

## PELATIHAN MEWUJUDKAN GENERASI SEHAT MELALUI *ZERO PLASTIC* DAN *BRAIN GYM*

Bagas Ardiyanto<sup>1</sup>, Alfian Nur Rohmat<sup>2</sup>, Aurelia Evelin Murrena<sup>3</sup>, Cahyo Baskoro<sup>4</sup>,  
Dwie Kresno Wibowo<sup>5</sup>, Dwi Istiani<sup>6</sup>, Fitriana Wulandari<sup>7</sup>, Siti Ayu Purnama Sari<sup>8</sup>,  
Fery Firmansah<sup>9</sup>, Tasari<sup>10</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,10</sup>Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Widya Dharma Klaten

<sup>9</sup>Fakultas Teknologi dan Komputer, Universitas Widya Dharma Klaten

*E-mail:* <sup>1</sup>[bagasardiyanto122@gmail.com](mailto:bagasardiyanto122@gmail.com), <sup>2</sup>[alfiannurrohmat42@gmail.com](mailto:alfiannurrohmat42@gmail.com),

<sup>3</sup>[aureliaevelin01@gmail.com](mailto:aureliaevelin01@gmail.com), <sup>4</sup>[cahyobaskoro48@gmail.com](mailto:cahyobaskoro48@gmail.com),

<sup>5</sup>[duiekresnowibowo12@gmail.com](mailto:duiekresnowibowo12@gmail.com), <sup>6</sup>[dwiistianillby.00@gmail.com](mailto:dwiistianillby.00@gmail.com),

<sup>7</sup>[fitrianaawulan289@gmail.com](mailto:fitrianaawulan289@gmail.com), <sup>8</sup>[ayupurnamaasari@gmail.com](mailto:ayupurnamaasari@gmail.com),

<sup>9</sup>[firmansahmath@gmail.com](mailto:firmansahmath@gmail.com), <sup>10</sup>[tasari\\_lutfi@yahoo.com](mailto:tasari_lutfi@yahoo.com)

---

### Article Info

### Abstract

#### ARTICLE HISTORY

Received:

11/09/2025

Reviewed:

05/10/2025

Revised:

11/12/2025

Accepted:

10/01/2026

**DOI:**

10.54840/widharma.v5i01.438

*The purpose of this community service program is to create a healthy generation through Zero Plastic and Brain Gym. This program was held at TPQ Ar-Roudhoh Gunungan, Bareng Lor, North Klaten, Klaten on Tuesday, May 7, 2024. The participants consisted of 28 students and were accompanied by 8 educators. The community service was carried out in three stages, namely the preparation stage, the implementation stage, and the follow-up stage. As a result of the community service, all participants were actively involved in the training activities, and good habits were formed among the students and educators at TPQ Ar-Raudhoh.*

*Keywords:* Brain Gym, Community Service, Good Habits, TPQ Ar-Raudhoh, Zero Plastic

---

### PENDAHULUAN

Topik yang kami angkat dalam pengabdian ini adalah mengurangi sampah plastik atau *Zero Plastic* untuk mewujudkan generasi sehat. Seperti kita tahu bahwa sampah tidak dapat lepas dari kehidupan manusia. Hal ini dikarenakan manusia menghasilkan sampah dalam kehidupan dan kegiatan sehari-hari. Sampah-sampah tersebut berasal dari kegiatan rumah tangga dan industri, baik berupa sampah organik maupun anorganik (Asmarawati, dkk., 2019). Penggunaan plastik mudah ditemui dalam kehidupan sehari-hari dan masih belum bisa dijauhkan dari kehidupan masyarakat. Hal ini tidak terlepas dari keunggulan plastik yang tidak mudah pecah dan sifatnya yang ringan (Apriyanti, dkk., 2023). Seiring dengan meningkatnya pertumbuhan penduduk dan perubahan pola konsumsi, maka jumlah sampah dari waktu ke waktu semakin meningkat. Tahun 2016 jumlah timbulan sampah di Indonesia mencapai 65.200.000 ton per tahun dengan penduduk sebanyak 261.115.456 orang. Proyeksi penduduk Indonesia menunjukkan angka penduduk yang terus bertambah dan tentunya akan meningkatkan jumlah timbulan sampah. Tahun 2025 perkiraan jumlah penduduk Indonesia sebesar 284.829.000 orang atau bertambah 23.713.544 dari tahun

2016. Jika diasumsikan jumlah sampah yang dihasilkan per tahun sama, maka jumlah sampah yang akan bertambah adalah sebesar 5.928.386 ton (Badan Pusat Statistik, 2018).

