

## Pelaksanaan Yoga Anak untuk Meningkatkan Konsentrasi di TK Negeri Pembina Kaliwungu

Kusuma Intan<sup>1</sup>, Ninik Christiani<sup>2</sup>, Milatul Amaniyah<sup>3</sup>, Uswatun Hasanah<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, kusumaintan841@gmail.com

<sup>2</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, anni\_smg@gmail.com

<sup>3</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, amaniyahmila@gmail.com

<sup>4</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, uus46855@gmail.com

Korespondensi Email: kusumaintan841@gmail.com

---

### Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-14

Keywords: Yoga Anak  
Prasekolah

---

### Abstract

Growth and development is a process that is experienced by individuals from fetus to adult. Yoga or Meditation is an alternative way that can stimulate gross motor skills so that children can get good growth. Destination Community service is to introduce children's yoga to the community, especially mothers who have preschool children so that mothers can provide stimulation for their children so that they can optimize their child's growth and development. Respondents who participated in this study were 6 teachers and children aged 4-6 years from the Kaliwungu State Kindergarten, Semarang Regency. Research implementation using the method of providing education and offline based yoga training. The media used in the form of sheets containing pictures and materials for children's yoga training. The research implementation consisted of pretest, material delivery, discussion, and posttest. Research result shows that in the pretest the results obtained 4 out of 6 teachers have less knowledge of child yoga. After being given information and training yoga for children, it was found that all respondents have good knowledge about yoga in children. Respondents are actively involved and have high enthusiasm during implementation. Based on the results community service, it can be concluded that there is an increase in knowledge and pose skills yoga for children after being given health education Directly.

### Abstrak

Tumbuh kembang merupakan suatu proses yang dialami oleh individu dari janin hingga dewasa. Yoga atau meditasi merupakan suatu cara alternatif yang dapat menstimulasi motorik kasar sehingga anak dapat memperoleh tumbuh kembang yang baik. Tujuan pengabdian kepada masyarakat adalah untuk memperkenalkan yoga anak kepada masyarakat terutama ibu yang mempunyai anak prasekolah agar ibu dapat memberikan stimulasi untuk anaknya sehingga dapat mengoptimalkan tumbuh kembang anak. Responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini adalah 6 guru dan anak usia 4-6 tahun yang berasal dari TK Negeri Pembina

Kaliwungu Kabupaten Semarang. Pelaksanaan penelitian menggunakan metode pemberian pendidikan dan pelatihan yoga berbasis luring. Media yang digunakan berupa lembar berisi gambar dan materi untuk pelatihan yoga anak. Pelaksanaan penelitian terdiri dari pretest, penyampaian materi, diskusi, dan posttest. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada pretest diperoleh hasil 4 dari 6 guru memiliki pengetahuan yang kurang terhadap yoga anak. Setelah diberikan informasi dan pelatihan yoga untuk anak, didapatkan hasil bahwa seluruh responden memiliki pengetahuan yang baik tentang yoga pada anak. Responden terlibat aktif dan memiliki antusiasme tinggi selama pelaksanaan. Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dan ketrampilan pose yoga pada anak setelah diberikan pendidikan kesehatan secara langsung.

---

## **Pendahuluan**

Yoga adalah sebuah aktivitas yang mengarahkan seseorang untuk berkonsentrasi, mengatur nafas, menenangkan pikiran, dengan pose-pose tertentu. Yoga dilakukan berdasarkan rekognisi realistik dari keadaan psikologis seseorang saat ini (Chidananda, 1991). Banyak manfaat yang dapat diperoleh dari yoga, yaitu memperbaiki postur tubuh, melancarkan aliran darah, mengurangi stress, menambah kekuatan, dan meningkatkan konsentrasi. Selain dapat dilakukan pada orang dewasa, Yoga juga bisa diterapkan pada anak. Penelitian oleh Peck, Bray dan Theodore (2005), mengungkapkan bahwa yoga dapat menjadi alternatif yang menjamin peningkatan perilaku positif dan pengganti intervensi medis pada anak dengan masalah konsentrasi. Metode yoga menjadi pilihan karena mengandung instruksi yang mudah dipahami, tidak memerlukan banyak material, dan menyenangkan untuk dilakukan.

