

## Meningkatkan Fleksibilitas Anak Melalui Yoga Kids di PAUD X

Iga Rosi Retnawati<sup>1</sup>, Nita Aprilia Devantiyogi<sup>2</sup>, Della Imianuel Resnia Pappang<sup>3</sup>,  
Nurul Deviana<sup>4</sup>, Nurul Indah Sari<sup>5</sup>, Risma Asmarani<sup>6</sup>, Ida Sofiyanti<sup>7</sup>,  
Ninik Christiani<sup>3</sup>, Eti Salafas<sup>9</sup>, Cahyaningrum<sup>10</sup>

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

<sup>2</sup>Kebidanan, Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,  
nita72481@gmail.com

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

<sup>4</sup>Kebidanan, Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,  
nuruldeviana7@gmail.com

<sup>5</sup>Kebidanan, Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,  
sarinurulindah78@gmail.com

<sup>6</sup>Kebidanan, Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,  
rismaasmarani89@gmail.com

<sup>7</sup>Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, idasofiyanti@gmail.com

<sup>8</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,  
christianininik@gmail.com

<sup>9</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,  
etisalafas.unw@gmail.com

<sup>10</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,  
cahyaningrum0880@gmail.com

Korespondensi Email : igarosiretnawati@gmail.com

---

### Article Info

*Article History*

*Submitted, 2025-06-23*

*Accepted, 2023-06-28*

*Published, 2025-07-04*

---

*Keywords: Child*

*Flexibility, Yoga Kids*

**Kata Kunci:** Fleksibilitas

Anak, Yoga Anak

---

### Abstract

*During this period, children can develop their curiosity and be able to speak well. ( Sue C. Ladner, 2011) This service activity is carried out in several stages, namely stage 1 Permission to the school to hold yoga activities for children and determining the implementation time. Phase 2 is the implementation of yoga activities on children using leaflets and also an orange fruit for meditation media which is carried out on Monday, June 2, 2025 at 08.00 - with the completion in the Paud classroom, this activity was attended by 15 children. Stage 3 is a testimonial from the teacher and the child after doing the child's yoga activities together. This community service activity can bring a good effect for students in paud ngudi rahayu Bergas lor Village in the eastern krajan neighborhood of Semarang Regency, seen from the testimonies that have been done, the children feel happy and full of enthusiasm to do yoga. Yoga that has been done is an early stage yoga that concentrates on physical and mental processing so that it can be useful in increasing learning concentration. Yoga practice is expected to be carried out 1-2 times a week taught in the school by the teacher so that the child's concentration increases. Through yoga, children can be more creative,*

---

*active and skilled so that they can increase their intelligence.*

### **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. (Sofiyanti & Setyowati, 2023) Kegiatan pengabdian ini dilakukan dalam beberapa tahap yaitu tahap 1 Perizinan kepada pihak sekolah untuk diadakan kegiatan yoga pada anak dan penentuan waktu pelaksanaan. Tahap 2 yaitu pelaksanaan kegiatan yoga pada anak dengan menggunakan leaflet dan juga sebuah buah jeruk untuk media meditasi yang dilakukan pada hari Senin 2 Juni 2025 jam 08.00 sampai dengan selesai di ruang kelas Paud, kegiatan ini diikuti 15 anak. Tahap 3 yaitu testimoni dari guru dan anak setelah melakukan kegiatan yoga anak secara bersama. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat membawa efek yang baik bagi siswa di Paud Ngudi Rahayu desa bergas lor lingkungan krajan timur 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 konsentrasi belajar. Praktik yoga diharapkan di harapkan dapat dilaksanakan 1-2 kali seminggu diajarkan di Paud X oleh guru agar konsentrasi anak meningkat. Melalui yoga anak dapat lebih kreatif, aktif dan terampil sehingga dapat meningkatkan kecerdasan anak.

---

### **Pendahuluan**

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. (Sofiyanti & Setyowati, 2023)

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. (Sofiyanti & Setyowati, 2023)

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, 2023)

Anak merupakan generasi penerus bangsa yang layak untuk mendapatkan perhatian dan setiap anak memiliki hak untuk mencapai perkembangan kognisi, sosial dan perilaku emosi yang optimal dengan demikian dibutuhkan anak dengan kualitas yang baik agar tercapai masa depan bangsa yang baik (Prastiwi, 2019). Populasi anak di Indonesia cukup besar yaitu sekitar 33% dari total populasi yaitu sekitar 83 juta dan setiap tahunnya jumlah populasi anak akan meningkat (Shanti et al., 2022)

