

Optimalisasi Kesehatan dan Konsentrasi Anak Melalui Kegiatan Senam Yoga di TPA KB TK Cahya Mentari

Gabriella Jessica Eriesti¹, Risma Aliviani Putri², Rini Susanti³, Ida Sofiyanti⁴

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

²Program Sarjana Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo, putriendera@gmail.com

³Program Sarjana Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo, rinisusanti@gmail.unw.ac.id

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

Korespondensi Email: eriestijessica@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2025-12-09

Accepted, 2025-12-28

Published, 2025-12-30

*Keywords: Child Yoga,
Study Concentration*

**Kata Kunci: Yoga Anak,
Konsentrasi Belajar**

Abstract

Early childhood is at a crucial developmental stage that lays the foundation for many aspects of their future lives. Therefore, they require optimal and continuous stimulation. At preschool age, children often struggle to sit still and focus during learning activities because their activities are largely physical and play-based. This situation was also found at the Cahya Mentari Kindergarten TPA KB TK Cahya Mentari in West Ungaran, Semarang Regency, where initial observations indicated that some children tended to be easily distracted, lacked focus during learning, and had not received structured stimulation for concentration. Attention and focus are essential for children's cognitive development, so age-appropriate interventions are necessary. One non-pharmacological intervention that can be implemented is children's yoga, which combines physical activity, breathing techniques, and mental focus. This community service activity aims to improve children's health and enhance their learning concentration, as well as educate teachers about the application of children's yoga as an alternative concentration stimulation method. The methods used in this activity include observation and interviews with teachers to identify children's initial conditions, providing education about the benefits of children's yoga, conducting face-to-face initial yoga sessions using animated videos, and evaluation through direct observation and testimonials from teachers and children. This activity was held at the TPA KB TK Cahya Mentari, West Ungaran, Semarang Regency on Friday, October 3, 2025. The results of the activity showed that children were able to follow the yoga session well, appeared calmer, more enthusiastic, and showed increased focus and attention during learning activities. The teacher also mentioned that children's yoga is easy to implement and has the potential to become a routine activity to support the learning concentration of early childhood. Therefore, the application of children's yoga can be an effective

alternative stimulation to improve learning concentration in preschool children.

Abstrak

Anak-anak usia dini berada pada tahap perkembangan yang krusial yang meletakkan dasar bagi banyak aspek kehidupan mereka di masa depan. Oleh karena itu, mereka membutuhkan stimulasi terbaik dan berkelanjutan. Pada usia prasekolah, anak-anak sering kesulitan duduk tenang dan fokus selama kegiatan belajar karena aktivitas mereka sebagian besar bersifat fisik dan berbasis permainan. Situasi ini juga ditemukan di TPA KB TK Cahya Mentari di Ungaran Barat, Kabupaten Semarang, di mana observasi awal menunjukkan bahwa beberapa anak cenderung mudah teralihkannya, kurang fokus selama belajar, dan belum menerima stimulasi terstruktur untuk konsentrasi. Perhatian dan fokus merupakan bagian penting dari perkembangan kognitif anak, sehingga perlu diberikan intervensi yang sesuai dengan karakteristik usia anak. Salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat diterapkan adalah yoga anak, yang menggabungkan aktivitas fisik, teknik pernapasan, dan fokus mental. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan anak dan meningkatkan konsentrasi belajar mereka, serta mendidik guru tentang penerapan yoga anak sebagai alternatif stimulasi konsentrasi. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi observasi dan wawancara dengan guru untuk mengidentifikasi kondisi awal anak, memberikan edukasi tentang manfaat yoga anak, melaksanakan sesi yoga awal menggunakan media video animasi secara tatap muka, dan evaluasi melalui observasi langsung dan testimoni dari guru dan anak. Kegiatan ini dilaksanakan di TPA KB TK Cahya Mentari, Ungaran Barat, Kabupaten Semarang pada hari jumat, 3 oktober 2025. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa anak-anak mampu mengikuti sesi yoga dengan baik, tampak lebih tenang, lebih antusias, dan menunjukkan peningkatan fokus dan perhatian selama kegiatan belajar. Guru juga menyebutkan bahwa yoga anak mudah dilaksanakan dan berpotensi menjadi kegiatan rutin untuk mendukung konsentrasi belajar anak usia dini. Oleh karena itu, penerapan yoga anak dapat menjadi stimulasi alternatif yang efektif untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada anak prasekolah.