Selain itu, kami juga mengangkat topik pelatihan *Brain Gym* untuk mewujudkan generasi yang sehat. Proses belajar membutuhkan konsentrasi agar apa yang dipelajari dapat dipahami dengan baik (Heni & Nurlika, 2021). Menurut Mujiono (2013) konsentrasi belajar merupakan kemampuan individu dalam memusatkan perhatian pada objek yang dipelajari pada saat kegiatan pembelajaran. Apabila seseorang memiliki tingkat konsentrasi belajar yang rendah, maka akan berakibat pada kualitas aktivitas pembelajaran dan menimbulkan ketidakseriusan dalam belajar. (Navia dkk, 2017). Penelitian yang dilakukan oleh Khairiyah, dkk (2022) dengan melatihkan *Brain Gym* kepada mahasiswa, dapat melatih konsentrasi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pramesti (2018) diperoleh hasil bahwa kelas eksperimen yang diberikan *Brain Gym* dapat meningkatkan konsentrasi belajar dibanding kelas kontrol yang tidak di terapkan *Brain Gym*. Namun di satu sisi, *Brain Gym* akan memberikan dampak terhadap kejemuhan pada peserta didik. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Chyquitita, dkk (2018) dalam melakukan *Brain Gym* peserta didik mengaku bosan dikarenakan peserta didik akan melakukan gerakan yang berulang-ulang selama tiga minggu berturut-turut.

Kemudian, perlunya kesadaran dan sosialisasi kepada masyarakat dan khususnya anak-anak sebagai generasi penerus untuk menjaga lingkungan dan meningkatkan konsentrasi, oleh karena itu kegiatan ini didukung dengan pelaksanaan pelatihan tentang *Zero Plastic* dan *Brain Gym* dapat dilakukan sedini mungkin, misalnya dengan sasaran anak usia sekolah guna mewujudkan generasi sehat. TPQ Ar-Roudhoh Gunungan, Bareng Lor, Klaten Utara, Klaten merupakan taman pendidikan Al-Qur'an dengan jumlah pendidik sebanyak 8 orang dan siswa sebanyak 30 orang sehingga potensial menghasilkan sampah plastik dalam jumlah banyak setiap harinya dan kurangnya konsentrasi dalam belajar. Berdasarkan survei awal di TPQ Ar-Roudhoh tersebut, diketahui bahwa siswa masih memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai pengurangan penggunaan sampah plastik serta siswa masih belum bisa meningkatkan konsentrasi belajar. Sehingga dianggap perlu dilakukan pelatihan mewujudkan generasi sehat melalui *Zero Plastic* dan *Brain Gym* di TPQ Ar-Roudhoh Gunungan, Bareng Lor, Klaten Utara, Klaten.

