

## Efektifitas Yoga Anak pada Anak Prasekolah

*Emiliana<sup>1</sup>, Ida Sofiyanti<sup>2</sup>, Prisma Linda<sup>3</sup>, Naila Duriyatul Chusna<sup>4</sup>, Yulianti<sup>5</sup>, Asti Puspita<sup>6</sup>*

<sup>1</sup> Prodi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, emiliana335@gmail.com

<sup>2</sup> Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, idasofiyanti@gmail.com

<sup>3</sup> Prodi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, lindaprisma099@gmail.com

<sup>4</sup> Prodi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, nychusna9@gmail.com

<sup>5</sup> Prodi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, ulyanti05@gmail.com

<sup>6</sup> Prodi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, astipuspita686@gmail.com

Korespondensi Email : nychusna9@gmail.com

---

### Article Info

Article History

Submitted, 2022-12-18

Accepted, 2022-12-23

Published, 2022-12-31

---

Kata Kunci : Yoga  
Anak, Efektifitas

Keywords: Children,  
Yoga, Benefits

---

### Abstract

Childhood is an important period of growth and development in the process of human growth and development, one of the important periods is the child's motoric and cognitive development. During this period there are many disturbances that occur in the growth and development of children when there is a lack of attention and stimulation from the parenting environment, such as impaired self-control, impaired concentration, impaired motor and cognitive development in children, as well as other growth and development disorders. If these disorders are not treated immediately, they will affect growth and development that are not optimal, causing problems that will occur in the future. One effort that can be done to overcome this problem is to do Yoga, Yoga is an activity that combines physical exercise, breathing and meditation, which is carried out with the aim of improving physical and emotional well-being. In the pediatric population, yoga has been used to improve physical fitness, motor skills, strength, negative behavior, and behavioral and developmental conditions. So that yoga is suitable as an alternative to overcome growth and development disorders in children. The purpose of this literature review is to determine the effectiveness of yoga in pre-school children. Google Scholar and Pubmed by keywords with children's yoga for preschoolers. The selected articles are articles in Indonesian and English published from 2017 – 2022 as many as five articles that can be accessed in full text in pdf format. The results of the study showed the effectiveness of yoga for pre-school children with the results showing that growth and development disorders experienced significant changes,

---

*yoga was effective in increasing spiritual intelligence, increasing children's motor skills and increasing attention in children who experience attention deficit disorders.*

#### **Abstrak**

Masa anak-anak merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang penting dalam proses tumbuh kembang manusia, salah satu periode pentingnya adalah perkembangan motorik dan kognitif anak. Dalam masa ini ada banyak gangguan yang terjadi dalam pertumbuhan dan perkembangan anak apabila kurangnya perhatian dan stimulasi dari lingkungan pengasuhan, seperti gangguan pengendalian diri, gangguan konsentrasi, gangguan perkembangan motorik, kognitif pada anak-anak, maupun gangguan pertumbuhan dan perkembangan lainnya. Gangguan tersebut apabila tidak segera ditangani akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan yang tidak optimal sehingga menyebabkan masalah-masalah yang akan terjadi dimasa yang akan datang. Salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut adalah dengan melakukan Yoga, Yoga merupakan sebuah aktivitas yang menggabungkan latihan fisik, pernafasan dan meditasi, yang dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kesejahteraan fisik maupun emosional. Dalam populasi untuk pediatri, yoga telah digunakan untuk meningkatkan kebugaran fisik, keterampilan motorik, kekuatan, perilaku negatif, dan kondisi perilaku dan perkembangan. Sehingga yoga cocok untuk alternatif untuk mengatasi gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada anak-anak. Tujuan Literatur review ini adalah untuk mengetahui efektivitas yoga pada anak pra-sekolah. Google Scholar dan Pubmed dengan kata kunci dengan yoga anak untuk anak prasekolah. Artikel yang dipilih adalah artikel berbahasa Indonesia dan Inggris yang dipublikasikan sejak tahun 2017 – 2022 sebanyak enam artikel yang dapat diakses fulltext dalam format pdf dan dilakukan kritisi artikel menggunakan teknik PICO. Hasil penelitian menunjukkan efektifitas yoga untuk anak pra sekolah dengan hasil menunjukkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan yang dialami mengalami perubahan yang signifikan, yoga efektif dalam meningkatkan kecerdasan spiritual, meningkatkan kecerdasan emosional, meningkatkan kemampuan motorik dan kognitif anak, meningkatkan perhatian pada anak yang mengalami gangguan pemusatan perhatian dan meningkatkan konsentrasi belajar anak prasekolah.