Pendahuluan

Anak memasuki masa penting yang menjadi dasar berbagai aspek kehidupan awalnya. Masa emas perkembangan hanya terjadi sekali sehingga tidak boleh diabaikan. Pada usia dini, stimulasi perkembangan kecerdasan perlu dilakukan secara optimal dan menjadi tanggung jawab bersama antara guru dan orang tua. Anak prasekolah yang sulit duduk diam di kelas merupakan hal yang wajar karena sebagian besar aktivitas mereka

melibatkan gerak fisik dan bermain. Perhatian dan konsentrasi merupakan bagian penting dari perkembangan kognitif anak dan secara langsung memengaruhi pembelajaran dan perilaku. Berbagai pendekatan non-medis, seperti yoga dan meditasi, semakin banyak dipelajari sebagai alternatif atau perawatan pendukung karena dianggap aman dan sesuai untuk pertumbuhan anak (Jarraya et al., 2019). Penerapan yoga yang dilakukan dalam suasana tenang, sesuai kondisi anak, dan mengikuti prosedur yang tepat dapat memberikan manfaat positif, terutama dalam meningkatkan konsentrasi, ketenangan diri, serta rasa percaya diri (Aprillia et al., 2023).

Masa kanak-kanak merupakan fase krusial bagi pertumbuhan dan perkembangan karena perubahan fisik yang pesat dan kemajuan kognitif yang menjadi fondasi bagi pembelajaran dan kesehatan di masa depan. Pada tahap ini, anak-anak membutuhkan stimulasi yang tepat untuk mengembangkan keterampilan motorik, kesehatan fisik, dan konsentrasi secara optimal. Konsentrasi belajar sangat dibutuhkan agar anak mampu memusatkan pikiran sehingga dapat memahami materi pelajaran atau menyelesaikan tugas yang diberikan guru. Berbagai upaya dapat dilakukan untuk menstimulasi peningkatan konsentrasi belajar, salah satunya melalui kegiatan yoga anak, yang terbukti membantu melatih pernapasan, gerak tubuh, dan fokus sehingga mendukung perkembangan kognitif maupun perilaku (Sofiyanti et al., 2021).

Salah satu aktivitas yang dapat mendukung kebutuhan ini adalah yoga. Yoga menggabungkan aktivitas fisik, pernapasan, dan fokus, dipandang sebagai cara untuk meningkatkan perhatian. Itulah mengapa penelitian ini penting untuk meneliti secara cermat seberapa efektif yoga (Wahyuni et al., 2021). Tinjauan sistematis menunjukkan bahwa sebagian besar studi melaporkan efek positif yoga dan meditasi dalam meningkatkan perhatian, mengendalikan impuls, dan mengurangi perilaku hiperaktif pada anak-anak. Intervensi ini membantu anak-anak tetap fokus, mengelola perilaku mereka dengan lebih baik, dan mengurangi gejala yang mengganggu pembelajaran dan interaksi sosial (Gonzalez et al., 2023). Lebih lanjut, yoga memberikan kesempatan bagi anak-anak untuk belajar mengatur perhatian, meningkatkan kemampuan konsentrasi, dan memperkuat daya ingat. Dengan demikian, mengoptimalkan kesehatan fisik dan konsentrasi anak melalui yoga akan mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka secara keseluruhan dalam lingkungan pendidikan dan aktivitas sehari-hari. Yoga memiliki beberapa fungsi penting, yaitu membantu mengendalikan pikiran dan kecenderungan alaminya, menenangkan berbagai pemikiran dan kegelisahan agar tetap stabil, serta mendorong tercapainya keselarasan antara diri dan lingkungan. Pembelajaran yoga pada anak di sekolah dasar berfokus pada penyatuan pikiran, tubuh, dan jiwa, sekaligus membangun koneksi yang harmonis antara anak dan lingkungannya (Gunarta & Denpasar, 2017). Tujuan utama yoga bagi anak adalah membantu mereka merasakan kebahagiaan, kebebasan, dan ketenangan batin. Di tengah padatnya aktivitas anak-anak masa kini, mereka sering mengalami stres, kurang konsentrasi, dan kelelahan. Yoga dapat menjadi sarana untuk menghadirkan keseimbangan dalam hidup anak, karena memberikan manfaat yang menyeluruh bagi kesehatan fisik, mental, dan spiritual mereka.