(Shanti et al., 2022) mengungkapkan perkembangan adalah serangkaian perubahan progresif yang terjadi akibat proses kematangan dan pengalaman. Perkembangan anak di usia dini mencakup aspek perkembangan fisik, sosial, emosi dan kognitif. Perkembangan anak usia dini mempunyai tingkat pencapaian yang berbeda-beda sesuai usia anak (Shanti et al., 2022). Pertumbuhan merupakan proses peningkatan pada diri seseorang yang bersifat kuantitatif, atau peningkatan dalam ukuran (Shanti et al., 2022). Perkembangan adalah bertambahnya kemampuan dalam struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks sebagai hasil dari proses pematangan. Pertumbuhan berdampak pada aspek fisik, sedangkan perkembangan berkaitan dengan pematangan fungsi organ (Shanti et al., 2022)

Proses pertumbuhan dan perkembangan terjadi dalam beberapa tahapan berdasarkan usia. Salah satu fase pertumbuhan dan perkembangan adalah masa pra sekolah yaitu anak berusia 3-5 tahun. Perkembangan anak dapat dinilai dari 4 aspek yaitu perkembangan motorik halus, motorik kasar, bahasa dan bicara serta kemandirian dan bersosialisasi yang berkembang sesuai usia anak dengan didukung oleh faktor-faktor perkembangan anak yaitu Asah (stimulasi), Asih (kasih sayang) dan Asuh (pola asuh) (Ceria & Rahayu, 2023)

Penelitian (Ceria & Rahayu, 2023), Yoga kids merupakan salah satu permainan yang bisa dimanfaatkan untuk meningkatkan tumbuh kembang anak. Yoga kids adalah cara yang bagus untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik anak dengan cara yang menyenangkan. Yoga kids lebih mengacu pada aktivitas fisik yang menyenangkan untuk anak, tetapi tetap bermanfaat bagi kesehatan tubuh dan pikiran anak. Gerakan sederhana yang dipersiapkan untuk anak melalui bermain, bercerita, menyanyi dan menari sehingga terasa menyenangkan (Ceria & Rahayu, 2023)

## **Metode**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa praktik penerapan yoga anak pada anak di Paud Ngudi Rahayu Desa Bergas lor lingkungan krajan timur, Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dalam beberapa tahap yaitu tahap 1 Perizinan kepada pihak sekolah untuk diadakan kegiatan yoga pada anak dan penentuan waktu pelaksanaan. Tahap 2 yaitu pelaksanaan kegiatan yoga pada anak dengan menggunakan leaflet dan juga sebuah buah jeruk untuk media meditasi yang dilakukan pada hari Senin 2 Juni 2025 jam 08.00 sampai dengan selesai di ruang kelas Paud X, kegiatan ini diikuti 15 anak. Tahap 3 yaitu testimoni dari guru dan anak setelah melakukan kegiatan yoga anak secara bersama.

## **Hasil dan Pembahasan**

### **Tahap 1 Perizinan**

Tahap 1 ini yaitu melakukan perizinan kepada pihak Paud X untuk melakukan Pengabdian masyarakat di Paud X tersebut, pertama menemui Kepala sekolah, memperkenalkan diri, menjelaskan maksud dan tujuan untuk dilakukannya pengabdian di Paud X tersebut. Kedua melihat tempat untuk dilakukannya pengabdian ini dan melihat



Mulailah dengan posisi duduk berlutut dengan sikap punggung yang tegap. Angkat tanganmu ke samping, kemudian renggangkan jarimu sseperti seekor singa. Tarik nafas dalam-dalam, kemudian hembuskan nafasmu dengan lidah terjulur, dan mengaung lah seperti singa rawrrrrr...

Postur kue tambang

Duduk bersila, tegakkan punggung tarik nafas angkat kedua tangan ke atas kepala, lalu hembuskan nafas dan letakkan tangan kanan ke lutut kiri sambil menempatkan tangan kiri ke belakang punggung, putar badab sedikit ke belakang.

Postur mesin cuci

Duduk dengan kaki silang tegakkan punggung letakkan ujung jari tangan di masing-masing bahu, putar perlahan ke kanan dan ke kiri,

Postur Satria dua

Berdiri tegak bawa kaki kanan kearah belakang, atur telapak kaki kanan sejajar, atur keseimbangan perlahan tekuk lutut kiri. Selanjutnya buka tangan kesamping rasakan betapa kuatnya postur satria ini lanjutkan kaki kiri kebelakang.

Postur Kursi

Awali dengan posisi berdiri kuat, perlahan tekuk kedua lutut seolah-olah kalian akan menduduki sebuah kursi. Perlahan tarik nafas panjang dan lurukan keduan tangan kedepan, hembuskan nafas dan jadilah kursi yang kokoh.

Postur Sapi dan Kucing

Letakkan tangan dan lutut di lantai sambil menarik nafas perlahan, lalu turunkan punggung dan mengangkat kepala dan saat membuang nafas mengangkat punggung dan turunkan kepala.