---

#### **Pendahuluan**

Anak Prasekolah adalah anak yang berusia antara usia 3-6 tahun, serta biasanya sudah mulai mengikuti program *presschool*. Pada masa ini anak sedang menjalani proses pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, sehingga membutuhkan stimulasi yang

intensif dari orang di sekelilingnya agar mempunyai kepribadian yang berkualitas dalam masa mendatang. (Dewi, Oktiawati, Saputri, 2015). Anak prasekolah memiliki masa keemasan (*the golden age*) dalam perkembangannya disertai dengan terjadinya pematangan fungsi-fungsi fisik dan psikis yang siap merespon dari berbagai aktivitas yang terjadi di lingkungannya. Pada masa ini merupakan waktu yang tepat untuk mengembangkan berbagai potensi dan kemampuan antara lain motorik halus dan kasar, sosial, emosi serta kognitifnya (Mulyasa, 2012). Di samping itu menurut Gardner dalam buku Yus Anita (2012) masa anak prasekolah masa dimana terjadinya peningkatan kecerdasan dari 50% menjadi 80%. Peningkatan ini dapat tercapai secara maksimal bila lingkungan sekitar mampu memberikan rangsangan dan stimulasi yang tepat kepada anak itu sendiri, tetapi apabila anak tidak mampu memperoleh rangsangan dan stimulasi dengan tepat maka otak anak tidak akan mampu berkembang dan berfungsi secara maksimal.

Pendidikan merupakan sebuah solusi sekaligus sebab dari berbagai masalah yang terjadi di Indonesia. Salah satu penyebab terjadinya kriminalitas yang menyeret pelaku anak usia dini adalah kekacauan sistem pendidikan di Indonesia Begitu juga dengan anak yang tidak bisa membaca maupun menulis, pendidikan menjadi solusi yang dapat membantu mereka mengatasi hal tersebut. Pendidikan merupakan sebuah wadah yang dapat membantu anak untuk mengembangkan potensinya secara lebih dalam untuk kelak berguna di masa depannya. Ilmu yang didapatkan oleh anak di bangku sekolah tidak hanya berlaku pada saat itu saja, namun dewasa ini, pendidikan yang diberikan juga secara implisit membantu anak untuk lebih memahami lingkungan sekitar serta bagaimana menghadapi masalah-masalahnya.

Menurut data Kemenkes RI (2014) 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.

Menurut penelitian yang dilakukan Aquarismawati (2011), menyampaikan bahwa tidak terpenuhinya stimulasi atau kegiatan yang bersifat fisik khususnya pada motorik halus di usia PAUD akan berdampak anak cenderung mengalami gangguan konsentrasi pada saat anak belajar di bangku sekolah dasar yang di sebabkan karena motorik halus anak belum matang. Untuk memilih metode pembelajaran yang sekiranya tepat untuk perkembangan motorik halus anak usia dini, orang tua dan guru berperan sebagai pedoman serta pendidik harus benar-benar mengerti dan menguasai metode yang akan diterapkan dalam proses pembelajaran sehingga aspek motorik halus dapat terbentuk secara optimal. Pada umumnya jika perkembangan motorik halus mampu terlewati dengan baik, maka akan berdampak pada perkembangan kognitif anak, misal anak bisa membaca dengan baik, menulis dengan baik, dan memiliki konsentrasi yang baik.