Berdasarkan uraian di atas pengabdian masyarakat akan melakukan kegiatan yoga yang bertujuan untuk meningkatkan konsentrasi belajar anak memberikan edukasi kepada guru tentang yoga anak yang sangat penting untuk membangkitkan keaktifan dan semangat anak-anak.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa praktik penerapan yoga di TPA KB TK Cahaya Mentari Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dalam beberapa tahap yaitu pada tahap 1 perizinan kepada pihak sekolah untuk diadakan kegiatan yoga pada anak dan penentuan waktu pelaksanaan. Tahap 2 yaitu pelaksanaan kegiatan yoga dengan menggunakan media video yang dilakukan pada hari Jumat 3 Oktober 2025 jam 08.00 – selesai di ruang kelas TPA KB TK Cahaya Mentari,

kegiatan ini diikuti oleh TPA 10 anak, KB 29 anak dan TK 47 anak. Tahap 3 yaitu evaluasi pemahaman konsep meliputi besar-kecil, warna, suara, panjang-pendek serta nama hewan yang ditiru melalui berbagai postur. Tahap 4 yaitu testimoni dari guru dan anak setelah melakukan kegiatan bersama.

Hasil dan Pembahasan

Tahap 1 Perizinan

Tahap 1 yaitu melakukan perizinan kepada pihak Yayasan TPA KB TK Cahaya Mentari untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat di TPA KB TK tersebut. Pertama menemui pihak pengelola Yayasan, memperkenalkan diri, menjelaskan maksud dan tujuan untuk dilakukannya pengabdian ini dan melihat berapa jumlah anak yang berada di TPA KB TK Cahaya Mentari. Setelah dilakukannya penyampaian kegiatan yang akan dilakukan pihak sekolah mengizinkan untuk dilakukannya pengabdian masyarakat oleh mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo.

Tahap 2 Pelaksanaan

Tahap ke 2 yaitu pelaksanaan yoga di TPA KB TK Cahaya Mentari yang dilakukan mulai pukul 08.00-selesai. Anak-anak menyambut antusias kedatangan kami, kegiatan diikuti 84 anak. Mereka berbaris rapi dan mengikuti gerakan yang diperagakan oleh tim. Tim menggunakan gerakan yang menyatu dengan alam meliputi beberapa postur. Postur pernafasan yang diperagakan yaitu nafas kucing dan nafas harimau. Selanjutnya postur keseimbangan dan fokus yaitu postur jerapah dan gajah. Relaksasi dan meditasi dengan postur kupu-kupu. Pada awalnya anak-anak tidak langsung bisa mengikuti gerakan yang diajarkan, kami sebagai instruktur tidak memaksa setiap gerakan anak. Anak-anak tetap semangat mengikuti sampai sesi yoga selesai. Berikut ini foto dokumentasi kegiatan pelaksanaan :



Gambar 1 anak melakukan pose jerapah



Gambar 2 anak melakukan pose kucing



Gambar 3 anak-anak melukan postur kupu-kupu



Gambar 4 vidio media yoga anak

Tahap 3 Evaluasi Pemahaman Konsep

Kegiatan tahap 3 adalah pemahaman konsep dalam kegiatan ini mencakup berbagai aspek seperti mengenali perbedaan ukuran besar dan kecil, mengidentifikasi warna, memahami variasi suara hewan, membedakan panjang dan pendek, serta menyebutkan nama-nama hewan yang direpresentasikan melalui postur yoga yang telah dilakukan. Evaluasi dilakukan secara individual, dengan setiap anak berpartisipasi dalam setiap aktivitas satu per satu untuk menilai fokus, perhatian, dan pemahaman mereka terhadap konsep setelah sesi yoga anak. Proses ini bertujuan untuk menentukan seberapa baik anak-anak dapat berkonsentrasi dan merespons rangsangan selama aktivitas. Melalui stimulasi konsep tersebut, anak diarahkan untuk tetap fokus dan berkonsentrasi selama aktifitas berlangsung. Berikut ini foto dokumentasi kegiatan evaluasi pemahaman konsep :



