

Yoga Anak untuk Edukasi di TK Islam Wahyu Ungaran Semarang

Arina Manasika P.¹, Isri Nafisah², Chifdi Zakiyah³, Lussy Ikandriyani⁴

¹Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, amanasika219@gmail.com

⁴Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, isrinaali@gmail.com

³Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, Chifdizakiyah@gmail.com

⁴Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, lussyinkandriyani@gmail.com

Korespondensi Email: amanasika219@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-25

Keywords: Yoga Anak,
Edukasi

ABSTRACT

From birth to the age of 5 years, it is often referred to as the "GOLDEN AGE" age, the age where the growth and development of children in the first years is rapid. The golden age is a time when children begin to be sensitive to accept various development efforts, if they are not used properly and optimally, then this developmental period will be missed. At this age the child's physical growth must be optimal, his weight and height must continue to increase, health must be maintained, because if the child is often sick it will be a barrier to the development of his psychological aspect. In addition, the issue of immunization is very important for children, because it is related to the care of their bodies. We hope that with a healthy body, children will look cheerful and enthusiastic in participating in various activities so that the development of their psychological aspects is achieved according to the stages of their age. The age of children under 5 years old, people often refer to it as preschool age, because at that age children are not yet in formal school but children learn with various kinds of stimulation / stimulation by playing, it is usually called playing while learning and learning while playing

Abstrak

Sejak lahir sampai usia 5 tahun, sering disebut sebagai usia "GOLDEN AGE", Usia dimana pertumbuhan dan perkembangan anak di tahun-tahun pertama berlangsung cepat. Masa keemasan merupakan masa dimana anak mulai peka untuk menerima berbagai upaya pengembangan, jika tidak dimanfaatkan dengan baik dan optimal, maka masa perkembangan ini akan terlewatkan begitu saja. Pada usia ini pertumbuhan fisik anak haruslah optimal, berat badan dan tinggi badannya harus terus meningkat, kesehatan harus terjaga, karena bila anak sering sakit-sakitan akan menjadi penghalang bagi perkembangan aspek psikologisnya. Selain itu juga masalah imunisasi menjadi sangat penting bagi anak, karena hal ini berkaitan dengan penjagaan tubuhnya. Kita berharap dengan tubuhnya yang sehat anak-anak akan tampak ceria dan bersemangat mengikuti berbagai aktifitas

sehingga perkembangan aspek-aspek psikologisnya tercapai sesuai dengan tahapan usianya. Usia anak dibawah 5 tahun, orang sering menyebutnya sebagai usia prasekolah, karena pada usia tersebut anak belum sekolah secara formal tetapi anak belajar dengan berbagai macam stimulasi/rangsang dengan cara bermain, maka biasanya disebut bermain sambil belajar dan belajar sambil bermain. Pengabdian masyarakat ini di lakukan dengan 4 tahapan yaitu pemilihan anak usia prasekolah, perizinan kepada pihak sekolah, pelaksanaan kegiatan, evaluasi. pengabdian ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada guru di sekeloh tentang pentingnya yoga bagi anak- anak. Populasi dari pengabdian ini adalah siswa TK Islam Wahyu yang berjumlah 58 anak. Kegiatan ini menggunakan media leaflet dan di lakukan secara luring (tatap muka).

Pendahuluan

Yoga merupakan salah satu olah gerak tubuh dan pikiran yang mempunyai banyak manfaat untuk tubuh. Saat ini yoga tidak hanya dilakukan oleh orang dewasa saja. Banyak studio yoga yang menyediakan yoga untuk anak-anak atau biasa disebut yoga kids, Yoga kids dapat diikuti oleh anak-anak berusia mulai dari lima sampai sebelas tahun. Pengajaran yang diberikan untuk anak-anak akan berbeda-beda sesuai dengan kategori usianya. Seperti pada anak yang berusia 5-7 tahun, gerakan yang dilakukan akan lebih banyak berisi gerakan yang menyenangkan, contohnya gerakan lompat katak.

Manfaat yoga anak Meningkatkan kekuatan otot, membuat tubuh kuat, lentur, dan rileks. Mengembangkan tulang punggung dan sistem saraf pusat serta meningkatkan koordinasi tubuh. Memperdalam napas, sehingga anak bisa mendapatkan asupan oksigen yang lebih banyak. Nah, semakin banyak oksigen yang masuk ke dalam tubuh, kinerja organ dapat berjalan semakin lancar, konsentrasi meningkat dan pikiran anak pun menjadi lebih tenang. Menyeimbangkan produksi hormon dan memperlancar sirkulasi darah, sehingga anak pun menjadi lebih sehat dan tidak mudah jatuh sakit karena memiliki sistem kekebalan tubuh yang lebih kuat.

