

Yoga Kids untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Anak di PAUD Genius Desa Nyatnyono

Nur Khasanah¹, Neni Ratna², Laeli Mufarikhah³, Supriyatin⁴, Widayati⁵

¹Program Studi S1 Kebidanan , Universitas Ngudi Waluyo, nurkhasanah.bidan11@gmail.com

²Program Studi S1 Kebidanan , Universitas Ngudi Waluyo, neniefrata.131@gmail.com

³Program Studi S1 Kebidanan , Universitas Ngudi Waluyo, ferlitalaili2012@gmail.com

⁴Program Studi S1 Kebidanan , Universitas Ngudi Waluyo, supriyatin2211upy@gmail.com

⁵Program Studi S1 Kebidanan , Universitas Ngudi Waluyo, widayati.alif@gmail.com

Korespondensi Email : nurkhasanah.bidan11@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2024-12-07

Accepted, 2024-12-10

Published, 2024-12-19

Keywords: Child Yoga,
Study Concentration

Kata Kunci: Yoga Anak,
Konsentrasi Belajar.

Abstract

Preschool children are children aged 3-6 years where in this period there is a slow physical growth and psychosocial and cognitive growth will increase. During this period, children can develop their curiosity and be able to speak well. Play is a tool used by children to develop their society towards others in the surrounding environment, so at this time it takes concentration in learning. Some studies explain that practicing yoga can help children become calmer and more focused, and improve children's ability to plan or concentrate on learning. Kids Yoga is a great way to improve a child's mental and physical well-being and also to have fun. Practicing yoga needs a teacher who can give clear instructions. By debriefing teachers on simple yoga movements or postures, exercises can be carried out in the classroom or in outdoor activities. The results of data collection and surveys at the location of Paud Genius in Nyatnyono Village show that the age of children in Paud Genius is 2-4 years, as many as 18 people (100%), the level of mothers' knowledge about kids yoga before being given counseling is in the good category there are 3 mothers (16.7%) with sufficient knowledge, 5 mothers (27.8%) and there are 10 mothers (55.5%) with a lack of knowledge, the level of mothers' knowledge about kids yoga after being given counseling is most of the mothers' knowledge about kids yoga an increase of 16 mothers to be well-informed (88.9%). This community service activity can bring a good effect to students at PAUD Genius, Nyatnyono Village, West Ungaran District, Semarang Regency. The yoga that has been done is an early stage of yoga that concentrates on physical and mental exercise so that it can be useful in increasing the body's immunity in children. The practice of yoga is expected to be carried out 1-2 times a week taught in PAUD by teachers so that children's immunity increases. Through yoga, children can be more creative, active and skilled so that they can increase children's intelligence. Children can also learn happily and not get bored.