Gambar 4 evaluasi pemahaman konsep

Adapun indikator kepuasan dan keberhasilan kegiatan yoga anak dapat dinilai dari beberapa aspek berikut :

Tabel 1. Indikator Penilaian Senam Yoga Anak

No.	Aspek yang Dinilai	Hasil item yang diamati dan diukur di akhir sesi yoga
1.	Antusiasme Anak	Anak mampu mengikuti kegiatan dengan semangat, tidak menolak kegiatan
2.	Partisipasi Anak	Anak mampu mengikuti Sebagian besar gerakan yoga
3.	Konsentrasi Anak	Anak mampu fokus dan memperhatikan intruksi selama kegiatan
4.	Pemahaman Konsep	Anak dapat membedakan, konsep besar-kecil, warna, suara, Panjang-pendek
5.	Respon Anak	Anak menunjukkan ekspresi senang dan tertatik selama kegiatan
6.	Kesesuaian Media	Media video animasi menarik dan sesuai usia anak

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa anak-anak mampu mengikuti aktivitas yoga dengan baik dan menunjukkan peningkatan fokus dan perhatian selama proses pembelajaran. Anak-anak dapat melakukan postur yoga, yang diwakili melalui gerakan hewan seperti kucing, anjing, ular, kupu-kupu, dan katak, sesuai dengan instruksi yang diberikan. Selain itu, anak-anak menunjukkan pemahaman tentang konsep dasar, seperti membedakan ukuran besar dan kecil, mengenali warna, memahami berbagai suara, dan mengidentifikasi panjang dan pendek, yang semuanya diperkenalkan melalui aktivitas yoga. Penggunaan postur berbasis hewan memudahkan anak-anak untuk memahami gerakan karena sesuai dengan karakteristik permainan anak usia dini, sehingga meningkatkan keterlibatan aktif dan membantu anak-anak tetap fokus selama aktivitas secara lebih efektif.

Tahap 4 Testimoni

Kegiatan tahap 4 testimoni dari guru dan anak tentang yoga anak, yang ditanyakan setelah dilaksanakan kegiatan yoga, anak-anak merasa senang dengan kegiatan yoga karena menyenangkan, melatih keseimbangan dan fokus, melatih pernafasan, imajinasi, konsentrasi atau fokus dan emosi anak berkembang dengan menirukan postur-postur yang dicontohkan. Hal ini terungkap dari wawancara guru dan anak “

“...seru sekali kak, anak-anak bisa banyak belajar hal baru dengan menyenangkan dan aktif, anak-anak sangat suka dengan video yoga yang ditampilkan animasi yang penuh warna membuat anak-anak berimajinasi lebih jauh, anak-anak juga suka bergerak kak jadi yoga sangat tepat diajarkan untuk anak-anak” guru

“bisa jadi inovasi baru nih kak buat diajarkan ke anak-anak bisa saya terapkan nih sebelum masuk ke materi yoga yang mudah namun membuat anak-anak aktif dan penuh semangat” guru

“...seru sekali kak yoga tadi aku paling suka yang menirukan gaya kupu kupu...” An. N

“...semua gerakannya menyenangkan dan mudah kak ada harimau, kucing, gajah, jerapah dan masih banyak lagi. Aku paling suka gerakan harimau rawr” An. R

Tabel 2. Tingkat kepuasan dan hasil evaluasi kegiatan senam yoga anak

No.	Indikator Penilaian	Sangat Baik (%)	Baik (%)	Cukup (%)
1.	Antusiasme anak mengikuti kegiatan	85	15	0
2.	Kemampuan anak mengikuti gerakan yoga	80	20	0
3.	Peningkatan fokus dan perhatian	78	22	0
4.	Pemahaman konsep besar-kecil, warna, suara, panjang-pendek	75	25	0
5.	Kepuasan guru terhadap kegiatan	90	10	0
6.	Kesesuaian media video animasi	88	12	0