## TINJAUAN PUSTAKA

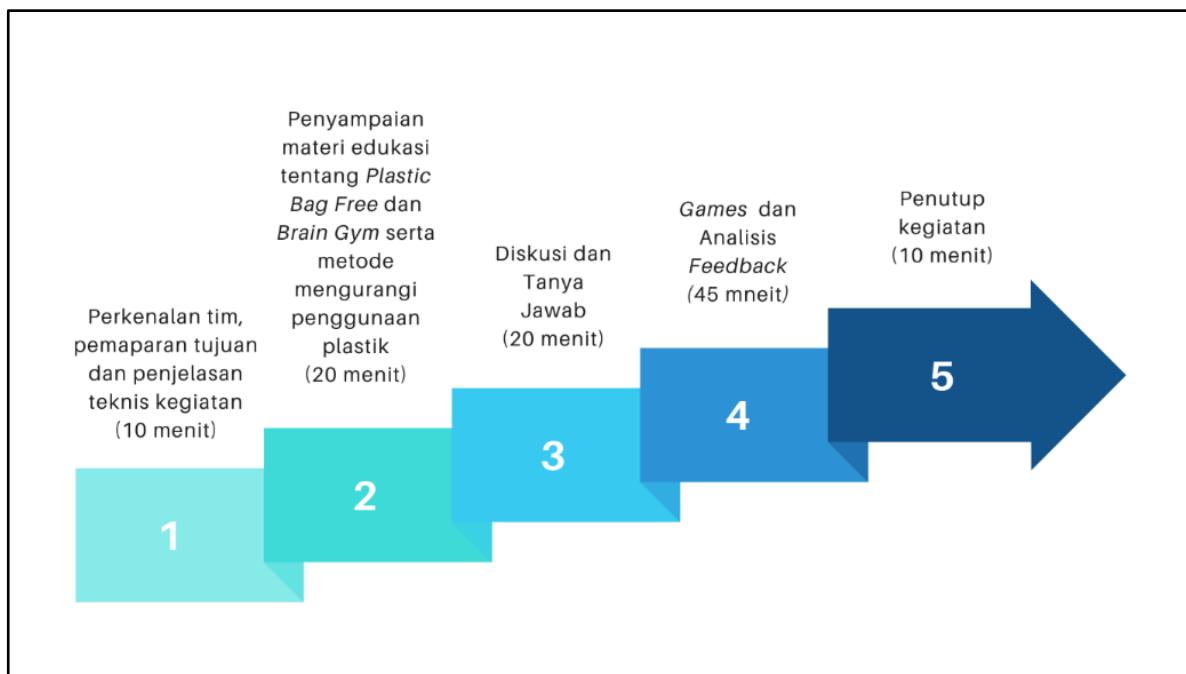
Sampah plastik terdiri dari beragam jenis seperti kantong plastik, botol plastik, sedotan plastik, *styrofoam*, balon, *diapers*, dan sebagainya (Firdaus, Altaftazani & Pratama, 2020). Hanya 5% dari sampah plastik yang didaur ulang dengan efektif, sementara 40% lainnya berakhir di Tempat Pembuangan Akhir (TPA) sampah dan sisanya berakhir di ekosistem seperti lautan (Karnelasatri, 2019). Pengelolaan sampah sendiri tidak terlepas dari gaya hidup masyarakat (Arum, Jamiati, Inez, Kusumo & Amelia, 2019). Kesadaran tersebut diharapkan dapat mengurangi jumlah sampah yang harus dibuang ke TPA ataupun berakhir di ekosistem (Mahyudin, 2017). Alasan mengapa kegiatan pelatihan *Zero Plastic* begitu penting untuk dilakukan karena ada beberapa data dan penelitian yang membahas isu lingkungan khususnya tentang mengurangi pemakaian plastik di Indonesia lebih banyak berfokus atau menekankan pada strategi kampanye (Kurniadi dan Hizasalasi, 2017; Qona, 2019; Setiawan dan Fithrah, 2018; Widiantara, 2020). Kegiatan ini sebagai bentuk pemberdayaan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap isu lingkungan dengan bijak memakai kantong plastik.

Disisi yang lain Halil dkk (2015) memaparkan proses pembelajaran akan efektif apabila siswa memiliki tingkat konsentrasi belajar yang tinggi sehingga hasil yang diperoleh dalam menangkap pengetahuan akan lebih maksimal. Konsentrasi berkaitan erat dengan kemampuan kinerja otak. Kinerja otak yang dilakukan secara maksimal dapat meningkatkan konsentrasi dalam belajar. Sehingga perlu dilakukan suatu sistem agar kinerja otak bekerja secara maksimal. Rentang konsentrasi siswa sekolah dasar sekitar 30-45 menit (Kamila, dkk, 2022). *Brain Gym* dinilai sebagai salah satu alternatif untuk menjaga kinerja otak (Bili & Lengo, 2019). *Brain Gym*

merupakan kumpulan gerakan yang menghubungkan antara pikiran dan tubuh. Atau dengan kata lain *Brain Gym* menitikberatkan atas penggunaan aktifitas gerakan-gerakan yang dapat memperlancar aliran darah dan meregangkan saraf. Menurut Dennison (2006) dasar dari *Brain Gym* adalah saling keterhubungan antara gerakan, kognitif dan proses belajar siswa.

## METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan pelatihan dilaksanakan melalui tiga tahap yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan tindak lanjut. Tahapan persiapan yaitu melakukan koordinasi internal, membuat proposal kegiatan proyek kepemimpinan, pembagian *job desk*, dan daftar presensi, serta melakukan perizinan kepada pihak-pihak yang berada di TPQ Ar-Roudhoh Gunungan, Bareng Lor, Klaten Utara, Klaten. Tahapan pelaksanaan yaitu kegiatan edukasi kepada anak-anak di TPQ Ar-Roudhoh. Kegiatan edukasi berupa penyampaian materi dan pelaksanaan pelatihan mewujudkan generasi sehat melalui *Zero Plastic* dan *Brain Gym*. Tahap tindak lanjut dilaksanakan melalui pengawasan antara pendidik di TPQ Ar-Roudhoh dengan tim pelaksana kepada anak-anak di TPQ. Pendidik di TPQ Ar-Roudhoh akan meneruskan kebiasaan yang telah diajarkan kepada anak-anak yaitu membawa botol minum, membawa tempat makan, mengurangi penggunaan barang sekali pakai, mengurangi penggunaan sampah, dan membuang sampah pada tempatnya. Berikut proses pelaksanaan kegiatan pelatihan pada Gambar 1.



Gambar 1. Proses Pelaksanaan Pelatihan Mewujudkan Generasi Sehat melalui *Zero Plastic* dan *Brain Gym*

Berikut ini adalah jadwal kegiatan pelatihan mewujudkan generasi sehat melalui *Zero Plastic* dan *Brain Gym* di TPQ Ar-Roudhoh yang dinyatakan pada Tabel 1.

Tabel 1. Jadwal Kegiatan Pelatihan Mewujudkan Generasi Sehat melalui *Zero Plastic* dan *Brain Gym*

Tahapan	Hari/Tanggal	Pukul	Deskripsi
Persiapan (Minggu I)	Kamis, 2 Mei 2024	15.30 – 17.00	Tim melakukan koordinasi dengan pihak TPQ Ar-Roudhoh sekolah untuk mengidentifikasi masalah-masalah dan mencari solusinya. Kemudian menentukan tempat dan waktu pelaksanaan kegiatan.
Pelaksanaan (Minggu 2)	Selasa, 7 Mei 2024	16.00 – 17.00	Tim melaksanakan kegiatan pelatihan mewujudkan generasi sehat melalui <i>Zero Plastic</i> dan <i>Brain Gym</i> kepada anak-anak di TPQ Ar-Roudhoh yang terlibat dalam kegiatan ini yang telah dikoordinasikan sebelumnya dengan pihak-pihak terkait.
Tindak Lanjut (Minggu 2)	Selasa, 7 Mei 2024	17.00 -18.00	Tim melakukan tindak lanjut setelah melaksanakan kegiatan pelatihan mewujudkan generasi sehat melalui <i>Zero Plastic</i> dan <i>Brain Gym</i>

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan mewujudkan generasi sehat melalui *Zero Plastic* dan *Brain Gym* dilaksanakan di TPQ Ar-Roudhoh diikuti oleh 28 anak peserta didik dan didampingi oleh pendidik sebanyak 8 orang. Kegiatan pelatihan dilaksanakan dalam sehari tepatnya pada jadwal kegiatan TPQ Ar-Roudhoh berlangsung. Pelaksanaan pelatihan dilakukan melalui 3 tahapan yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap tindak lanjut. Berikut ini hasil yang tim peroleh dari setiap tahapan yang dilakukan.