Abstrak

Anak usia prasekolah merupakan anak yang berumur 3-6 tahun dimana pada periode ini terjadi pertumbuhan fisik yang menjadi lambat dan pertumbuhan psikososial dan kognitif akan mengalami kenaikan. Periode ini anak dapat mengembangkan rasa ingin tahunya serta mampu berbicara dengan baik. Bermain merupakan alat yang digunakan anak untuk mengembangkan sosialnya terhadap orang lain di lingkungan sekitarnya, sehingga pada masa ini dibutuhkan konsentrasi dalam belajar. Beberapa studi menjelaskan bahwa latihan yoga dapat membantu anak menjadi lebih tenang dan lebih fokus, dan meningkatkan kemampuan anak dalam melakukan perencanaan atau berkonsentrasi dalam belajar. Kids Yoga adalah cara yang bagus untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik anak dan juga untuk bersenang-senang. Berlatih yoga perlu guru yang dapat memberikan instruksi yang jelas. Dengan pembekalan kepada guru terhadap gerakan atau postur yoga yang sederhana maka latihan dapat dilakukan di kelas maupun dalam kegiatan outdoor. Hasil pengumpulan data dan survei di lokasi Paud Genius Desa Nyatnyono menunjukkan usia anak di Paud Genius adalah 2-4 tahun, sebanyak 18 orang (100%), tingkat pengetahuan ibu mengenai kids yoga sebelum diberikan penyuluhan yaitu dengan kategori baik ada 3 ibu (16,7%) berpengetahuan cukup 5 ibu (27,8%) dan terdapat 10 ibu (55,5%) dengan tingkat pengetahuan kurang, tingkat pengetahuan ibu mengenai kids yoga setelah diberikan penyuluhan yaitu sebagian besar pengetahuan ibu mengenai kids yoga meningkat yaitu sebanyak 16 ibu menjadi berpengetahuan baik (88,9%). Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat membawa efek yang baik bagi siswa di PAUD Genius Desa Nyatnyono Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang. Yoga yang telah dilakukan merupakan yoga tahapan awal yang berkonsentrasi pada olah fisik dan pikiran sehingga dapat berguna dalam meningkatkan daya tahan tubuh pada anak. Praktik yoga diharapkan di harapkan dapat dilaksanakan 1-2 kali seminggu diajarkan di PAUD oleh guru agar daya tahan tubuh anak meningkat. Melalui yoga anak dapat lebih kreatif, aktif dan terampil sehingga dapat meningkatkan kecerdasan anak. Anak-anak juga dapat belajar dengan senang dan tidak bosan.

Pendahuluan

Menurut data (Kemenkes RI, 2019) populasi anak usia 1-4 tahun di Indonesia mencapai sekitar 19,3 juta. Jumlah tersebut meliputi anak usia balita 1-4 tahun yang Indonesia. Kedepan anak merupakan calon generasi penerus bangsa, oleh sebab itu kualitas tumbuh kembang balita di Indonesia perlu mendapat perhatian khusus, salah satunya dengan upaya pembinaan yang tepat akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan anak yang berkualitas salah satunya dengan memberikan stimulasi secara

intensif, deteksi dan intervensi dini sangat tepat di lakukan sedini mungkin untuk mengetahui penyimpangan pertumbuhan perkembangan.

Proses belajar yang baik merupakan kemampuan anak untuk dapat memusatkan perhatiannya pada titik objek tertentu di dalam proses pembelajaran sehingga dari segi tingkah laku secara maksimal. Tidak semua anak mengalami proses belajar dengan baik dimana Sebagian anak bisa belajar dengan maksimal, akan tetapi ada Sebagian anak tidak bisa mengikuti proses pembelajaran dengan baik karena kurangnya konsentrasi dalam belajar. Konsentrasi belajar itu sendiri adalah proses kemampuan dalam memusatkan pikiran yang dapat mengubah tingkah laku dalam penugasan, penggunaan serta penilaian perilaku serta kecakapan dasar (Arthyka Palifiana et al., 2022).

Beberapa studi menjelaskan bahwa yoga dapat meningkatkan kemampuan motorik seperti kemandirian dalam kemampuan fisik, dan meningkatkan sistem saraf otonom yang berhubungan dengan pengendalian rasa takut dan cemas. Latihan yoga dapat membantu anak menjadi lebih tenang dan lebih fokus, dan meningkatkan kemampuan anak dalam melakukan perencanaan atau berkonsentrasi dalam belajar. Bila dilakukan secara rutin akan mengubah anak menjadi lebih tenang dan anak bisa mengatur diri dari emosi yang dapat melukai dirinya dan orang lain. Relaksasi adalah salah satu teknik yang mudah diterapkan untuk anak-anak (Sofiyanti & Setyowati, 2021).

Yoga untuk anak usia dini atau yoga kids merupakan salah satu cara atau inovasi yang kreatif untuk memberikan Latihan pada anak untuk melakukan pengaturan pola nafas dan aktivitas jasmani yang memiliki banyak keuntungan dalam meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan melalui aktivitas yang menyenangkan. Sudah ada beberapa sekolah yang menerapkan Yoga Kids, namun sayangnya masih banyak sekolah atau guru yang juga belum menerapkan yoga kids ini disekolah sebagai salah satu upaya peningkatan motorik para siswa dengan cara yang menyenangkan agar dapat memaksimalkan pertumbuhan dan perkembangan motorik pada siswa (Rahayu & Ceria, 2018).