Postur diam

Duduk bersila di atas matras. Letakkan tangan di lutut, atur posii tubuhmu senyaman mungkin, tarik nafas panjang perlahan, rasakan otot perut mengambang seperti balon dan hembuskan nafas dari mulut ambil mengeluarkan suara Aaaahhhh.....

Meditasi buah

Ambil buah duduk bersila letakkan buah di depan wajah tutup mata hirip aroma buah dan hembuskan melalui mulut.

Pada gerakan ini bermanfaat untuk sebuah aktifitas belajar yang bisa membangun rasa percaya diri. serta menenangkan ketegangan syaraf, merangsang gerak peristaltic

Berikut foto dokumentasi kegiatan pelaksanaan :



Gambar 2 anak-anak melakukan pernapasan lebah



Gambar 3 foto dokumentasi selesai kegiatan dengan menirukan postur singa



NITA APRILIA DEVANTIYOGI  
NURUL DEVIANA  
IGA ROSI RETNAWATI  
RISMA ASMARANI  
NURUL INDAH SARI  
DELLA IMANUEL RESNIA PAPPANG  
IDA SOFIYANTI, S.Si.T., M.Keb  
NINIK CHRISTIANI, S.Si.T., M.Kes  
ETI SALAFAS, S.Si.T., M.Kes  
CAHYANINGRUM, S.Si.T., M.Kes

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM  
SARJANA FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO



**Nafas Lebah**  
Mari duduk bersila. Bayangkan kamu menirukan suara lebah yang sedang mengitari sekumpulan bunga untuk mengambil sari bunganya yang kemudian akan dijadikan madu.  
Seperti apa suara lebah? ...  
bzzzzzzzz... bzzzzzzzz... bzzzzzzzz



**Nafas Singa**  
Mulailah dari posisi duduk berlutut dengan sikap punggung yang tegak. Angkat tanganmu ke samping, kemudian regangkan jemarimu seperti cakar seekor singa. Tarik nafas dalam-dalam, kemudian embuskan nafasmu dengan lidah terjulur, dan mengaumnya seperti singa! Haaaummm!!! Lakukan tiga kali berturut-turut



**Kisa Tembang**  
Bentuk kue ini sangat unik. Seperti tali tembang yang dipelintir. Seperti tali tembang yang dipelintir. Seperti apa posisi kue ini? Ayo kita buat.  
Duduk bersila. Tegakkan punggung. Tarik nafas perlahan angkat kedua tangan ke atas kepala, lalu embuskan nafas dan letakkan tangan kanan di lutut kiri sambil menempatkan tangan kiri di belakang punggung. Putar badan sedikit mengarah ke bagian belakang. Hitung 1 sampai 10 dan lanjutkan ke arah sebelah kanan



**Mesin Cuci**  
Ayo kita bikin baju kotor menjadi bersih!  
Andaikan kita menjadi mesin cuci seperti apa gerakannya? Mari! Ibu!  
Duduk dengan kaki silang, tegakkan punggung. Letakkan ujung jari kedua tangan di masing-masing bahu. Mesin cuci bergerak ke kiri dan ke kanan. Putar perlahan badan kamu ke kanan dan ke kiri.

**Satria 2**  
Sebagai seorang satria, selalu siap menghadapi segala tantangan.  
Berdiri tegak, bawalah kedua tangan ke arah belakang, atau tepak kaki kanan sejajar, atau keasinangan. Perlahan tarik ke belakang.  
Selanjutnya kedua tangan ke samping. Rasakan betapa beratnya postur Satria ini. Lanjutkan dengan kaki kiri di belakang



**Sapi & Kucing Sapi**  
aku menyanyi! ruyut yang hijau dan segar. Ohh karena itu, aku berakn tangan dan kaki di tanah. Sambil menarik nafas perlahan, aku berakn punggung dan mengangkat kepala. Aku malingit dan berakn. Mmmmm... Mmmmm. Aku sudah selesai ayo.  
**Kucing**  
mendayangkan leher dan bisa membuatku lapar. Mmmmm...mmmm begitu suwaku. Letakkan tangan dan kaki di tanah, sambil membayng nafsu aku angkat punggungku. Berakn apakah aku?