### Tahap Persiapan

Tim pelatihan melakukan persiapan dengan berkoordinasi dengan pihak mitra yaitu TPQ Ar-Roudhoh untuk mengidentifikasi permasalahan yang ada di sekitar dan memberikan solusi dan permasalahan yang diangkat. Berikut ini adalah beberapa permasalahan dan solusi yang diperoleh dari tahap persiapan.

1. Permasalahan
  - a. Penanganan sampah di lingkungan sekitar kurang maksimal.
  - b. Kebiasaan buang sampah kepada anak-anak belum dioptimalkan.
  - c. Anak-anak memproduksi banyak sampah plastik dari kegiatan yang dilakukan seperti kegiatan makan maupun minum yang dikonsumsi.
  - d. Belum terbentuknya kesadaran untuk mengurangi sampah plastik yang ada di sekitar oleh anak-anak maupun orang dewasa.
2. Solusi
  - a. Pelaksanaan pelatihan *Zero Plastic* dan pendampingan upaya mengurangi sampah plastik kepada anak-anak agar memiliki kebiasaan yang baik dan memunculkan kesadaran mencintai lingkungan sekitar.
  - b. Pelaksanaan pembiasaan menggunakan botol minum dan tempat makan ketika membawa bekal, mengurangi pemakaian plastik, serta membuang sampah pada tempatnya.

### Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan pelatihan mengambil waktu yang sama dengan kegiatan TPQ setiap harinya yaitu pada hari Selasa, 7 Mei 2024 pukul 16.00 WIB sampai pukul 17.00 WIB secara tatap muka. Berikut susunan acara kegiatan yang telah dilaksanakan pada Tabel 2.

Tabel 2. Susunan Acara Pelaksanaan Pelatihan Mewujudkan Generasi Sehat melalui *Zero Plastic* dan *Brain Gym*

Kegiatan	Waktu (WIB)	Fasilitator
Screening Peserta TPQ	15.30 – 16.00	Panitia
Pembukaan kegiatan pelatihan	16.00 – 16.05	Cahyo Baskoro, S.Pd.
Pemaparan materi <i>Brain Gym</i>	16.05 – 16.15	Dwi Istiani, S.Pd.
Pemaparan materi <i>Zero Plastic</i> terkait sampah plastik dan 3R ( <i>Reduce, Reuse, Recycle</i> )	16.15 – 16.25	Aurelia Evelin Murrena, S.Pd.
Penyelesaian Lembar Kerja Peserta Didik	16.25 – 16.40	Panitia
Makan bersama dengan tempat makan dan botol minum dari rumah	16.40 – 16.55	Panitia
Penutup	16.55 – 17.00	Cahyo Baskoro, S.Pd.

Pembukaan kegiatan pelatihan mewujudkan generasi sehat melalui *Zero Plastic* dan *Brain Gym* dan penyampaian susunan kegiatan disampaikan oleh Cahyo Baskoro, S.Pd. selaku pembawa acara.



Gambar 2. Pembukaan Kegiatan Pelatihan Mewujudkan Generasi Sehat melalui *Zero Plastic* dan *Brain Gym*

Setelah pembukaan kegiatan dilaksanakan pengkondisian peserta didik TPQ Ar-Roudhoh oleh pendidik TPQ yaitu Ustad Joko. Ustad Joko melakukan beberapa pengkondisian seperti yang biasa dilakukan dalam pelaksanaan sehari-hari kegiatan di TPQ Ar-Roudhoh. Pengkondisian tersebut meliputi doa bersama, bernyanyi bersama, dan amanat kepada anak-anak agar tertib dalam mengikuti kegiatan bersama kakak-kakak panitia.



