

BRAIN GYM

BERBASIS AGRONURSING



Primasari Mahardhika Rahmawati
Suhari
Musviro
Anggia Astuti

Digital Repository Universitas Jember

BRAIN GYM BERBASIS AGRONURSING

Primasari Mahardhika Rahmawati
Suhari
Musviro
Anggia Astuti



Digital Repository Universitas Jember

BRAIN GYM BERBASIS AGRONURSING

Penulis :

Primasari Mahardhika Rahmawati
Suhari
Musviro
Anggia Astuti

ISBN: 978-623-8063-19-2

Editor :

Kholid Rosyidi MN
Ainin Nurohmah Febrianti
Riza Dwi Wulansari

Desain Sampul dan Dok. Foto:

Cetakan Pertama Maret 2023, 81 halaman

Ukuran buku 14x21

Hak cipta dilindungi undang- undang Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau Seluruh isi buku ini tanpa seijin tertulis dari penerbit

Diterbitkan pertama oleh : KHD Production

Assalamualaikum Wr.Wb.

Bismillahirrahmanirrahim. Segala Puji bagi Allah Swt. serta shalawat dan salam senantiasa penulis panjatkan kepada junjungan kita nabi Muhammad Saw. sehingga buku “Brain Gym Berbasis Agronursing” dapat diselesaikan. Buku ini mengulas tentang konsep masyarakat agricultural dan konsep brain gym hingga hasil riset brain gym sebagai panduan bagi dosen dan mahasiswa Diploma-III Keperawatan serta bagi praktisi kesehatan khususnya perawat. Buku ini disusun dengan menggunakan bahasa yang mudah dipahami.

Penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan kontribusi sampai terselesaikannya buku ini. Penulis menyadari masih terdapat kekurangan dalam buku ini untuk itu kritik dan saran terhadap penyempurnaan buku ini sangat diharapkan. Semoga buku ini dapat memberi manfaat bagi mahasiswa Prodi D3 Keperawatan diseluruh Indonesia secara khusus serta seluruh pembaca secara umumnya.

Lumajang, Maret 2023

Penyusun

Segala informasi yang terdapat di dalam buku ini tidak bertujuan untuk mendiagnosa ataupun mengobati penyakit ataupun kelainan tertentu. Semua materi yang terdapat di dalam buku ini bertujuan untuk memberi pemahaman dan wawasan secara luas mengenai olahraga “Brain Gym Berbasis Agronursing” secara general tanpa menjanjikan suatu hal secara spesifik apapun. Adapun perawatan dan diagnose medis dimohon semua pembaca untuk menghubungi tenaga Kesehatan ataupun ahli medis yang berlisensi. Penulis tidak bertanggung jawab atas reaksi setelah intervensi yang mungkin terjadi dalam upaya menjalani program pengendalian stress atau perihal lain kepada siapapun yang membaca informasi di dalam buku ini. Kepada para pembaca memiliki tanggung jawab sepenuhnya atas dirinya maupun penyesuaian semua hal disesuaikan dengan kebutuhan individu masing-masing.

Pembaca perlu menyadari bahwa segala referensi yang terdapat di dalam buku ini ialah diperoleh dari link maupun situs tertentu sehingga dapat berubah kapanpun, disebabkan situs tersebut diluar kendali penulis. Sehingga segala hal di penelitian berupa survey, riset, jurnal serta bentuk lain, isi penelitian tersebut bisa Kembali diteliti oleh pihak yang sama ataupun pihak lain. Sehingga semua hasil penelitian

Digital Repository Universitas Jember
yang dicantumkan di dalam buku ini dapat disanggah, ataupun lebih mendalam disertai hasil penelitian lanjutan di masa yang akan datang.





Ramah Untuk Pemula

Bahasa dan gaya penulisan telah disederhanakan dengan ditambahkan ilustrasi gambar sebagai harapan memudahkan pembaca



Mind Blowing / Subconscion Healing

Memperbaiki dan menetralsisir segala prasangka negatif saat stress dan menjadi solusi berfikir lebih cepat dalam menentukan problem solving.



Menjawab Most Top Gymnastics Questions

Menjabarkan secara terang-terangan kepercayaan atau bukti olahraga bukan hanya penting bagi kebugaran fisik namun juga kesehatan mental.