Yoga kids merupakan terapi komplementer berupa seni olah tubuh dan pernafasan. Selain itu, Yoga kids juga sebagai salah satu cara konstruktif dan kreatif untuk melatih anak. Yoga tidak hanya bermanfaat untuk kesegaran jasmani dan daya tahan tubuh, tetapi juga bermanfaat untuk membantu tumbuh kembang anak. Yoga juga dapat mempengaruhi keseimbangan mental, emosional, intelektual, dan fisik. Sehingga yoga dapat dipelajari oleh anak-anak untuk membangun daya tahan tubuh dan kekuatan tubuh, serta fleksibilitas dengan melatih kelenturan baik kepada anak-anak yang lemas atau kaku (S et al., 2021).

Manfaat yoga pada anak diantaranya adalah menstimulasi motorik kasar sehingga anak dapat memperoleh tumbuh kembang yang baik. Sesuai yang diungkapkan oleh Asana yaitu Gerakan-gerakan yoga memiliki manfaat bagi fisik maupun psikis antara lain, dapat menguatkan pikiran atau konsentrasi, melatih disiplin diri, memberikan efek rileksasi dan menguatkan tubuh (Shanti et al., 2022).

Anak-anak sekarang tidak bisa lepas dari gadget. Namun, penggunaan gadget yang berlebih berdampak buruk bagi kesehatan fisik maupun mental anak sehingga berpengaruh terhadap pola perilaku anak dalam kesehariannya, salah satu dampaknya yaitu menurunnya konsentrasi belajar anak. Dimana anak yang sering menggunakan gadget akan mengalami ketergantungan sehingga aktivitasnya anak lebih banyak untuk bermain gadget. Hal ini memicu anak lebih memilih bermain gadget dibandingkan berinteraksi dengan lingkungan maupun belajar. Kecanduan dalam penggunaan gadget dapat di bentengi dengan pola asuh yang baik dalam keluarga, hal ini sangat penting dalam membentengi anak-anak untuk menghadapi tantangan di era revolusi industri 4.0. Keluarga adalah kelompok inti yang diharapkan memberi bekal yang bersifat alamiah dalam mengarahkan, memotivasi dan memberi dukungan pada anak agar memiliki kecakapan intelektual dan sikap yang sesuai dengan perkembangan zaman (Dwi Trisnawati, Eti Salafas, 2022).

Penelitian (Sangadah & Kusumastuti, 2019) menjelaskan bahwa saat melakukan yoga dalam keadaan yang tenang, sesuai dengan kondisi anak dan dilakukan sesuai

prosedur maka akan mempunyai manfaat yang baik dalam hal meningkatkan konsentrasi, ketenangan diri, harga diri dan kepercayaan diri pada anak. Badan yang seimbang secara otomatis pikiran akan seimbang juga sehingga akan membantu untuk berkonsentrasi dengan baik (Acarya, 2013) Yoga adalah sebuah aktivitas yang mengarahkan seseorang untuk berkonsentrasi, mengatur nafas, menenangkan pikiran, dengan pose-pose tertentu. Yoga mengajarkan cara berkonsentrasi dan memusatkan pikiran, mengencangkan sehat. yoga dapat meningkatkan kemampuan motorik seperti kemandirian dalam kemampuan fisik, dan meningkatkan sistem saraf otonom yang berhubungan dengan pengendalian rasa takut dan cemas. Latihan yoga dapat membantu anak menjadi lebih tenang dan lebih fokus, dan meningkatkan kemampuan anak dalam melakukan perencanaan atau berkonsentrasi dalam belajar. Bila dilakukan secara rutin akan mengubah anak menjadi lebih tenang dan anak bisa mengatur diri dari emosi yang dapat melukai dirinya dan orang lain. Relaksasi adalah salah satu teknik yang mudah diterapkan untuk anak-anak (Sofiyanti & Setyowati, 2021).