Yoga adalah sesuatu yang berhubungan dengan agama atau kepercayaan tertentu. Yoga merupakan teknik spiritual yang lebih tua dari agama apapun di dunia, yoga berasal suku kata 'Yuj', dalam bahasa sansekerta berarti 'menghubungkan' atay 'mempersatukan'. Dalam yoga doa-doa di sebut mantra yoga dan gerakan-gerakan yoga. Yoga menyelaraskan tubuh fisik, pikiran dan jiwa. Pada tubuh fisik, yoga memberi efek kesehatan, keseimbangan, kekutan dan vitalis. 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 (Kauts, A., & Sharma, N. (2012). 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. Yoga di kenal mampu membantu anak-anak sejak dini dalam mendukung pertumbuhan mereka. selain itu juga melatih pemikiran anak demi mengembangkan kecerdasan mereka serta melatih tubuh bukan hanya untuk kepentingan kesehatan secara fisik, melainkan demi perkembangan yang baik guna proses pembentukan karakter. Salah satu aktivitas yang dapat di lakukan anak-anak untuk menunjang tumbuh kembang mereka, maka dilakukan penelitian literature review mengenai manfaat yoga, sehingga peneliti tertarik untuk dapat mengetahui manfaat efektifitas yoga pada anak prasekolah.

### Metode

Metode penelitian yang digunakan adalah literature review. Penelusuran artikel dilakukan menggunakan Google Scholar dan Pubmed dengan kata kunci dengan yoga anak untuk anak prasekolah. Artikel yang dipilih adalah artikel berbahasa Indonesia dan Inggris yang dipublikasikan sejak tahun 2017 – 2022 sebanyak enam artikel yang dapat diakses fulltext dalam format pdf dan artikel yang dipilih dilakukan kritisi artikel menggunakan teknik PICO (*Problem, Intervention, Comprasion, and Outcome*).

### Hasil dan Pembahasan

Pencarian artikel dilakukan pada pangkalan data dengan menggunakan kata kunci yoga anak untuk anak prasekolah. Artikel yang digunakan dan memenuhi kriteria sebanyak lima artikel. Berikut daftar artikel yang ditemukan diuraikan dalam bentuk tabel.

Tabel 1 Daftar Artikel

No	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
1	“Pengaruh Yoga Anak Terhadap Kecerdasan Spiritual Anak Pra Sekolah di Desa Kebonromo Kecamatan Ngrampal Kabupaten Sragen” Bela Putri Karisma, Ninik Christiani Tahun 2021	Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pra Eksperimental dengan pendekatan One Group Pra-Post Test Design. Populasi dari penelitian ini adalah anak pra sekolah di Desa Kebonromo Kecamatan Ngrampal Kabupaten Sragen. Sampel 10 responden anak pra sekolah. Instrumen angket kecerdasan spiritual dan SOP yoga anak. Analisis data menggunakan Analisis Univariat dan bivariat uji non parametrik dengan uji Wilcoxon	Ada pengaruh yoga anak terhadap kecerdasan spiritual anak pra sekolah di Desa Kebonromo Kecamatan Ngrampal Kabupaten Sragen

No	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
2	“Implementasi yoga kids sebagai stimulasi motoric kasar anak usia dini” Anjar Fitrianingtya, Upik Elok Endang Rasmani, Vera Sholeha Tahun 2022	Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian kualitatif. Jenis pendekatan dari penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Subjek penelitian ini adalah anak usia 4-6 tahun. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan observasi atau pengamatan terhadap aktivitas yoga kids yang diimplementasikan pada anak usia 4-6 tahun. Alat bantu yang dipergunakan yaitu lembar observasi. Teknik pengumpulan data selanjutnya menggunakan wawancara terhadap orangtua anak dengan pedoman wawancara serta dokumentasi. Uji keabsahan data untuk penelitian ini didasarkan dengan empat kriteria yaitu derajat kepercayaan (uji credibility), keteralihan (uji transferability), kebergantungan (dependability), dan kepastian (confirmability)	Hasil penelitian didapatkan yoga anak dapat meningkatkan keseimbangan anak dalam melakukan Gerakan motorik
3.	“Pengaruh Terapi Yoga Anak dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Anak Prasekolah di TK Perintis Geres” Yuspida yulianti, Puji lestari, Tahun 2021	Desain Penelitian yang digunakan adalah Kuasi Experiment dengan pendekatan Pre-Pos test Design with control, yang dilakukan untuk meneliti kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Populasi dalam penelitian adalah seluruh anak-anak prasekolah yang ada di TK Perintis Geres, sampel yang di gunakan adalah 30 anak (Sugiyono,2014) 15 orang kelompok eksperimen dan 15 orang kelompok kontrol. Teknik pengambilan pada sampel penelitian ini adalah “purposive sampling” Teknis pengumpulan data menggunakan kuesioner sebelum dan setelah terapi yoga. Analisis data menggunakan uji Mann Whitney dengan program SPSS 16.	Hasil uji Mann Whitney menunjukan bahwa terapi yoga memiliki pengaruh terhadap peningkatan kecerdasan emosional sesudah diberikan terapi yoga pada kelompok kontrol dan eksperimen. Ada perbedaan pengaruh terapi yoga anak dalam meningkatkan kecerdasan emosional anak pada kelompok eksperimen dan kontrol.
4.	“Effects of a 12-Weeks Yoga Intervention on Motor and Cognitive Abilities of Preschool Children” Aleksandra aleksic velijkovic, Borko katanic, Bojan	Sebanyak 45 anak (rentang usia 5-6 tahun) berpartisipasi dalam penelitian ini selama 12 minggu. Sampel dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen (n=23) berusia $5,82 \pm 0,23$ tahun, dengan rerata tinggi badan $115 \pm 0,05$ cm dan rerata berat badan $21,45 \pm 4,55$ kg, dan	Studi ini memberikan bukti bahwa program yoga 12 minggu memiliki efek menguntungkan pada anak prasekolah yang berkembang secara khas, menunjukkan pengaruh positif pada kemampuan motorik mereka. Penelitian semacam itu sangat

