menganalisis	Seni
4. Kemampuan berbahasa	Imaginasi
5. Rasional	Musik
6. Kemampuan ilmiah	Mengontrol tangan kiri
7. Mengontrol tangan kanan	Ekspresi tubuh; menari;melukis;menyanyi
8. Logis	

Pelaksanaan senam otak juga praktis, karena bisa dilakukan dimana saja, kapan saja, dan oleh siapa saja. Frekuensi latihan yang tepat adalah sekitar 10-15 menit, sebanyak 3 kali dalam seminggu. Senam otak ini melatih otak bekerja dengan melakukan gerakan pembaruan (*repatteing*) dan aktivitas *brain gym*. Latihan ini membuka bagian-bagian otak yang sebelumnya tertutup atau terhambat, disamping itu senam otak tidak hanya memperlancar aliran darah dan oksigen ke otak juga merangsang kedua belah otak secara bersamaan (Denisson, 002).

Adapun gerakan-gerakan senam otak tersebut dapat dilihat dibawah ini :

1. Gerakan Silang (Cross Crawl).

Gerakan ini menyilang antara gerakan tangan kanan bersamaan dengan kaki kiri dan tangan kiri bersamaan dengan kaki kanan. Bergerak ke depan, ke samping, ke belakang, atau jalan di tempat. Untuk ”menyeberangi garis tengah” sebaiknya tangan menyentuh lutut yang berlawanan.

Fungsi: Gerakan menyeberangi ini membantu menggunakan kedua belahan otak secara bersamaan dan harmonis. Contoh gerakan ini dapat dilihat pada gambar di bawah ini.

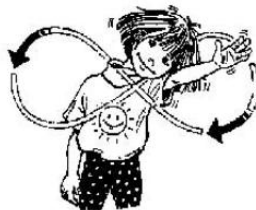


Gbr 2. Gerakan Menyilang

2. Gerakan Angka 8 Tidur.

Gerakan ini membuat angka 8 TIDUR sebanyak 3 kali tiap tangan, kemudian 3 kali dengan kedua tangan.

Fungsi: Bagi yang pelupa (seperti lupa dengan apa yang hendak dikatakan atau membaca sampai halaman berapa). Contoh gambar gerakan angka 8 tidur dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gbr 3. Gerakan Angka 8 Tidur

3. Coretan Ganda.

Gerakan menggambar dengan kedua tangan pada saat yang sama, ke dalam, ke luar, ke atas, ke bawah.

Zulaini: Manfaat Senam Otak

Fungsi: menumbuhkan bakat seni, merelaksakan mata dan tangan, mempermudah menulis. Gerakan coretan ganda dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gbr 4. Coretan Ganda

4. Abjad 8.

Gerakan ini menulis huruf ABJAD 8, huruf yang ditulis mulai dari kurva ke atas, bergerak ke arah kiri. Huruf lain ditulis dari mulai garis tengah ke atas, bergerak ke kanan.

Fungsi: menulis indah, kemampuan mengarang, mempermudah mengungkapkan pikiran, menolong membedakan huruf b, p, d, q.



Gbr 5. Angka 8

5. Gajah (The Elephant)

Gerakan membuat belalai dengan menekuk lutut sedikit, letakan telinga di atas bahu dan rentangkan tangan lurus ke depan. Membayangkan tangan menjadi belalai gajah yang menyatu dengan kepala.

Fungsi: membuat mata dan leher menjadi relaks, menjadi pendengar yang baik. Gerakan membuat belalai gajah ini dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gbr 6. Membuat Gerakan Membuat Belalai

6. Putaran Leher (Neck Rolls)

Gerakan dengan menundukkan kepala ke depan, pelan-pelan putar leher dari satu sisi ke sisi yang lain, nafaskan keluaran ketegangan. Ulangi dengan bahu diturunkan. Bayangkan menggambar garis lengkung di sepanjang dada.

Fungsi: relaks, melindungi dari kemungkinan pengaruh negatif peralatan elektronik.



Gbr 7. Gambar Gerakan Putaran Leher

7. Olangan Pinggul (The Rocker)

Gerakan dengan duduk di lantai, tangan di belakang, siku ditekuk, kedua kaki diangkat sedikit, dan olangkan pinggul ke kiri dan kanan kemudian putar beberapa kali sampai relaks.

Fungsi: membuat pinggul relaks setelah duduk lama dan menulis, koordinasi seluruh tubuh untuk olahraga dan bermain, berfikir kreatif, kemampuan menghayati pelajaran dan memasukkan ke dalam pikiran sendiri ataupun tindakan.

8. Pernafasan Perut (Belly breathing)

Gerakan dengan meletakkan tangan di perut. Embuskan nafas pendek, lalu ambil nafas dalam dan hembuskan pelan-pelan seperti balon yang ditiup. Tangan mengikuti gerakan perut, naik waktu mengambil dan turun waktu membuang nafas. Bila punggung ditegakkan setelah mengambil nafas, udara akan bisa masuk lebih dalam lagi.

Fungsi: makanan lebih dicerna dengan baik, membaca lebih ekspresif dan interpretasi.