Yoga untuk anak memang berbeda dengan yoga dewasa. Meski demikian, manfaat yoga tetap sama, yaitu memberikan kesehatan fisik dan batin secara bersama. Khusus untuk anak-anak, metodenya lebih mengarah pada sentuhan pribadi (personal touch). Instruktur yoga anak biasanya menciptakan hubungan pribadi dengan murid-muridnya. Menurut ahli pakar yoga yaitu Pujiastuti Shindu (2013: 193), yoga merupakan latihan yang aman dan efektif untuk anak. Yoga juga mengajarkan cara-cara berkonsentrasi dan memusatkan perhatian hanya pada satu hal, sehingga yoga itu bisa dikatakan penting akan membantu anak-anak untuk menyerap pelajaran lebih baik.

Yoga itu penting bagi kehidupan manusia terutama pada anak-anak, karena pada umumnya zaman sekarang gaya hidup anak semakin sibuk, adanya tuntutan perkembangan teknologi, dan problem pendidikan anak. Ketiga hal tersebut akan membuat kondisi fisik dan mental pada anak menurun dan tertekan, sehingga lama-kelamaan anak tersebut akan mengalami stres.

Manfaat Yoga sebagai pencegah turunya kemampuan konsentrasi belajar siswa dalam kondisi tidak efektif sekalipun. Yoga tidak hanya dapat dilaksanakan semata-mata untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa saat sekolah, namun juga menjaga kestabilan atau mencegah penurunan konsentrasi belajar pada saat-saat lainnya seperti hari biasa (belum mendekati ulangan akhir) atau liburan sekolah. Penurunan dapat saja terjadi, sama halnya seperti penurunan pada analisis yang dijelaskan sebelumnya, namun penurunan dapat dicegah melalui intervensi Yoga.

Yoga memberikan banyak manfaat bagi setiap orang yang melakukannya. dapat dilihat bahwa Yoga untuk anak juga sedang banyak dilakukan masyarakat. Manfaat yang didapat dari Yoga untuk anak pun tidak kalah dengan Yoga untuk orang dewasa. Menurut

Feuerstain dan Payne (2010), keadaan tenang, fokus, dan seimbang yang terjadi saat mengajarkan yoga pada orang dewasa, juga bisa terjadi pada anak-anak, bahkan pada anak umur tiga tahun sekalipun, selama Yoga dilakukan dengan menyenangkan dan sesuai dengan kondisi anak-anak hal tersebut dapat terjadi. Jika dilakukan sesuai dengan prosedur, anak usia dini bisa mendapatkan berbagai manfaat dari Yoga, seperti meningkatkan kemampuan konsentrasi, kemampuan untuk menenangkan diri, meningkatkan self-esteem dan self-confidence. Manfaat lain yoga untuk kesehatan fisik anak yaitu :

1. Meningkatkan kekuatan otot
2. Membuat tubuh kuat
3. Mengembangkan tulang punggung dan sistem saraf pusat
4. Meningkatkan koordinasi tubuh
5. Memperdalam napas sehingga anak bisa mendapatkan asupan oksigen yang lebih banyak semakin banyak asupan oksigen maka semakin lancar kinerja organ tubuh.
6. Dapat meningkatkan produksi hormon dan memperlancar sirkulasi darah.

Pengaruh yoga pada konsentrasi belajar anak Beberapa penelitian menyebutkan bahwa Yoga berpengaruh dalam meningkatkan konsentrasi siswa berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa, terdapat pengaruh Yoga terhadap kemampuan konsentrasi belajar. Hasil awal saat diberikan kuisioner menunjukkan bahwa tingkat konsentrasi pada anak-anak di Desa Kemantren (15 responden) untuk kategori berkonsentrasi baik sebesar 36 % sedangkan yang berkonsentrasi cukup sebesar 64%. Pendamping penerapan dilakukan selama satu minggu dengan hasil evaluasi yaitu terjadi pada konsentrasi belajar anak berkonsentrasi baik sebesar 68 . % sedangkan yang berkonsentrasi cukup sebesar 32 % . Kesimpulan dari pengabdian masyarakat ini bahwa metode yoga anak dapat diterapkan orangtua untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada anak.

Dari hasil survey yang kami lakukan di TK Negeri Pembina Kaliwungu sekitar 85% anak masih mengalami kesulitan dalam konsentrasi belajar, sehingga kami tertarik mengambil kasus ini untuk memberikan terapy yoga anak, agar dapat meningkatkan konsentrasi belajar pada anak.