No	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
	masanovic, Tahun 2021	kelompok kontrol (n=22) berusia 5,90 ± 0,27 tahun, dengan rerata tinggi badan 117 ± 0,05 cm, 22,60 ± 3,60 kg (Tabel 1). Data dianalisis menggunakan ANOVA pengukuran berulang. Peserta dalam kelompok intervensi meningkatkan integrasi motorik halus (p = 0,022), keterampilan motorik halus secara umum (0,029), koordinasi bilateral (0,000), keseimbangan (0,000), dan koordinasi tubuh (0,000). Partisipasi anak-anak prasekolah dalam intervensi yoga prasekolah secara signifikan meningkatkan kemampuan motorik mereka, tetapi bukan kemampuan kognitif mereka.	penting, karena masa prasekolah merupakan masa kritis untuk perkembangan kemampuan tersebut, dan juga kebiasaan yang diperoleh anak pada masa ini tercermin dalam perkembangan motorik secara menyeluruh selama hidup.,
5.	“The Effects of Yoga on Attention, Impulsivity and Hyperactivity in Pre-school Age Children with ADHD Symptoms” Samantha CL Cohen, et. al Tahun 2018	Uji coba terkontrol daftar tunggu acak ini menguji intervensi yoga selama 6 minggu pada anak-anak prasekolah dengan ≥ 4 gejala ADHD pada Skala Penilaian ADHD-V Versi Prasekolah. Kelompok 1 (n=12) berlatih yoga terlebih dahulu; Kelompok 2 (n=11) latihan yoga kedua. Kami mengumpulkan data pada empat titik waktu: baseline, T1 (6 minggu), T2 (12 minggu), tindak lanjut (3 bulan setelah T2). Gejala perilaku dievaluasi menggunakan dua skala peringkat orang tua dan guru: ADHD RS-IV Preschool Version18 dan Kuesioner Kekuatan dan Kesulitan19 (SDQ). Perhatian diukur melalui tugas berbasis komputer menggunakan KiTAP20. Kami menggunakan variabilitas detak jantung (HRV) sebagai indeks fisiologis pengaturan diri16. Data kualitatif juga dikumpulkan melalui kuesioner dan kelompok fokus dan/atau wawancara dengan orang tua, guru, dan instruktur yoga	Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan yoga meningkatkan peringkat kurangnya perhatian orang tua dan gejala gabungan untuk sekelompok anak dengan gejala ADHD yang lebih tinggi pada awal, tetapi tidak untuk kelompok secara keseluruhan, atau untuk peringkat guru. Kami juga menemukan bahwa yoga meningkatkan waktu reaksi dan mengurangi kesalahan pengabaian pada beberapa tugas perhatian yang kurang subyektif dibandingkan skala penilaian orang tua/guru, dan merupakan tanda yang menjanjikan dari dampak yoga pada peningkatan perhatian.
6	“Satu Bulan Penerapan Yoga Anak Meningkatkan Konsentrasi Belajar Usia Prasekolah”	Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen semu (Quasi Experimental) yang digunakan Non Equevalent Control Grub Design. Kelompok eksperimen dilakukan latihan	Hasil uji menyatakan ada perbedaan tingkat konsentrasi belajar setelah diberikan perlakuan yoga ana selama satu bulan.