Hasil penelitian dari (Wati et al., 2024) kegiatan pengabdian masyarakat berjalan dengan baik dan lancar, terdapat kesesuaian hasil pengabdian dengan hasil-hasil penelitian terdahulu dimana tingkat konsentrasi belajar pada anak menjadi baik. Diharapkan kegiatan seperti ini dapat berlangsung secara berkesinambungan agar manfaatnya bisa dirasakan oleh anak prasekolah lainnya.

Berdasarkan data diatas, maka mahasiswa memilih PAUD Genius desa Nyatnyono sebagai tempat pengabdian. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk membantu mengoptimalkan daya tahan tubuh dan memperkenalkan tentang yoga anak kepada masyarakat agar bisa dipraktikkan dan menjadi salah satu alternatif untuk memberikan stimulasi atau rangsangan agar anak memperoleh daya tahan tubuh yang baik dan optimal.

Metode

Sasaran dalam kegiatan ini adalah anak PAUD Usia 2-4 Tahun dan orang tua di PAUD Genius Desa Nyatnyono Kabupaten Semarang, Sedangkan bentuk kegiatannya meliputi persiapan, pretest, pelaksanaan kegiatan, mendemonstrasikan gerakan yoga dengan media leaflet, evaluasi dan melakukan posttest untuk mengukur tingkat pengetahuan ibu anak setelah diberikan penyuluhan tentang yoga kids untuk meningkatkan daya tahan tubuh pada anak dan pembagian dorprize. Persiapan pengabdian masyarakat tentang *Yoga Kids* untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Anak Paud dari analisa dengan wawancara menggunakan instrumen kuesioner pengetahuan ibu tentang yoga kids untuk meningkatkan daya tahan tubuh pada anak dengan Bidan Desa, setelah melakukan wawancara dan menemukan masalah yaitu ketidaktahuan ibu dan guru tentang yoga kids untuk meningkatkan daya tahan tubuh anak. Kemudian melakukan diskusi topik apa yang akan disampaikan pada pengabdian masyarakat, jumlah responden yaitu 18 anak usia 2-4 tahun. Membuat media informasi seperti power point dan leaflet. Setelah itu koordinasi terkait peminjaman alat seperti LCD, proyektor serta konsumsi yang akan diberikan pada saat kegiatan. Pada saat kegiatan ibu atau wali dari anak juga dihadirkan untuk menambah pengetahuan tentang yoga kids untuk meningkatkan daya tahan tubuh pada anak.

Hasil dan Pembahasan

Pengabdian masyarakat ini dilakukan di PAUD Genius Desa Nyatnyono. Populasi pada penelitian ini adalah anak usia 2-4 tahun yang terdiri dari 18 responden. Kegiatan pada anak dengan memberikan *Yoga Kids* untuk meningkatkan daya tahan tubuh anak ini telah dilaksanakan pada hari Kamis, 21 Oktober 2024 di PAUD Genius Nyatnyono yang diikuti oleh 18 responden, kegiatan dimulai dari jam 08.00 WIB sampai selesai pelatihan, Adapun hasil pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut :

Alur Kegiatan :

Kegiatan 1 : Pendataan dan Pretest

Tahapan awal pengabdian ini adalah absensi dan pre-test. Tujuan dari pendataan dan pretest ini adalah untuk mengukur tingkat pengetahuan ibu responden terkait dengan yoga kids untuk meningkatkan daya tahan tubuh anak dan berapa banyak ibu responden yang datang untuk mengikuti pelaksanaan pengabdian masyarakat tentang yoga kids untuk meningkatkan daya tahan tubuh anak di PAUD Genius Nyatnyono pada hari Kamis, 21 Oktober 2024 pukul 08.00 WIB. Adapun hasil dari pretest setelah diberikan kuisioner yaitu kategori baik ada 3 ibu (16,7%) berpengetahuan cukup 5 ibu (27,8%) dan terdapat 10 ibu (55,5%) dengan tingkat pengetahuan kurang tersebut dipaparkan dalam tabel dibawah ini :