**Meditasi-Buah**  
Ambil buah seperti pisang, jeruk, atau apel. Letakkan di kedua telapak tanganmu dan dukukan ke arah wajahmu. Pusekan perhatianmu pada buah tersebut, rasakan bentuk dan teksturnya. Gunakan indera penciumanmu dan rasakan harumnya. Perlahan pujukan matamu dan bayangkan esal musalnya: biji yang ditanam oleh petani, dirawat dengan rasa kasih sayang, menyerap air, pupuk, sinar matahari. Seiring dengan waktu, biji tersebut tumbuh menjadi pohon kecil yang terus dijaga dan dirawat, kemudian berbuah. Saat panen, petani memetik buah ini dan melakukannya di keranjang. Setelahnya di pasar, para penjual pun Menyusun dengan rapih buah-buah tersebut. Kemudian ibu pun datang untuk membeli buah tersebut dan membawanya pulang. Sampaiah buah ini ditanganmu. Sebuah perjalanan yang jadi! Mari kita berterimakasih kepada semua yang menjadi bagian sehingga kita dapat menikmati buah nan lezat dan sehat ini. Mari kita nikmati buah ini! Nyammmmmmmm



**Kursi**  
Awali dengan posisi berdiri kuat, perlahan tekuk kedua kaki sedikit-sedikit hingga akan mendekati sebuah kursi. Perlahan Tarik nafas panjang dan turunkan kedua tangan ke depan, hembuskan nafas dan jadilah kursi yang baik.



**Relaksasi-Postur Diam**  
Duduk bersila di atas matras. Letakkan tangan di lutut, atau posisi tubuhmu se nyaman mungkin. Tarik nafas Panjang perlahan, rasakan otot perut mengembang seperti balon dan hembuskan nafas dari mulut sambil mengeluarkan suara ...Aaahhh...



Gambar 4 leaflet media yoga pada anak

### Tahap 3 Testimoni

Kegiatan tahap 3 testimoni dari guru dan anak tentang yoga anak, yang ditanyakan setelah dilaksanakan yoga anak, anak-anak merasa senang dengan kegiatan yoga karena menyenangkan, melatih keseimbangan dan fokus, melatih pernafasan, imajinasi, konsentrasi, dan emosi anak berkembang dengan menirukan postur- postur yang dicontohkan.

Evaluasi Kegiatan pengabdian masyarakat ini berdampak baik bagi anak-anak Paud X karena anak-anak merasa senang dan bersemangat berpartisipasi dalam kegiatan yoga.

Hasil dari wawancara orang tua:

“Sudah di terapkan tetapi anak nya lebih suka sama pernafasan sapi dan kucing”  
orang tua mengatakan bahawa anaknya lebih menyukai postur cat and cow.

Guru paud:

“murid ada 17 paud tetapi ada beberapa macam karakter ada 1 murid yang hiper aktif sama ada murid 1 yang hipoaktif”

### Simpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat membawa efek yang baik bagi siswa di Paud X Desa bergas lor lingkungan krajan timur 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 konsentrasi belajar. Praktik yoga diharapkan di harapkan dapat dilaksanakan 1-2 kali seminggu diajarkan di Paud X oleh guru agar konsentrasi 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 untuk kepala sekolah Paud X, Universitas Ngudi Waluyo, dosen serta staf Universitas Ngudi Waluyo dan juga teman teman mahasiswa yang telah membantu proses penelitian.

### Daftar Pustaka

- Aprillia, R., Sofiyanti, I., & ... (2023). Yoga Anak untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar di TK Kuncup Mawar Ngarawan Getasan. *Seminar Nasional* 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>
- Fauziddin. (2016). Penerapan Belajar Melalui Bermain Balok Unit Untuk Meningkatkan Kreativitas Anak Usia Dini. *Curicula*, 3, 1–11.
- Febrina Suci Hati, P. L. (2016). Pengaruh Pemberian Stimulasi Pada Perkembangan Anak Usia 12-13 Bulan Di Kecamatan Sedaya. *Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 1, 4.
- Fitriana, J., Oktaviani, N., Aprillia, R., Rani, R. N. M., & Sofiyanti, I. (2022). Efektivitas Yoga Anak pada Anak Prasekolah. Prosiding Seminar Nasional Dan Call For Paper Kebidanan, 1(1), 113. <https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/55>
- 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>
- Sofiyanti, I., & Setyowati, H. (2023). Peningkatan Konsentrasi Belajar dengan Yoga Anak. *Indonesian Journal of Community Empowerment (Ijce)*, 5(1), 101–104. <https://doi.org/10.35473/ijce.v5i1.2340>

Prosiding  
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan  
Universitas Ngudi Waluyo

Sulisnani, A., Windayanti, H., Rosanti, D., Farihah, L., Sekar, R., Sarjana, K. P., Waluyo, U. N., Sarjana, K. P., Waluyo, U. N., Sarjana, K. P., Waluyo, U. N., Sarjana, K. P., Waluyo, U. N., Sarjana, K. P., Waluyo, U. N., Info, A., & History, A. (2022). Pelaksanaan Yoga Anak untuk Menstimulasi Motorik Kasar di TK Kristen Pniel Terpadu. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 116–123.