Membimbing Untuk Mencintai Diri Sendiri

Menyadarkan sekaligus membimbing kepekaan para pembaca dalam berkomunikasi dan mengenali dengan tubuhnya sendiri.



Flexibel

Keseluruhan materi olahraga yaitu senam otak dapat dikembangkan dan diperluas keilmuannya sesuai kebutuhan dan kondisi individu (tidak memaksa ataupun mengekang)



Sumber Solid

Materi atau isi yang dijelaskan berdasarkan sumber yang relevan dan terstandar keilmuan beserta dilengkapi gambar studi yang mendukung materi penjelasan.

PRAKATA	iii
DISCLAIMER	iv
MENGENAL BUKU INI	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	ix
BAB 1. MENGENAL MASYARAKAT AGRICULTURAL	1
Definisi Masyarakat	1
Definisi Masyarakat Agricultural	4
Hubungan Brain Gym dengan Agriculture	11
BAB 2. KONSEP BRAIN GYM	13
Definisi Brain Gym.....	13
Manfaat Brain Gym	17
Indikasi Brain Gym.....	18
Kontra Indikasi Brain Gym	19
Pelaksanaan Brain Gym.....	19
Hasil Riset Brain Gym	54
DAFTAR PUSTAKA	65

Gambar 1. 1 Pemandangan Alam	1
Gambar 1. 2 Pertanian	4
Gambar 1. 3 Masyarakat Agriculture	7
Gambar 2. 1 The Elephant	20
Gambar 2. 2 Neck Roll	22
Gambar 2. 3 Alphabet 8.....	23
Gambar 2. 4 Belly Breathing.....	23
Gambar 2. 5 Cross Crawl Situps	24
Gambar 2. 6 Cross Crawl.....	28
Gambar 2. 7 The Energy Yawn.....	29
<i>Gambar 2. 8 The Thinking Cap.....</i>	30
Gambar 2. 9 Space Buttons.....	30
Gambar 2. 10 Earth Buttons.....	32
Gambar 2. 11 Brain Buttons.....	33
Gambar 2. 12 Balance Buttons.....	33
Gambar 2. 13 Positive Points	34
Gambar 2. 14 Hooks-Up.....	35
Gambar 2. 15 The Owl.....	36
Gambar 2. 16 Arm Activation.....	37
Gambar 2. 17 The Footflex	38
Gambar 2. 18 The Gravitasly Glider.....	39
Gambar 2. 19 The Calf Pump.....	40
Gambar 2. 20 The Grounder	41
Gambar 2. 21 Marching in Place	41
<i>Gambar 2. 22 Cross Crawl.....</i>	43
Gambar 2. 23 Angkle Touch.....	43
Gambar 2. 24 Angkle Touch Behind Your Body.....	44

Digital Repository Universitas Jember

Gambar 2. 25 Step Touch	45
Gambar 2. 26 Nexk Circles	46
Gambar 2. 27 Cook’s Hook-Up	47
Gambar 2. 28 Brain Button	48
Gambar 2. 29 Lazy Eights.....	49
Gambar 2. 30 The Energy Yawn	50
Gambar 2. 31 The Thingking Cap	51
Gambar 2. 32 Posistive Points.....	53



Tabel 2. 1 Rangkuman Hasil Riset57



- Adawiyah, R. C., Sumardjo, & Mulyani S, E. (2017). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Peran Komunikasi Kelompok (Padi, Jagung, dan Kedelai) di Jawa Timur. *Jurnal Agro Ekonomi*, 35(2), 151–170.
- Adriani, D., Imran, Y., Mawi, M., Amani, P., & Ilyas, E. I. I. (2020). Effect of Brain Gym ® exercises on cognitive function and brain-derived neurotrophic factor plasma level in elderly: a randomized controlled trial. *Universa Medicina*, 39(1), 34–41. <https://doi.org/10.18051/univmed.2020.v39.34-41>
- Basuki, H. O., & Faizah, H. N. (2020). The Effect of Brain Gym on the Learning Concentration of Student in STIKES NU Tuban. *Jurnal Keperawatan*, 11(1), 38–44. <https://doi.org/10.22219/jk.v11i1.10186>
- Cancela, J. M., Casal, Á., Sánchez-Lastra, M. A., & Ayán, C. (2020). Brain gym exercises versus standard exercises for institutionalised older people with cognitive impairment: A randomised controlled study. *Asian Journal of Gerontology and Geriatrics*, 15(2), 74–80. <https://doi.org/10.12809/ajgg-2019-383-0a>
- Cano-Estrada, A., Jimenez-Mendoza, A., Contreras-Guerrero, D., Hernandez-Alejandro, M., & Salas-Casas, A. (2022). The Effect of Brain Gym on Global Cognitive Function of Institutionalized Older People. *International Journal of Mental Health Promotion*, 24(3), 375–383. <https://doi.org/10.32604/ijmhp.2022.018857>
- Edu-Kinesthetics, I. (2017). *The 26 Activities*. Brain Gym Book Store. <https://www.braingym.com/the-activities/>