Tabel 1 Distribusi Pengetahuan Ibu Responden Tentang Yoga Kids Sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan

No.	Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Presentase(%)
1.	Baik	3	16,7%
2.	Cukup	5	27,8%
3.	Kurang	10	55,5%
	TOTAL	18	100%



Gambar 1 Pendataan dan Pre-Test

Kegiatan 2 : Pembukaan Kegiatan

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Kamis, 21 Oktober 2024 pukul 08.15 WIB di PAUD Genius Desa Nyatnyono. Pembukaan ini dibuka oleh mahasiswa dan meminta Bidan Desa dan Dosen untuk memberikan sambutan untuk kegiatan pengabdian masyarakat. Setelah dilakukan pembukaan pada kegiatan tersebut lalu dilanjutkan dengan acara penyuluhan



Gambar 2 Pembukaan Kegiatan

Kegiatan 3 : Penyuluhan

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Kamis, 21 Oktober 2024 pukul 08.20 – 09.20 WIB di PAUD Genius Desa Nyatnyono. Penyuluhan dan pemaparan materi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu responden dan guru terkait dengan yoga kids untuk meningkatkan daya tahan tubuh anak.

Yoga kids merupakan salah satu terapi komplementer yang dirancang khusus untuk anak-anak dengan suatu latihan gerakan yang indah dalam meningkatkan kekuatan, fleksibilitas dan koordinasi tubuh melalui cara yang menyenangkan dengan kreasi permainan didalamnya sesuai usia anak (Inayati & Rahayu, 2024).

Latihan yoga dapat melatih manusia untuk menjadi human being, yaitu dapat menyadari diri sendiri, menikmati kehidupan dengan sepenuhnya, bahagia dan sejahtera. Latihan yoga dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan kebugaran tubuh. Penelitian melaporkan tubuhnya menjadi lebih sehat, tidak mudah terserang sakit fisik dan aktif karena Latihan yoga menggunakan seluruh otot yang ada (Palifiana et al., 2022).



Gambar 3 Penyuluhan

Kegiatan 4 : Demonstrasi dan Praktek Yoga Kids

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Kamis, 21 Oktober 2024 pukul 09.20-09.50 WIB di PAUD Genius Desa Nyatnyono. Setelah dilakukan penyuluhan dan pemaparan materi yang diberikan selanjutnya mahasiswa mempraktikkan yoga kids.

Yoga kids merupakan terapi komplementer berupa seni olah tubuh dan pernafasan. Selain itu, Yoga kids juga sebagai salah satu cara konstruksi dan kreatif untuk melatih anak. Yoga tidak hanya bermanfaat untuk kesegaran jasmani dan daya tahan tubuh, tetapi juga bermanfaat untuk membantu tumbuh kembang anak. Yoga juga dapat mempengaruhi keseimbangan mental, emosional, intelektual, dan fisik. Sehingga yoga dapat dipelajari oleh anak-anak untuk membangun daya tahan tubuh dan kekuatan tubuh, serta fleksibilitas dengan melatih kelenturan baik kepada anak-anak yang lemas atau kaku (S et al., 2021).

Hasil penelitian (Palifiana et al., 2022) didapatkan hasil analisis dari kegiatan ini didapatkan hasil bahwa nilai $p\text{-value } 0,000 < 0,05$ yang berarti yoga anak berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran anak. Hal ini juga didukung dengan peningkatan nilai kebugaran anak sebelum dan setelah dilakukan yoga. Yoga bisa diartikan sebagai menyatunya tubuh, pikiran dan jiwa. Gerakan yoga untuk anak biasanya disesuaikan dengan alam bermainnya seperti meniru posisi pohon dan ranting-rantingnya, meniru roda berputar. Bisa juga meniru gerakan binatang seperti gerak kucing menggeliat, katak melompat atau kupu-kupu terbang. Berdasarkan hasil kegiatan PKM dan hasil analisis maka dapat disimpulkan bahwa yoga anak dapat meningkatkan kebugaran tubuh. Dampak dari kegiatan yang dilakukan yaitu anak dapat lebih bugar sehingga dapat meningkatkan semangat dan konsentrasi belajar. Dengan adanya peningkatan konsentrasi belajar maka akan diiringi dengan hasil prestasi belajar yang baik. Diharapkan untuk kegiatan

selanjutnya agar menambah jumlah pertemuan dalam yoga dan diterapkan sebagai ekstra kurikuler di sekolah-sekolah.