Sejak lahir sampai usia 5 tahun, sering disebut sebagai usia “GOLDEN AGE”, Usia dimana pertumbuhan dan perkembangan anak di tahun-tahun pertama berlangsung cepat. Masa keemasan merupakan masa dimana anak mulai peka untuk menerima berbagai upaya pengembangan, jika tidak dimanfaatkan dengan baik dan optimal, maka masa perkembangan ini akan terlewatkan begitu saja. Pada usia ini pertumbuhan fisik anak haruslah optimal, berat badan dan tinggi badannya harus terus meningkat, kesehatan harus terjaga, karena bila anak sering sakit-sakitan akan menjadi penghalang bagi perkembangan aspek psikologisnya. Selain itu juga masalah imunisasi menjadi sangat penting bagi anak, karena hal ini berkaitan dengan penjagaan tubuhnya. Kita berharap dengan tubuhnya yang sehat anak-anak akan tampak ceria dan bersemangat mengikuti berbagai aktifitas sehingga perkembangan aspek-aspek psikologisnya tercapai sesuai dengan tahapan usianya.

Metode

Metode kegiatan yang dilakukan berupa kegiatan pengabdian masyarakat oleh tim ini berupa mengajari yoga anak di TK Islam Wahyu Ungaran Kabupaten Semarang. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dalam beberapa tahap yaitu pada tahap 1 mencari kelompok anak usia sekolah yang akan dijadikan sasaran pelaksanaan kegiatan. Tahap 2 yaitu meminta izin ke sekolah untuk diadakannya kegiatan yoga pada anak dan penentuan waktu pelaksanaan. Tahap 3 yaitu pelaksanaan kegiatan yoga yang dilakukan pada hari

Senin 13 Juni 2022 jam 08.00-selesai di ruang kelas masing masing, pada kegiatan ini melibatkan 58 anak serta guru berperan aktif dalam acara ini kegiatan ini .Tahap 4 yaitu masukan saran dari dari guru dan orang tua murid setelah melakukan kegiatan yoga anak secara bersama.

Hasil dan Pembahasan

Tahap 1 Pemilihan sasaran kegiatan

Tahap 1

Melakukan pemilihan sasaran, kita melakukan beberapa kunjungan ke TK untuk kita survei terlebih dahulu sebelum melakukan penerapan yoga terhadap TK tersebut. Kelompok TK mana yang cukup untuk kita terapkan yoga anak sesuai sasaran kita. Untuk saat ini anak anak sudah mulai sekolah secara luring atau luar jaringan sehingga banyak perubahan dari daring ke luring untuk tetap menjaga kesehatan anak yoga anak menjadi salah satu bentuk penerapan karena dengan berbagai manfaat yang dapat di capai melalui yoga anak salah satunya membentuk kebugaran jasmani



Tahap 2 Perizinan

Tahap ke 2 yaitu melakukan perizinan kepada pihak TK untuk melakukan pengabdian masyarakat di TK tersebut , kita melakukan step by step untuk mencapai ke titik perizinan mulai dari apa tujuan kita melakukan pengabdian, manfaat kepada anak serta manfaat kepada guru

Untuk perizinan kita lakukan 1 Minggu sebelum pengabdian masyarakat dan untuk perizinan langsung ke kepala sekolah sebagai penanggung jawab sekolah

Tahap 3 Pelaksanaan

Kegiatan tahap ke 3 yaitu pelaksanaan yoga di TK yang dilakukan setelah mereka selesai pemeriksaan dari puskesmas , untuk yoga yang kita ajarkan mulai dari teknik pernafasan Lebah dan ular kita lakukan 3 kali putaran gerakan ular serta gerakan lebah. Untuk postur berdiri keseimbangan kita ambil yoga keseimbangan lilin dengan kaki kanan di tekuk keatas tangan berada di atas kepala. Begitu juga sebaliknya. Setelah itu postur berdiri pesawat gerakan kanan dan kiri

Untuk postur tidur kita memakai yoga sepeda dengan memperagakan seperti sepeda. Berikut ini foto dokumentasi kegiatan pelaksanaan:



Gambar 2 anak-anak
lebah dan postur lilin

melakukan postur



Gambar 3 anak-anak melakukan postur pesawat

Tahap 4 Testimoni

Kegiatan tahap 4 masukan ataupun kepuasan dari guru tentang yoga anak, yang ditanyakan satu minggu setelah dilakukanya yoga. Kita melakukan evaluasi ke TK untuk menanyakan tentang yoga yang telah kita terapkan pada Minggu sbelumnya. Dimana yoga sendiri dapat meningkatkan kecerdasan anak,konsentrasi serta kebugaran anak. Berikut kita sampaikan beberapa ulasan dari guru dan orang tua anak.