Gambar 3. Pengkondisian Peserta Pelatihan Mewujudkan Generasi Sehat melalui *Zero Plastic* dan *Brain Gym*

Selanjutnya pembawa acara kembali mengambil alih untuk meneruskan jalannya kegiatan. Kegiatan inti yang pertama adalah pemaparan materi *Brain Gym*. *Brain Gym* dilaksanakan oleh semua hadirin pada kegiatan ini baik anak-anak TPQ Ar-Roudhoh, pendidik TPQ Ar-Roudhoh, dan juga tim panitia. *Brain Gym* yang dilakukan berupa gerak badan yang mengikuti irama dan dicontohkan dalam bentuk video pada layar proyektor. Keceriaan anak-anak bahkan orang dewasa yang melaksanakan *Brain Gym* sangat terasa sehingga manfaat *Brain Gym* untuk memotivasi otak dalam melaksanakan kegiatan dapat tercapai.



Gambar 4. Pemaparan Materi Pelatihan Mewujudkan Generasi Sehat melalui *Zero Plastic*

Kegiatan berikutnya merupakan kegiatan pemaparan materi *Zero Plastic* yang diawali dengan pemaparan materi terkait jenis-jenis sampah, dampak sampah, dan juga upaya mengurangi sampah melalui kegiatan 3R (*Reduce, Reuse, Recycle*) oleh Aurelia Evelin Murrena, S.Pd. Pemaparan materi terkait sampah dilakukan dengan menarik melalui pemutaran video informatif, tanya jawab dengan peserta didik, serta pemberian motivasi pada anak-anak untuk giat dalam melakukan upaya mengurangi sampah plastik. Upaya mengurangi sampah plastik

dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya dengan mengurangi pemakaian barang sekali pakai dan menggunakan barang yang bisa digunakan berulang. Dalam hal ini, anak-anak diajak untuk melakukan upaya mengurangi sampah plastik dengan membawa botol minum dan tempat makan secara mandiri. Selain itu, pembiasaan lain yang ditekankan adalah mengurangi penggunaan plastik serta pembiasaan membuang sampah pada tempatnya. Pemaparan materi terkait plastik diharapkan dapat memberikan pengetahuan bagi anak-anak peserta didik di TPQ Ar-Roudhoh terkait jenis-jenis sampah, upaya mengurangi sampah, dan juga memberikan contoh-contoh upaya mencintai lingkungan.



Gambar 5. Pemaparan Materi Mewujudkan Generasi Sehat melalui *Brain Gym*

Kegiatan selanjutnya berupa penyelesaian LKPD bagi anak-anak TPQ Ar-Roudhoh. LKPD yang dibagikan kepada kelompok-kelompok anak berisikan beragam gambar perilaku manusia. Pada LKPD tersebut, anak-anak ditugaskan untuk memilih antara kegiatan yang mencintai lingkungan dan kegiatan yang tidak mencintai lingkungan. Penyelesaian LKPD oleh anak-anak dilakukan secara berkelompok sesuai kelompok kelas atau usia dan didampingi oleh Panitia dan juga pendidik di TPQ Ar-Roudhoh. Selama proses penyelesaian, anak-anak aktif mengungkapkan pendapat mereka dan mampu memilih antara kegiatan yang mencintai lingkungan dan yang buruk atau tidak mencintai lingkungan. Adanya kegiatan penyelesaian LKPD ini, diharapkan anak-anak semakin memahami kegiatan-kegiatan yang seharusnya dilakukan untuk mencintai dan menjaga lingkungan di sekitar mereka.



Gambar 6. Penyelesaian LKPD oleh Peserta Pelatihan Mewujudkan Generasi Sehat melalui *Zero Plastic* dan *Brain Gym*