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh (Aprillia et al., 2023) ini dapat membawa efek yang baik bagi siswa di TK Kuncup Mawar Kecamatan Getasan Kabupaten Semarang dilihat dari testimoni yang telah dilakukan anak-anak merasa senang dan penuh semangat melaksanakan yoga. Yoga yang dilakukan merupakan yoga tahapan awal yang berkonsentrasi pada olah fisik dan pikiran sehingga dapat berguna dalam meningkatkan konsentrasi belajar. Praktik yoga diharapkan dapat dilaksanakan 1-2 kali seminggu diajarkan di TK oleh guru agar konsentrasi anak meningkat. Melalui yoga diharapkan anak dapat lebih kreatif, aktif dan terampil sehingga dapat meningkatkan kecerdasan anak. Anak-anak juga dapat belajar dengan senang dan tidak bosan.

Menurut (Kinasih, 2010) latihan yoga memiliki pengaruh terhadap seluruh tubuh. Saat melakukan asana dengan ditunjang pernapasan dan Latihan meditasi tubuh mengalami proses detoksi-fiksasi atau pembuangan racun atau zat-zat yang tidak bermanfaat bagi tubuh. Saat berlatih yoga dianalogikan sedang “memberi nutrisi bagi sistem tubuh, yaitu sistem saraf, sistem kelenjar dan seluruh organ tubuh yang berada diluar maupun organ dalam. Latihan yoga dapat mengaktifkan sistem kekebalan tubuh dengan cara mengaktifkan kelenjar thymus yang terletak di area antara jantung dan tulang dada. Kelenjar thymus memproduksi T-sel, sebuah kelompok heterogen sel penting dalam melindungi tubuh terhadap invasi oleh organisme asing.

Menurut (Sofiyanti & Setyowati, 2021), menjelaskan bahwa saat melakukan yoga dalam keadaan yang tenang, sesuai dengan kondisi anak dan dilakukan sesuai prosedur maka akan mempunyai manfaat yang baik dalam hal meningkatkan konsentrasi, ketenangan diri, harga diri dan kepercayaan diri pada anak. Badan yang seimbang secara otomatis pikiran akan seimbang juga sehingga akan membantu untuk berkonsentrasi dengan baik. Latihan yoga selama 12 minggu pada kelompok intervensi memiliki pengaruh yang positif karena dapat meningkatkan perhatian, mengurangi kurangnya perhatian dan hiperaktif pada anak usia 5 tahun. Yoga merupakan pilihan yang efektif dan memiliki banyak manfaat yang dapat meningkatkan kognitif dan perilaku dalam proses pembelajaran sehingga prestasi akademik anak-anak akan meningkat



Gambar 4 Demonstrasi dan Praktek

Kegiatan 5 : Evaluasi dan Post-Test

Tahap terakhir kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah tahap evaluasi dan post-test yang dilakukan dalam 1 waktu. Evaluasi dilakukan dengan cara memberikan post-test yang hasilnya adalah setelah ibu responden diberikan kuesioner yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 16 responden (88,9%), pengetahuan cukup 2 responden (11,1%).