- Fortunika, S. O., Istiyanti, E., & Sriyadi. (2017). Kontribusi Sektor Pertanian Terhadap Perekonomian Kabupaten Banjarnegara. *AGRARIS: Journal of Agribusiness and Rural Development Research*, 3(2), 120–127.
- Husein, M. (2021). Budaya Dan Karakteristik Masyarakat Pedesaan. *Aceh Anthropological Journal*, 5(2), 187. <https://doi.org/10.29103/aaj.v5i2.5624>
- Ilslearningcorner. (2017). *Brain Gym: Simple Brain Gym Exercises to Awaken the Brain for Learning Readiness*. Integrated Learning Strategies. <https://ilslearningcorner.com/2017-01-brain-gym-simple-brain-gym-exercises-to-awaken-the-brain-for-learning-readiness/>
- Inovasi, ruang. (2018). *Agriculture (Pertanian) - Ruang Inovasi*. Ruang Inovasi (Inkubator Ekonomi Kerakyatan).
- Mendrofa, F. A. M., Iswanti, D. I., & Hani, U. (2020). Efficacy of Brain Gym on the Cognitive Function Improvement of People with Dementia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(4), 557. <https://doi.org/10.26714/jkj.8.4.2020.557-564>
- Murdiyanto, E. (2008). *Sosiologi Perdesaan: Pegantar untuk Memahami Masyarakat Desa* (Vol. 104, Issue 0274).
- Rathod, R. (2023). *15 Easy Brain Gym Exercises To Improve Focus And Memory*. <https://www.stylecraze.com/articles/simple-brain-gym-exercises-and-its-benefits/>
- Sinaga, D. (2019). Macam-macam Masyarakat. *Eprints.Uny.Ac.Id*, 12–36.

- Suhari, Astuti, A., & Rahmawati, P. M. (2019). *BRAIN GYM IMPROVES COGNITIVE FUNCTION FOR ELDERLY WITH DEMENSIA*. 57–62.
- Sulistyanigsih, E., & Marchianti, A. C. N. (2018). *Buku Ajar Agromedicine*. UPT PErcetakan & Pnerbitan Universitas Jember.
- Susanto, R. (2017). Keterampilan Manajemen Kelas Melalui Gerakan Sederhana Senam Otak (Brain Gym). *Pendidikan*, 3(2), 1–13.
- Utomo, B., & Rahayu, S. (2021). Journal of Sport Sciences and Fitness - PDF Download Gratis.pdf. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 7(1), 32–37. https://digilib.esaunggul.ac.id/public/UEU-Journal-25285-11_2743.pdf
- Widanti, H. N., Arti, W., & Anjasmara, B. (2021). Efektivitas Pemberian Latihan Brain Gym Terhadap Peningkatan Koordinasi Mata dan Tangan Pada Anak Pra-Sekolah. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 3(1), 40–45. <https://doi.org/10.22219/physiohs.v3i1.17161>
- Zulaini. (2016). Manfaat Senam Otak. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 15(2), 62–70.

BRAIN GYM BERBASIS AGRONURSING

BUKU INI MENGULAS TENTANG KONSEP MASYARAKAT AGRICULTURAL DAN KONSEP BRAIN GYM HINGGA HASIL RISET BRAIN GYM SEBAGAI PANDUAN BAGI DOSEN DAN MAHASISWA DIPLOMA-III KEPERAWATAN SERTA BAGI PRAKTISI KESEHATAN KHUSUSNYA PERAWAT. BUKU INI DISUSUN DENGAN MENGGUNAKAN BAHASA YANG MUDAH DIPAHAMI.