Kegiatan berikutnya yaitu makan bersama menggunakan tempat makan dan juga botol minum yang telah di bawa anak-anak dari rumah. Kegiatan makan bersama menggunakan tempat makan dan botol minum dari rumah disambut antusias oleh anak-anak yang dibuktikan dengan seluruh anak-anak peserta didik di TPQ Ar-Roudhoh membawa tempat makan dan botol minum sendiri-sendiri. Kegiatan makan bersama nasi kuning dengan minum teh hangat merupakan kegiatan sederhana akan tetapi menjadi sangat berharga dan bermakna karena kebersamaan dan juga pembiasaan baik yang diterapkan. Pembiasaan tersebut diantaranya melaksanakan upaya mengurangi sampah dengan membawa tempat makan dan botol minum, melakukan budaya mengantre ketika mengambil makan dan minum, melakukan cuci tangan sebelum makan, melakukan doa sebelum dan sesudah makan, serta menghabiskan makanan dan minuman yang dimiliki. Pembiasaan-pembiasaan tersebut sangat berguna dan berdampak positif bagi anak-anak TPQ Ar-Roudhoh yang menjadi generasi penerus bangsa. Pembiasaan tersebut menjadi aksi nyata pada pendidik untuk mengajarkan kepada anak-anak perilaku yang baik dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 7. Makan Bersama Peserta Pelatihan Mewujudkan Generasi Sehat melalui *Zero Plastic* dan *Brain Gym*

Usai kegiatan makan bersama, kegiatan yang kami lakukan selanjutnya adalah foto bersama. Panitia, pendidik TPQ, dan seluruh anak-anak peserta didik TPQ Ar-Roudhoh melaksanakan foto bersama di dalam ruangan seperti yang tampak pada gambar di bawah ini.



Gambar 8. Foto Bersama Peserta Pelatihan Mewujudkan Generasi Sehat melalui *Zero Plastic* dan *Brain Gym*

Kegiatan pelatihan mewujudkan generasi sehat melalui *Zero Plastic* dan *Brain Gym* di TPQ Ar-Roudhoh ditutup dengan doa dan perpisahan bersama anak-anak. Kesantunan anak-anak tampak dalam proses perpisahan yaitu anak-anak secara bergiliran berjabat tangan dengan para pendidik yaitu ustad dan ustazah serta panitia kegiatan sebelum pulang ke rumah masing-masing.



Gambar 9. Penutupan Kegiatan Pelatihan Mewujudkan Generasi Sehat melalui *Zero Plastic* dan *Brain Gym*

### Tahap Tindak Lanjut

Pada tahap tindak lanjut, pendidik di TPQ Ar-Roudhoh dan panitia saling berkomunikasi untuk melakukan pengawasan terhadap peserta didik. Pendidik di TPQ Ar-Roudhoh akan meneruskan praktik baik pembiasaan terhadap anak-anak peserta didik TPQ Ar-Roudhoh untuk melakukan kebiasaan baik berupa membawa botol minum dan tempat makan ketika membawa bekal, mengurangi sampah plastik, dan membuang sampah pada tempatnya.

Hasil pelatihan mewujudkan generasi sehat melalui *Zero Plastic* dan *Brain Gym* sesuai dengan hasil penelitian dan pengabdian yang relevan antara lain. Kegiatan pelatihan *Zero Plastic* begitu penting untuk dilakukan karena dapat mengurangi pemakaian plastik di Indonesia (Kurniadi dan Hizasalasi, 2017; Qona, 2019; Setiawan dan Fithrah, 2018; Widiantara, 2020). Kegiatan pelatihan *Brain Gym* dinilai sebagai salah satu alternatif untuk menjaga kinerja otak (Bili & Lengo, 2019).

### KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pelatihan mewujudkan generasi sehat melalui *Zero Plastic* dan *Brain Gym* bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan mengembangkan keterampilan masyarakat terutama anak-anak di TPQ Ar-Roudhoh Gunungan, Bareng Lor, Klaten Utara, Klaten, dalam upaya mewujudkan generasi sehat melalui *Zero Plastic* dan *Brain Gym*. Pelatihan ini dilaksanakan dalam tiga tahapan yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap tindak lanjut. Diharapkan dengan adanya kegiatan pelatihan mewujudkan generasi sehat melalui *Zero Plastic* dan *Brain Gym* dapat memberikan kontribusi nyata terhadap perkembangan generasi muda sebagai penerus bangsa yang sehat.