Tabel 2 Distribusi Pengetahuan Ibu Ibu Responden Tentang Yoga Kids Setelah Diberikan Pendidikan Kesehatan

No	Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Presentase(%)
1	Baik	16	88,9%
2	Cukup	2	11,1%
3	Kurang	0	0%
TOTAL		18	100%



Gambar 5 evaluasi dan Post-Test

Simpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat membawa efek yang baik bagi siswa di PAUD Genius Desa Nyatnyono Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang dilihat dari testimoni yang telah dilakukan anak-anak merasa senang dan penuh semangat melaksanakan yoga. Yoga yang telah dilakukan merupakan yoga tahapan awal yang berkonsentrasi pada olah fisik dan pikiran sehingga dapat berguna dalam meningkatkan daya tahan tubuh pada anak. Praktik yoga diharapkan di harapkan dapat dilaksanakan 1-2 kali seminggu diajarkan di PAUD oleh guru agar daya tahan tubuh anak meningkat. Melalui yoga anak dapat lebih kreatif, aktif dan terampil sehingga dapat meningkatkan kecerdasan anak. Anak-anak juga dapat belajar dengan senang dan tidak bosan.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih diberikan kepada Allah SWT yang telah memberikan kemudahan, kesehatan selama menjalankan kegiatan ini, ucapan terimakasih kepada Rektor Universitas Ngudi Waluyo, Dekan Fakultas Kesehatan, Kaprodi Program Sarjana Kebidanan, Pembimbing Akademik, Kepala Sekolah PAUD Genius, team kelompok yang telah memberikan dan meluangkan waktunya untuk mendukung kegiatan.

Daftar Pustaka

- Aprillia, R., Sofiyanti, I., & ... (2023). Yoga Anak untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar di TK Kuncup Mawar Ngarawan Getasan. ... *Seminar Nasional Dan ...*, 2(1), 105–114.
<https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/360%0Ahttps://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/download/360/205>
- Arthyka Palifiana, D., Khadijah, S., Puspita Dewi, D., & Rianti abcd Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta, M. (2022). Pengaruh Yoga Kids

- Terhadap Peningkatan Konsentrasi pada Anak. *Berkarya Dan Mengabdikan Untuk Meningkatkan Kemandirian Masyarakat Pasca Pandemi*, 1(1), 350–358. <https://snpm.unusa.ac.id>
- Dwi Trisnawati, Eti Salafas, I. P. (2022). Yoga untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar pada Anak. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 2(1), 1–14.
- Inayati, & Rahayu, P. P. (2024). *PENGARUH STIMULASI KIDS YOGA TERHADAP PERKEMBANGAN*. 2(4), 66–75.
- Kemendes RI. (2019). Profil Kesehatan Indonesia 2018. In *Health Statistics*.
- Kinasih, A. S. (2010). Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup. *Buletin Psikologi*, 18(1), 1–12. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11531>
- Palifiana, D. A., Khadijah, S., Dewi, D. P., & Rianti⁴, M. (2022). Upaya Meningkatkan Kebugaran Tubuh dengan Yoga Anak. *Upaya Meningkatkan Kebugaran Tubuh Dengan Yoga Anak* /, 1(1), 2014–2020. <https://prosiding.respati.ac.id/index.php/psnpm/article/download/499/478>
- Rahayu, P. P., & Ceria, I. (2018). *Stimulasi perkembangan anak pra sekolah melalui yoga kids*. 7(2), 105–109.
- S, E. N., Christiani, N., Putri, S., Febrianti, F., & Elka, W. (2021). *Yoga Kids Salah Satu Upaya Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Anak Usia 5-10 Tahun Dimasa Pandemi C-19*. 180–190.
- Shanti, E. F. A., Sunarsih, T., Utami, N. W., & Astuti, E. P. (2022). Penerapan Yoga Kids Di Rumah Dalam Menstimulasi Tumbuh Kembang Anak. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Cahaya Negeriku*, 2(2), 19–24. <https://cahayanegeriku.org/index.php/jpkm/article/view/41>
- Sofiyanti, I., & Setyowati, H. (2021). Satu Bulan Penerapan Yoga Anak Meningkatkan Konsentrasi Belajar Usia Prasekolah. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 4(2), 150. <https://doi.org/10.35473/ijm.v4i2.1236>
- Wati, A., Viviana, D., & Sofiyanti, I. (2024). *Yoga pada Anak di TK Nusantara*. 3(1), 584–590.