"Bagus ya mba, ini salah satu metode untuk mengajak anak-anak olahraga tapi tetap dengan konsep yang berbeda dengan biasanya sehingga anak lebih menyukainya dan cenderung tidak bosan " guru

"... mba terimakasih hari ini sudah mengajak anak-anak berolahraga sambil bermain,tadi saya sudah mengabdikan kegiatan supaya saya bias tiru untuk nanti saya ajarkan kembali kepada anak-anak pas jam olahraga" guru

" Mba sepertinya hal seperti ini bisa dilakukan seminggu sekali agar anak anak tetap mau olahraga ya hehe " orang tua

Yoga merupakan olahraga tubuh dan pikiran yang fokus pada kekuatan, kelenturan, serta pernapasan demi peningkatan kesehatan mental dan fisik. Olahraga yang berasal dari India ini memang sudah dipraktikkan sejak lama dan telah diadaptasi ke dalam berbagai variasi

Yoga anak bervariasi mulai dari yoga untuk meningkatkan kebugaran tubuh, meningkatkan kecerdasan anak, yoga untuk meningkatkan konsentrasi anak, yoga untuk mengatur emosi anak dan banyak hal lain dari manfaat yoga sendiri.

Yoga merupakan ide yang tepat bagi guru terutama PAUD ataupun TK Agar anak tidak bosan dalam melakukan olahraga.

Menurut Yohana (2012), yoga anak dapat membantu anak menjadi lebih tenang, dapat menghilangkan stress yang terjadi pada anak sehingga sangat bermanfaat untuk meningkatkan konsentrasi.

Peneliti berharap agar Yoga bisa menambah ide guru dalam mengajar dengan berbagai manfaat yang ada dalam yoga, serta penelitian ini diharapkan bermanfaat.

Simpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat membawa efek yang baik bagi siswa di TK Islam Wahyu Ungaran kabupaten Semarang. Kegiatan ini juga dapat meningkatkan pengetahuan guru tentang manfaat yoga anak di mulai dari gerakan nafas, relaksasi dan meditasi. Melalui yoga, diharapkan dapat membantu mengurangi tingkat emosi anak, meningkatkan konsentrasi anak serta meningkatkan kecerdasan anak sehingga sangat bermanfaat sekali.

Anak usia pra sekolah untuk tingkat emosinya juga masih terbilang tinggi sehingga bisa menjadi salah satu ide guru bahkan orang tua di rumah mengajarkan anak dalam yoga.

Ucapan terima kasih

Ucapan terimakasih untuk Rektor Universitas Ngudi Waluyo, Dekan Fakultas Kesehatan, Kaprodi Kebidanan Program Sarjana, dosen pembimbing dan semua pihak yang telah membantu terlaksana kegiatan ini yang tidak bisa kami sebutkan satu persatu.

Daftar pustaka

- Adriana, D. (2011). *Tumbuh Kembang dan Terapi Bermain Pada Anak*. Jakarta : Salemba Medika.
- Amalina, R. A., Sufyanti, Y., & Qur'aniati, N. (2012). *Permainan Sosiodrama Terhadap Stimulasi Perkembangan Emosi Anak Usia Prasekolah*. Skripsi. Surabaya. Fakultas Keperawatan, Universitas Airlangga.
- Asrori, A. (2009). *Hubungan Kecerdasan Emosi dan Interaksi Teman Sebaya dengan Penyesuaian Sosial Pada Siswa Kelas VIII Program Akselerasi di SMP Negeri 9 Surakarta*. Skripsi. Surakarta: Program Studi Ilmu Psikologi, Universitas Sebelas Maret.
- Baskar, A., Soetjipto, H.P., & Atamimi, N. (2007). Kecerdasan Emosi Ditinjau dari keikutsertaan dalam Program Meditasi. *Jurnal Psikologi*. 35(2), 110-113.
- Berger, D.L., Silver, E.J., & Steinm, R.E. (2009). Effects of yoga on inner-city children's well-being: a pilot study. *Alternative Therapies in Health and Medicine*. 15(5), 36-42.

Budiman. (2011). *Penelitian Kesehatan*. Bandung : PT Refika Aditama.

Butzer, B., Day, D., Potts, A., Ryan, C., Coulombe, S., Davies, B., et al. (2014). Effects of a Classroom-Based Yoga Intervention on Cortisol and Behavior in Second-and Third-Grade Students: A Pilot Study. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*. 1-19.

Cooper, J.L. (2009). *Social-Emotional Development In Early-Childhood*. National Center for Children in Povert (NCCP).

Dharma, K. K. (2011). *Metodelogi Penelitian Keperawatan*. Jakarta : Trans Info Media.

Notoatmodjo, S. (2010). *Promosi Kesehatan : Teori dan Aplikasi*. Jakarta : Renika Cipta.

Novianti, E., Keliat, B.A., Nuraini, T., & Susanti, H. (2012). Peningkatan Kemampuan Komunikasi Ibu Mengelola Emosi Anak Usia Sekolah Melalui Terapi Kelompok Assertiveness Training. *Jurnal Keperawatan Indonesia*. 15(2), 109-110.