### **Metode Pelaksanaan**

Kegiatan pengabdian dilaksanakan melalui penyuluhan langsung di TK Negeri Pembina Kaliwungu dengan memberikan asuhan kebidanan komplementer yoga anak untuk meningkatkan konsentrasi belajar dengan tahapan pelaksanaan sebagai berikut :

Tim pelaksana memperkenalkan diri kepada peserta, kemudian menjelaskan secara singkat kegiatan yang akan dilakukan pada pengabdian masyarakat tentang yoga anak untuk meningkatkan konsentrasi belajar.

Pembimbing kegiatan yoga anak akan dilakukan oleh tim pengusul. Selajutnya responden mengikuti gerakan yang akan diajarkan oleh responden. Evaluasi hasil dari kegiatan dengan mencoba mengulang gerakan anak.

### **Hasil dan Pembahasan**

Pengabdian kepada masyarakat dengan focus kegiatan memperkenalkan dan mempraktikkan yoga anak di TK Negeri Pembina Kaliwungu sudah terlaksana pada hari Jumat, 10 Juni 2022. Pelaksanaan kegiatan pada jam 08.00-09.00 karena yoga anak disarankan dilaksanakan pada pagi atau sore hari. Peserta dalam kegiatan ini berjumlah 17 anak usia 4-5 tahun da bersekolah di TK Negeri Pembina Kaliwungu. Selain itu, ada juga kegiatan yag dilaksanakan bersama dengan guru TK. Anak yang diundang sebanyak 17 orang hadir dan tidak ada yang izin.

Adapun kegiatan yang dilaksanakan yaitu penjelasan tentang yoga anak kepada guru dan murid serta pelaksanaan yoga anak yag langsung dipraktikkan kepada anak-anak. Pelaksanaan yoga anak dilakukan sebanyak 1 kali.

Pada pretest diperoleh hasil 4 dari 6 ibu guru memiliki pengetahuan yang kurang terhadap yoga anak dan setelah dilakukan posttest dari total 6 ibu guru memiliki pengetahuan yang baik tentang yoga pada anak. Dapat disimpulkan setelah diberikan pendidikan kesehatan kepada orang tua tentang yoga anak terjadi peningkatan pengetahuan. Setelah kegiatan selesai kami tetap memberikan kesempatan kepada responden untuk memberikan pertanyaan jika responden masih ada hal yang belum jelas. Hasil ini menunjukkan bahwa, intervensi pemberian pendidikan kesehatan dengan singkat akan berdampak positif pada pengetahuan seseorang (Fauziah, 2012). Teori ini juga didukung oleh Notoatmodjo (2005), bahwa salah satu pendidikan kesehatan adalah suatu pemberian informasi atau pesan berupa penyuluhan dari pemberi pesan kepada penerima pesan akan meningkatkan pengetahuan dan mengubah sikap seseorang tentang kesehatan dengan tujuan mengubah perilaku manusia secara individu, kelompok ataupun masyarakat agar lebih baik lagi dalam menciptakan perilaku sehat.

Guru yang telah diundang kemudian diberikan penjelasan tentang yoga anak lengkap dengan manfaat yang diperoleh anak saat anak melakukan yoga anak. Serta memberikan motivasi supaya anak dapat mempraktikkan kembali yoga anak di rumah masing-masing.

Guru yang telah mendapatkan penjelasan dan berdiskusi terkait yoga anak kemudian menyaksikan pelaksanaan yoga anak yang dilaksanakan di salah satu kelas TK N Pembina Kaliwungu. Anak-anak dan guru memperhatikan saat melakukan yoga anak dengan cara penyampaian yang menarik, sehingga usai pelaksanaan yoga anak mereka berminat untuk melakukannya kembali di rumah.

Sementara itu, anak-anak melakukan yoga dengan gembira. Hal ini terlihat dari raut wajah anak-anak yang mengikuti yoga. Anak-anak juga dapat mengikuti instruksi Gerakan yoga, meskipun ada beberapa anak yang kurang tepat melakukannya. Beberapa dosen yang telah terlatih yoga anak ikut membantu membenahi pose yang dimaksudkan oleh instruktur.

Pembenahan pose-pose dalam yoga anak ini sangat penting dilaksanakan karena yoga anak dapat membantu mengoreksi tubuh anak yang bermasalah. Koreksi postur tubuh anak merupakan salah satu manfaat yang diperoleh dengan melakukan yoga anak.