No	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
	Ida Sofiyanti, Heni Setyowati Tahun 2021	yoga anak dipandu oleh instruktur yoga anak. Analisa univariat dianalisis secara deskriptif dengan menghitung distribusi frekuensi. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah < 50 sehingga uji normalitas data menggunakan uji Shapiro-wilk, berdasarkan hasil uji normalitas didapatkan hasil bahwa data berdistribusi normal. Setelah diketahui distribusi data, langkah selanjutnya dilakukan uji hipotesis. Uji hipotesis parametrik yang digunakan adalah uji dependent t-test.	

Berdasarkan hasil dari enam artikel yang didapatkan hasil bahwa manfaat yoga anak yaitu

#### **Meningkatkan Kecerdasan Spiritual Anak**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Karisma & Christiani (2021), menyatakan bahwa yoga anak berpengaruh terhadap kecerdasan spiritual anak pra sekolah dengan dilakukan latihan yoga anak selama 3 minggu dengan 2 kali sesi latihan per minggu, setiap sesi latihan yoga antara 20-30 menit. Hal ini didukung oleh penelitian Penelitian Perbowosari (2018), latihan yoga dapat memberikan pengaruh positif terhadap jasmani dan rohani. Dimana dengan pembelajaran yoga, anak-anak secara bertahap dapat menjaga pikiran dan tubuh dalam keseimbangan yang tenang. Latihan- latihan yoga ini dapat membangun rasa percaya diri pada anak, mengatasi stres pada anak dan menambah kekuatan pikiran. Pelaksanaan yoga yang dilakukan anak-anak ini dapat mengembangkan kecerdasan spiritual, dimana anak- anak diajak untuk berdoa, mendengarkan cerita, kemudian melakukan yoga anak.

Menurut Wayan Ayumita Astrina (2019), pembelajaran yoga mempunyai karakteristik yaitu berpusat pada anak, belajar sambil bermain dan pembelajaran terpadu dengan memberikan kebebasan kepada anak tetapi tetap terkontrol sehingga pembelajaran bersifat fleksibel, sehingga dapat mengembangkan potensi-potensi yang dimilikinya. Latihan yoga anak dapat mengembangkan kecerdasan spiritual karena peserta didik dapat menunjukkan kemampuannya yaitu mengetahui dan melakukan sikap duduk dalam berdoa, dapat menunjukkan sikap kesadaran akan Tuhan seperti mengetahui apa yang dimiliki, tumbuhan, hewan adalah ciptaan Tuhan.

#### **Meningkatkan Motorik Kasar**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fitrianingtyas et. al (2022), menyatakan bahwa yoga anak dapat meningkatkan keseimbangan anak dalam melakukan Gerakan motorik dengan gerakan yoga yang dibagi menjadi 3 bagian, yaitu gerakan pemanasan dan pernapasan (5 menit), Gerakan inti (20 menit), dan kegiatan penutup atau relaksasi (5 menit). Gerakan inti pada yoga kids dilakukan melalui aktivitas menyenangkan yaitu dengan bercerita diiringi music dengan menirukan berbagai macam Gerakan binatang dan alam, diantaranya yaitu *hands to feet pose, butterfly pose, mountain pose, cobra pose, swan pose, dog looks down pose*. Gerakan tersebut dikemas dalam cerita yang menarik bagi anak.

Menurut Penelitian Aaleksandara (2021) untuk melihat efektivitas dari dilakukannya yoga untuk intervensi motorik dan kognitif anak pra sekolah. Intervensi

motorik dilakukan terhadap integrasi motorik halus, ketangkasan, keseimbangan, dan koordinasi. Hasil menunjukkan bahwa program yoga memiliki pengaruh yang lebih tinggi terhadap kemampuan motorik daripada kemampuan kognitif.