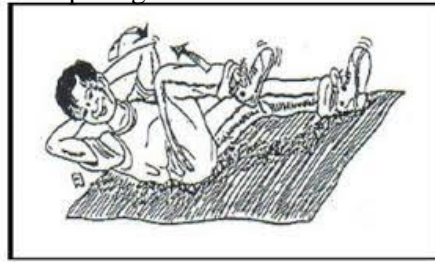
Gambar 8. Gerakan Pernafasan Perut

9. Gerakan Silang Berbaring (Cross Crawl Sit Up)

Gerakan ini membayangkan sedang naik sepeda dengan posisi tidur, menyentuh lutut dengan siku yang berlawanan.

Zulaini: Manfaat Senam Otak

Fungsi: pemanasan sebelum olahraga, pikiran terasa jernih. Gambar gerakan silang berbaring dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gbr 9. Gerakan Silang Berbaring.

10. Mengisi Energi

Gerakan ini dengan duduk di kursi dengan santai dan letakkan dahi diantara kedua tangan di atas meja. Tarik nafas sambil rasakan udara naik di garis tengah badan ke atas seperti air mancur sambil menegakkan kepala, tengkuk dan punggung bagian atas. Sambil mengembuskan nafas, air mancur hilang dan kepala bersentuhan dengan meja.

Fungsi: relaks dan memberi energi untuk malam hari, refleks dasar otak badan untuk pengambilan keputusan ketika sedang bergerak. Adapun contoh gerakan mengisi energi dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 10. Gerakan Mengisi Eneгри

Awalnya senam otak dimanfaatkan untuk anak yang mengalami gangguan hiperaktif, kerusakan otak, sulit konsentrasi dan depresi. Namun dalam perkembangannya, setiap orang baik anak-anak maupun orang dewasa bisa memanfaatkannya untuk beragam kegunaan. Sebagai pemula, Anda dapat melakukan gerakan sederhana di atas sambil melakukan kegiatan sehari-hari. Banyak orang yang merasa terbantu melepaskan stres, menjernihkan pikiran, dan meningkatkan daya ingat dengan melakukan senam otak ini.

Hari-hari yang dilalui biasanya terasa lebih sibuk dan padat oleh agenda kegiatan. Apabila tidak mempunyai waktu untuk melakukan aktivitas *Brain Gym* secara utuh, pastikan kita melakukan "*The Basic Three*" atau tiga aktivitas dasar, yaitu : minum air, menyentuh / menggosok sakelar otak dan melakukan *Hook Ups*. Hal ini membantu mencapai keseimbangan dalam tahap yang minimal, mengurangi ketegangan-ketegangan hingga kita mempunyai waktu yang banyak untuk melakukan gerakan *Brain Gym* yang lain.

PENUTUP

Senam otak atau brain gym adalah serangkaian latihan berbasis gerakan tubuh sederhana. Gerakan itu dibuat untuk merangsang otak kiri dan otak kanan (dimensi lateralitas); meringankan atau merelaksasi belakang otak dan bagian depan otak (dimensi pemfokusan); merangsang sistem yang terkait dengan perasaan/emosional, yakni otak tengah (limbik) serta otak besar (dimensi pemusatan). Manfaat dari senam otak adalah : meningkatkan konsentrasi, mengurangi stres, meningkatkan daya ingat, dapat berfikir lebih cepat, bagi pelajar dapat menangkap pelajaran dengan baik, dapat meningkatkan percaya diri, melawan penuaan dan meningkatkan rasa bahagia. Senam otak sebaiknya dilakukan ketika anak mulai berusia 6 tahun.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfonsus Yosef. 2016. Pengaruh Senam Otak Terhadap Memori Jangka Pendek Pada Mahasiswa IKOR. Skripsi.
- Damasio, Antonio. 2009. Memahami Kerja Otak – Mengendalikan Emosi dan Mencerdaskan Nalar; Edisi Terjemahan “Descarter’s Error – Emotion, Reason, And The Humana
- Demuth Elisabeth, 2005. Brain Gym(R) Pedoman Senam Otak Bagi Guru dan Peminat Revised, Jakarta, Yayasan Kinesiologi Indonesia
- Dennison, Paul dan Gail E. Dennison. 2002. Brain Gym (Senam Otak) Gerakan Sederhana untuk Belajar dengan Keseluruhan Otak. Jakarta : Penerbit PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Halim, Sahda. 2011. Senam Otak. Penerbit : Cakrawala. Yogyakarta.
- Sahputra Rengga. Pengaruh Senam Otak Terhadap Tingkat Percaya Diri Pada Pegawai Dispora Kabupaten Langkat. Skripsi.
- Wijaya, Ade (2010). Kedahsyatan Otak Tengah. Yogyakarta : Dafa Publisher.
- Yanuarita Andri. 2012. Memaksimalkan Otak Melalui Senam Otak (*Brain Gym*). Penerbit : Teranva Books. Yogyakarta.
- Zulaini. 2015. Pengaruh Senam Otak Terhadap Kecepatan Efektif Membaca. Laporan Penelitian.