Yoga anak dilakukan dalam sebuah rangkaian mulai dari pose duduk hingga berdiri. Gerakan yoga yang dilakukan oleh anak-anak cukup bervariasi dengan mengibaratkan lingkungan sekitar seperti pohon sungai dan binatang-binatang yang ada disekitar. Dengan kemasan tersebut anak-anak menikmati semua instruksi dan Gerakan yoga sambil berimajinasi dan bernyanyi.

Pose pose yang diajarkan pada anak adalah postur diam, postur kupu-kupu, postur sungai, postur kue tambang, postur singa, postur kerang laut, postur gunung, postur bintang, postur segitiga, postur ninja warrior, postur pohon, postur, postur kincir angin.

Yoga anak yang dilakukan secara rutin dapat membantu membenahi postur keseimbangan tubuh anak, melatih pernafasan, memberikan focus pada anak dan membuat anak lebih Bahagia karena ada kegembiraan yang diperoleh saat melakukan yoga anak. Di dalam yoga anak, tidak hanya manfaat positif dan fisik anak namun juga berdampak positif bagi psikologi anak.

Adapun deskripsi hasil pengabdian masyarakat ini dapat diuraikan sebagai berikut:

#### **Kondisi Awal**

pembelajaran di TK Negeri Pembina Kaliwungu cara guru untuk menstimulasi motoric kasar biasanya dengan cara melakukan kegiatan olahraga seperti senam rutin setiap hari jumat dan disertai dengan permainan lompat, berlari dan bernyanyi.

Pelaksanaan

#### **Tahap Perencanaan**

Pada tahap ini kami merencanakan proses pengabdian masyarakat untuk menerapkan yoga anak untuk meningkatkan konsentrasi belajar. Hal-hal yang dilakukan dalam tahap perencanaan adalah sebagai berikut:

### **Melakukan identifikasi**

Permasalahan dalam pelaksanaan pembelajaran, selanjutnya merumuskan persoalan bersama-sama dua guru dengan kami tim pengabdian masyarakat, baik yang menyangkut permasalahan guru maupun peserta didik.

### **Menyusun perangkat**

Pembelajaran, seperti menyusun rencana pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dapat dilakukan pada hari dan tanggal berapa

### **Menyiapkan media**

Alat dan bahan pengabdian masyarakat yang digunakan dalam pemberian informasi terkait yoga anak meliputi kertas berupa tampilan gambar-gambar pose yoga anak

### **Tahap Pelaksanaan**

Pengabdian pelaksanaan Pelaksanaan dilaksanakan hari Jumat, 10 Juni 2022. Pada tahap ini dilakukan proses pembelajaran untuk meningkatkan perkembangan motorik kasar anak melalui permainan tebak gambar terlebih dahulu dengan jumlah 17 peserta didik. Adapun langkah-langkah proses pembelajaran pada pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut:

#### **Kegiatan Awal**

Sebelum memulai proses pembelajaran pada pengabdian ini kami memperkenalkan diri terlebih dahulu dengan mengucapkan salam untuk membuka pembelajaran. Melakukan komunikasi dengan mengatur baris, ruangan dan anak supaya tempat nyaman untuk dilakukan yoga, kemudian melakukan motivasi kepada anak melalui metode bercakap-cakap yang ada kaitannya dengan pengembangan kemampuan konsentrasi belajar pada anak. Yang dilanjutkan dengan permainan tebak gambar untuk memulai pemanasan dan mengenalkan anak pada pose hewan seperti singa dan gambar pohon serta jenis-jenisnya yang nanti akan ada dalam Gerakan-gerakan yoga yang akan dipergakan oleh instruktur yoga pengabdian masyarakat.

#### **Kegiatan Inti**

Kegiatan inti dalam proses pembelajaran ini dimulai dengan ketua pengabdian masyarakat menjelaskan kepada anak tentang kegiatan yoga anak yang akan dilaksanakan. Instruktur yoga mempersiapkan barisan mengajak anak untuk duduk bersila sambil tanya jawab tentang tema yang sesuai dengan pembelajaran. Pendamping Instruktur berkeliling untuk melihat anak didik dalam melaksanakan kegiatan yoga anak. Kemudian setelah semua anak tampak siap Instruktur dan pendamping instruktur yoga pun memulai untuk mengajarkan yoga anak yang dimulai dari Gerakan:



Gambar 1.1 Postur Diam

Sebuah Gerakan relaksasi, anak diminta untuk duduk bersila diatas matras. Letakkan tangan dilutut, atur posisi tubuhmu senyaman mungkin. Tarik nafas Panjang perlahan, rasakan otot perut mengembang seperti balon dan hembuskan nafas dari mulut sambil mengeluarkan suara “Aaaaahhhh”



Gambar 1.2 Gerakan Kupu-kupu

Ajarkan anak untuk duduk dengan punggung tegak, satukan telapak kaki ditengah, biarkan lutut mendekati lantai kemudian Gerakan kedua kakimu seolah-olah sebagai sayap kupu-kupu yang sedang mencari sari madu disekumpulan bunga di taman. Pose kupu-kupu bisa menimbulkan perasaan menyenangkan untuk latihan peregangan pada otot paha.