Target sasaran kegiatan ini adalah anak prasekolah dengan rentang usia 3–6 tahun, yaitu masa ketika anak cenderung berimajinasi, mulai percaya diri terhadap kemampuan dirinya, serta mulai belajar mandiri. Pada tahap ini, empat aspek perkembangan penting perlu terus distimulasi, dan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mendukung perkembangan tersebut adalah melalui penerapan yoga anak. Yoga adalah aktivitas gerakan tubuh yang melibatkan pengendalian pernapasan dan pemusatan pikiran, yang membantu meningkatkan kesehatan dan kebugaran. Dalam melaksanakan kegiatan pengabdian

masyarakat ini, langkah pertama adalah menciptakan suasana yang menyenangkan dan mengasyikkan sehingga anak-anak termotivasi dan bersemangat untuk melakukan semua gerakan. (Sofiyanti et al., n.d.).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan (Bagus & Griyahananadi, 2023) Studi ini menunjukkan bahwa yoga dapat membantu meningkatkan konsentrasi siswa dengan menenangkan pikiran melalui gerakan terstruktur, teknik pernapasan dalam, dan fokus pada satu titik, yang semuanya memudahkan pengalihan perhatian. Praktik seperti Hatha Yoga dan metode VAK (visual, auditori, kinestetik) membantu siswa menjadi lebih rileks, fokus, dan siap belajar. Yoga juga dipandang sebagai cara untuk membangun kebiasaan positif seperti disiplin, ketenangan, dan pengendalian diri. (Sari & Setiawan, 2022) Yoga dapat meningkatkan beberapa aspek perkembangan fisik pada anak-anak, seperti fleksibilitas, kekuatan otot, keseimbangan, dan keterampilan motorik. Selain itu, yoga membantu meningkatkan konsentrasi dan fokus anak-anak melalui teknik pernapasan, fokus perhatian, dan gerakan sederhana yang sesuai dengan tahap perkembangan mereka. Artikel ini menjelaskan bahwa menggunakan demonstrasi dan permainan adalah cara efektif untuk mengajarkan yoga kepada anak-anak sehingga mereka tetap nyaman dan menikmati prosesnya. Diskusi ini didukung oleh teori tentang hubungan antara aktivitas fisik dan perkembangan kognitif serta fungsi otak.

Yoga untuk anak kecil tidak menunjukkan hasil secara langsung, tetapi baru mulai berpengaruh setelah dipraktikkan secara teratur dan konsisten. Studi terbaru menunjukkan bahwa peningkatan konsentrasi dan perhatian pada anak mulai terlihat setelah yoga dilakukan secara teratur selama beberapa minggu. Yoga paling efektif jika dilakukan sebelum kegiatan belajar inti atau ketika anak menunjukkan penurunan fokus, karena membantu menenangkan pikiran, mengatur pernapasan, dan mempersiapkan anak secara mental untuk belajar. Sebuah studi oleh (Yang et al., 2025) menunjukkan bahwa program yoga berbasis sekolah yang dilakukan selama 12 minggu secara signifikan meningkatkan perhatian, stabilitas fokus, dan kontrol kognitif anak dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hasil menunjukkan bahwa latihan yang konsisten adalah faktor utama dalam membuat yoga efektif, sehingga yoga yang dijadwalkan dan disesuaikan dengan karakteristik anak kecil dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan konsentrasi dan kesiapan belajar mereka.

Setelah penerapan yoga anak selesai dilakukan, kegiatan dilanjutkan dengan evaluasi untuk mengukur konsentrasi belajar menggunakan kuesioner yang dikembangkan oleh tim pengabdian dengan mengacu pada instrument. Hasil menunjukkan bahwa anak-anak mampu mengikuti aktivitas yoga dengan baik dan menunjukkan peningkatan fokus dan perhatian selama pelajaran. Anak-anak dapat melakukan postur yoga, yang diwakili melalui gerakan hewan seperti kucing, anjing, ular, kupu-kupu, dan katak, sesuai instruksi. Penggunaan postur berbasis hewan memudahkan anak-anak untuk memahami gerakan, meningkatkan keterlibatan mereka, dan membantu mereka tetap fokus dan mengikuti rangkaian aktivitas dengan lebih efektif. Hal ini menunjukkan bahwa yoga menggunakan gerakan hewan merupakan pendekatan efektif yang sesuai dengan kemampuan perkembangan anak dalam meningkatkan perhatian dan konsentrasi.

Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat di TPA KB TK Cahya Mentari di Ungaran Barat, Kabupaten Semarang dapat disimpulkan bahwa praktik yoga anak efektif dalam meningkatkan kesehatan, konsentrasi, dan fokus belajar anak prasekolah. Anak-anak mampu berpartisipasi dalam kegiatan yoga dengan baik, menunjukkan sikap yang lebih tenang, antusiasme, dan peningkatan perhatian serta pemahaman konsep dasar seperti besar-kecil, warna, variasi suara, panjang-pendek, dan pengenalan hewan melalui postur yoga. Penggunaan gerakan yoga berbasis dunia bermain anak terbukti meningkatkan partisipasi aktif dan membantu anak mempertahankan konsentrasi selama belajar. Oleh karena itu, dianjurkan agar yoga anak diterapkan secara rutin sebagai bagian dari kegiatan

belajar, terutama sebelum pelajaran inti atau ketika konsentrasi anak rendah. Hal ini juga membutuhkan dukungan dari pihak sekolah dan orang tua dalam menerapkan praktik ini. Selain itu, pengembangan media yoga yang lebih beragam dan evaluasi berkelanjutan juga diperlukan untuk memaksimalkan manfaat yoga anak dalam mendukung kesiapan belajar dini dan perkembangan anak.

Ucapan Terimakasih

Kami mengucapkan terimakasih kepada Universitas Ngudi Waluyo dan Tuhan yang Maha Esa dan kepada semua orang yang berkontribusi terhadap pembuatan artikel ini harap diperhatikan bahwa kesalahan apapun dalam artikel ini adalah kesalahan kami sendiri dan tidak boleh mencoreng reputasi orang – orang terhormat.

Daftar Pustaka

- Aprillia, R., Sofiyanti, I., Kristiningrum, W., & Bria, A. N. (2023). *Yoga Anak untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar di TK Kunci Mawar Ngarawan Getasan*. 2(1), 105–114.
- Bagus, I., & Griyahananadi, A. (2023). *Implikasi Media Yoga dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa*. 7(1). <https://doi.org/10.33363/satya-sastraharing.v7i1.991>
- Gonzalez, N. A., Sakhamuri, N., Athiyaman, S., Randhi, B., Dheeraj, S., Pu, J., Zaidi, M. F., Patel, M., Atluri, L. M., & Arcia, A. P. (2023). *A Systematic Review of Yoga and Meditation for Attention-Deficit / Hyperactivity Disorder in Children Methods*. 15(3). <https://doi.org/10.7759/cureus.36143>
- Gunarta, I. K., & Denpasa, I. H. D. N. (2017). *IMPLEMENTASI PEMBELAJARAN YOGA DALAM MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR*. 3.
- Ida Sofiyanti, H. S., 1 Universitas Ngudi Waluyo, I. co., & 2 Universitas Ngudi Waluyo, H. co. (2021). *Satu Bulan Penerapan Yoga Anak Meningkatkan Konsentrasi Belajar Usia Prasekolah*. 4(September), 150–156.
- Jarraya, S., Wagner, M., Jarraya, M., & Engel, F. A. (2019). *12 Weeks of Kindergarten-Based Yoga Practice Increases Visual Attention , Visual-Motor Precision and Decreases Behavior of Inattention and Hyperactivity in 5-Year-Old Children*. 10(April), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00796>
- Sari, N. P., & Setiawan, M. A. (2022). *Peran Yoga dalam Meningkatkan Kecerdasan Kinestetik Bagi Anak Usia Dini*. 6(5), 4681–4689. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i5.2451>
- Sofiyanti, I., Setyowati, H., Pendidikan, P., Bidan, P., Waluyo, U. N., & Prasekolah, A. (n.d.). *Peningkatan Konsentrasi Belajar dengan Yoga Anak*. 101–104.
- Wahyuni, A., Salafas, E., Hidayatika, N. A., Farida, A., & Zulaikhah, F. (2021). *Yoga Pada Anak Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Anak Usia 7-10 Tahun*. 125–131.
- Yang, Q., Wang, Y., Yuan, S., Tian, J., & Zhang, P. (2025). *The impact of a 12-Week yoga intervention on attentional performance in school-aged children : a randomized controlled trial in Western China*.