Saran untuk kegiatan pelatihan selanjutnya adalah dengan menambahkan materi yang lain seperti *Edugame* sehingga diharapkan mampu mengembangkan potensi akademik bagi peserta pelatihan guna mendukung perkembangan generasi muda sebagai penerus bangsa yang sehat dan hebat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Apriyanthi, D. P. R. V., Widayanti, N. P., Damara, A. A. S. R. S., & Utami, S. K. (2023). *Mikroplastik Menjelajah Dunia*. Deepublish.
- Arum, H. M., Jamiati, Ineza, M., Kusumo, F. M. R., & Amelia, R. (2019). Pemanfaatan Barang Bekas Botol Plastik dalam Pembuatan Vertical Garden di Wilayah Lamtoro Pamulag Timur. Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ, September, 1–5.
- Asmarawati, S., Alni, F. K. D., Wijaya, I., Marcella, F., B, A. M., Ravi, A. C., Yulia, N., Nur, A., Satria, B., & S, S. M. A. (2019). Pemanfaatan Limbah Plastik Dusun Butuh Ngereng – Ereng Jogoprayan Gantiwarno Klaten. Prosiding Konferensi Pengabdian Masyarakat, 1 (Maret), 501–504.
- Badan Pusat Statistik. (2018). Statistik Lingkungan Hidup Indonesia (SLHI) 2018. Badan Pusat Statistik, 1–224. <https://doi.org/3305001>
- Bili, L. D., & Lengo, M. D. (2019). Efektivitas Senam Otak Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa. *Ciencias: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*, 2(2), 68– 78.
- Chyquitita, T., Winardi, Y., & Hidayat, D. (2018). Pengaruh Brain Gym Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas XI IPA dalam Pembelajaran Matematika di SMA XYZ Tangerang. *A Journal of Language, Literature, Culture, and Education*, 14(1).
- Dennison. (2006). *Brain Gym*. Jakarta: Gramedia.
- Firdaus, A. R., Altaftazani, D. H., & Pratama, D. F. (2020). Penyuluhan tentang Pentingnya Membawa Bekal dari Rumah sebagai Upaya Pengurangan Sampah Plastik pada DAS Citarum dan Menjaga Kualitas Gizi Siswa. *Abdimas Siliwangi*, 03(01), 49–59. DOI: <http://dx.doi.org/10.22460/as.v3i1p%25p.3565>
- Halil, A., Yanis, A., & Noer, M. (2015). Pengaruh Kebisingan Lalulintas terhadap Konsentrasi Belajar Siswa SMP N 1 Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(1).
- Heni, H., & Nurlika, U. (2021). Tingkat Konsentrasi Belajar Anak Pada Siswa Kelas IV SD Melalui *Brain Gym* (Senam Otak). *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1).
- Kamila, A., Hartini, R., & Ponirah, P. (2022). Literature Review: Pengaruh *Brain Gym* Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Siswa Sekolah Dasar. *Manuju : Malahayati Nursing Journal*, 4(3), 693–705.
- Khairiyah, U., Faizah, S. N., Rifanah, F. D., & Aryanto, S. Y. (2022). Pendampingan Peningkatan Konsentrasi Mahasiswa PGMI Universitas Islam Lamongan Melalui Pelatihan Brain Gym. *Wikrama Parahita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1).
- Mahyudin, R. P. (2017). Kajian Permasalahan Pengelolaan Sampah Dan Dampak Lingkungan Di Tpa (Tempat Pemrosesan Akhir). *Jukung (Jurnal Teknik Lingkungan)*, 3(1), 66–74. DOI: <https://doi.org/10.20527/jukung.v3i1.3201>
- Mujiono, D. (2013). Belajar dan Pembelajaran. Jakarta: PT. Rinceke Cipta.
- Navia, Y., & Yulia, P. (2017). Hubungan Disiplin Belajar Dan Konsentrasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa. *Pythagoras : Jurnal Progam Studi Pendidikan Matematika*, 6(2).
- Pramesti, T. A., Sastrawan, K. B., & Wardhana, Z. F. (2018). Pengaruh Brain Gym Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak Sekolah Di SD Negeri 1 Tonja Denpasar. *Bali Health Journal*, 2(1). <http://ejournal.unbi.ac.id/index.php/BHJ/article/view/20>