Gambar 1.3 Postur Kerang Laut

Duduk bersila dan tegakkan punggung. Tarik napas dalam dan hembuskan lewat mulut sebanyak 2-3 kali dan pejamkan mata. Bacakan narasi ini: “Bayangkan sedang duduk di pinggir pantai, duduk di atas pasir putih dan butirannya sangat halus. Terdengar suara ombak dan air laut yang membasahi kakimu. Terasa semilir angin yang membuat nyaman, sungguh indah. Setelah itu hembuskan nafas dengan mengeluarkan bunyi seperti kerrang laut nguung nguunggg.



Gambar 1.4 Pose Kue Tambang

Pada posisi ini ajarkan anak untuk duduk bersila kemudian putar badan ke kanan, tangan kanan di sebelah badan dan tangan kiri di samping badan sebelah kiri, membentuk badan seperti kue tambang atau anagka 8 sambil melakukan pernapasan 3-4 kali. Lakukan dikedua sisi.



Gambar 1.5 Postur Sungai

Yoga dengan pose sungai ini dimulai dengan anak berpasangan lalu saling meluruskan kaki dan saling menempelkan telapak kaki, lalu tangan menyentuh ujung jari kaki masing-masing dan melakukan pernafasan 3-4 kali.



Gambar 1.6 Nafas Singa

Manfaat gerakan yoga anak pose nafas singa yaitu ketika mengajarkan anak mengambil napas panjang akan melatih diafragma menjadi lebih terbuka, juga melatih otot-otot di tubuh bagian atas. Bila tubuh bagian atas ringkih, anak cenderung bungkuk dan sulit belajar menulis.

Mulailah dari posisi duduk berlutut dengan sikap punggung yang tegak. Angkat tanganmu kesamping, kemudian regangkan jemarimu seperti cakar seekor singa. Tarik nafas dalam dalam, kemudian hembuskan nafasmu dengan lidah terjulur, dan mengaumlah seperti singa "haummmm"!!!

Lakukan 3x berturut-turut. Manfaat gerakan yoga anak pose nafas singa yaitu ketika mengajarkan anak mengambil napas panjang akan melatih diafragma menjadi lebih terbuka, juga melatih otot-otot di tubuh bagian atas. Bila tubuh bagian atas ringkih, anak cenderung bungkuk dan sulit belajar menulis.



Gambar 1.7 Pose Gunung

Pada pose ini ajarkan anak untuk berdiri tegak dengan kaki menutup, lalu rentangkan tangan kesamping dan ke atas kepala dan membentuk tangan seperti namaste lalu turunkan tangan di depan dada. Pose ini bisa meningkatkan konsentrasi pada anak, keseimbangan tubuh dan juga memperbaiki cacat postur mereka.



Gambar 1.8 Pose Bintang

Pose yoga bintang ini dapat melatih anak untuk menjaga stabilitas posturnya. Otot core dan tungkai yang bertugas menjaga keseimbangan tubuh menjadi aktif. Dalam posisi berdiri anak mendapatkan input proprioseptif dari telapak kaki dan juga sendi pada area tungkai (lutut dan panggul) sehingga anak mendapat informasi mengenai posisinya saat berdiri dan mendorong otot area tubuh bagian atas menjadi lebih aktif.



Gambar 1.9 Pose Warrior

Pada posisi ini ajarkan anak untuk Berdiri dengan kaki terbuka seperti V terbalik, gerakkan kaki kanan keluar pada sudut 90 derajat dan kaki kiri sebesar 15 derajat sehingga tumit kaki kanan Anda sejajar dengan kaki kiri, angkat kedua lengan ke bahu, biarkan mereka sejajar dengan tanah, telapak tangan menghadap ke atas, buang napas saat membengkokkan lutut kanan sehingga pergelangan kaki kanan dan lutut kanan sejajar. Lutut jangan menjulur keluar lebih dari kaki, balikkan kepala ke kanan dan pandangan tertuju pada ujung jari-jari tangan. Tetap bernapas, tarik napas saat bangkit, buang napas dan bawa lengan ke sisi tubuh, ulangi ke sisi yang lain. Manfaatnya antara lain menguatkan kaki dan lengan, selain itu juga dapat meningkatkan stamina dan keseimbangan tubuh.



1.10 Pose Segitiga

Berdiri dan buka kaki lebar-lebar, tempatkan lengan secara horizontal dan kemudian membungkuk di satu sisi untuk menyentuh pergelangan kaki. Pose yoga ini membantu agar dada anak bidang dan juga merangsang organ-organ perut agar berfungsi dengan baik.





Gambar 1.11 Pose Pohon

Berdiri dengan tegak lalu tarik napas perlahan. Setelah itu letakkan telapak kaki di samping kaki yang tegak lurus seperti akar pohon yang kokoh. Hembuskan napas perlahan dan letakkan kedua telapak tangan saling menempel di atas kepala. Manfaat yoga dengan memusatkan perhatian ke arah depan adalah untuk melatih fokus dan keseimbangan. Ulangi untuk kaki yang satu lagi.

Yoga telah dikenal sebagai sistem filosofi kehidupan masyarakat India kuno (Wirayasa, 2010). Saat ini, yoga telah berkembang menjadi salah satu sistem kesehatan yang komprehensif dan menyeluruh. Setiap orang memiliki cara-cara tersendiri untuk meningkatkan kualitas hidupnya. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mencapai kualitas hidup adalah berlatih yoga. Latihan yoga dapat melatih manusia untuk menjadi human being, yaitu dapat menyadari diri sendiri, menikmati kehidupan dengan sepenuhnya, bahagia dan sejahtera (Kinasih, 2010).

### **Simpulan dan Saran**

Kesimpulan yang dapat diambil dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini: Orang tua dan pengajar mendapatkan informasi tentang yoga anak

Anak-anak yang terpilih mengikuti pengabdian kepada masyarakat dapat mempraktikkan yoga anak

Anak-anak dengan gembira melakukan yoga anak, Anak-anak dapat mengikuti instruksi dari pengabdian untuk melakukan yoga anak.

### **Ucapan Terima Kasih**

Puji syukur panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, serta inayah-Nya sehingga dapat menyelesaikan Pengabdian Masyarakat ini. Kami mengucapkan terimakasih kepada

1. LPPM Universitas Ngudi Waluyo sebagai unsur pelaksana akademik yang melaksanakan sebagian tugas pokok dan fungsi Universitas di bidang Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat serta mengembangkan kemampuan mahasiswa dalam pembangunan masyarakat
2. Ninik Christiani, S.SiT.,M.Kes., selaku dosen Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo.
3. Dini Handayani, S.ST.k,S.ST.Keb, selaku pembimbing lahan di Puskesmas Kaliwungu
4. Mulyani, S.Pd, selaku ketua TK Negeri Pembina Kaliwungu yang telah mengizinkan kami untuk melakukan kegiatan masyarakat berupa Yoga Pada Anak
5. Seluruh mitra yaitu TK Negeri Pembina Kaliwungu yang telah memberikan ijin kepada kami melakukan pengabdian masyarakat di wilayahnya.
6. Seluruh responden (siswa-siswi TK Negeri Pembina Kaliwungu) yang berpartisipasi aktif dalam setiap kegiatan

Prosiding  
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan  
Universitas Ngudi Waluyo

**Daftar Pustaka**

Fitria Primi A. (2020). Peningkatan Konsentrasi Belajar Dengan Yoga Anak. Diperoleh dari <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/semnasbidan/article/view/648>. Diakses tanggal 04 Juni 2022

Sudarmoko, Arif Di. (2013). *Penanganan Wajib Kesehatan Balita*. Yogyakarta : Gelar

Kaley-Isley, L., J.Peterson, C.Fischer and E.Peterson (2010). *Yoga as a complementary therapy for children and adolescent: a guide for clinicians*. Psychiatry.

Sindhu, Pujiastuti. (2014). *Panduan Lengkap Yoga untuk Hidup Sehat dan Seimbang*. Bandung: PT Mizan Pustaka.

Susanto, Handy. (2006). Meningkatkan Konsentrasi Siswa Melalui Optimalisasi Modalitas Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Penabur*, 5(6), 46-51.