#### **Meningkatkan Kecerdasan Emosional Anak Prasekolah**

Menurut penelitian Yulianti, Lestari (2021) menyatakan yoga memiliki beberapa komponen salah satunya latihan bernafas untuk meningkatkan fungsi sistem pernafasan, teknik relaksasi untuk mengembangkan status mental dan psikologi menurunkan ketegangan, stress, meningkatkan konsentrasi. Yoga dapat meredakan stress dan kecemasan dengan cara sistem saraf parasimpatic terlibat dalam pengendalian aktivitas istirahat seperti memperlambat detak jantung membantu pencernaan dan mengaktifkan proses pemberian dalam tubuh.

Menurut penelitian Laila, tri andini (2016) menunjukkan bahwa yoga memiliki pengaruh terhadap perubahan gangguan emosional pada siswa siswi sekolah dasar.

#### **Meningkatkan Motorik dan Kognitif Pada Anak**

Berdasarkan penelitian Velijkovic, Katanic, Masanovic, Tahun 2021 sejak usia dini anak dianggap sebagai masa penting motoric dan kognitif perkembangan, memahami efektifitas fisik pada kemampuan motoric dan perkembangan kognitif pada anak- anak prasekolah memiliki implikasi besar. Partisipasi anak-anak prasekolah dalam intervensi yoga prasekolah secara signifikan meningkatkan kemampuan motoric mereka, tetapi tidak kemampuan kognitif.

#### **Meningkatkan Konsentrasi Belajar**

Berdasarkan penelitian Sofiyanti dan Setyowati (2021), menyatakan bahwa yoga anak dapat meningkatkan konsentrasi belajar dengan dilakukan latihan yoga anak sebanyak 8 kali dalam satu bulan/ dua kali dalam satu minggu durasi dari latihan yoga antara 30 - 45 menit, latihan yoga yang diberikan meliputi latihan pernafasan, gerakan yoga, keseimbangan dan fokus dengan menggunakan media bantu kartu yoga anak. Yoga sendiri merupakan salah satu olah fisik yang menurut beberapa sumber studi menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara olah fisik dengan konsentrasi belajar dan daya ingat anak.

#### **Meningkatkan Perhatian Pada Anak yang Mengalami Gangguan Pemusatan Perhatian**

Berdasarkan penelitian Cohen (2018), menyatakan bahwa latihan yoga dapat meningkatkan peringkat kurangnya perhatian orang tua dan gejala gabungan untuk sekelompok anak dengan gejala ADHD. yoga menyebabkan peningkatan sederhana pada peringkat orang tua selektif ADHD gejala dan ukuran perhatian yang obyektif, tetapi bukan ukuran fisiologis kita (jantung variabilitas tingkat). Gejala ADHD paling baik ditanggapi dengan yoga. Diterbitkan teori tentang yang mendasarinya mekanisme yoga dan peningkatan kesadaran pikiran tubuh yang mengarah pada peningkatan perhatian. Dengan demikian gejala lalai mungkin selektif penurunan setelah berlatih yoga, seperti yang terlihat dalam penelitian untuk anak-anak dengan baseline yang lebih tinggi gejalanya kurang perhatian.

Dari hasil penelitian yang telah dipaparkan tersebut bahwa yoga anak dapat meningkatkan kecerdasan spiritual, meningkatkan kecerdasan emosional, meningkatkan kemampuan motorik dan kognitif anak, meningkatkan perhatian pada anak yang mengalami gangguan pemusatan perhatian dan meningkatkan konsentrasi belajar anak prasekolah.

#### **Kesimpulan dan Saran**

Yoga beberapa manfaat yang berguna untuk pertumbuhan dan perkembangan

anak. Berdasarkan hasil dari 6 artikel didapatkan hasil bahwa manfaat yoga anak yaitu meningkatkan kecerdasan spiritual, meningkatkan kecerdasan emosial, meningkatkan kemampuan motorik dan kognitif anak, meningkatkan perhatian pada anak yang mengalami gangguan pemusatan perhatian dan meningkatkan konsentrasi belajar anak prasekolah. Saran bagi Pendidikan adalah perlunya memasukkan yoga anak pada kurikulum TK maupun disabilitas.

### Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih untuk Universitas Ngudi Waluyo, dosen serta staf Universitas Ngudi Waluyo dan juga teman-teman mahasiswa yang telah membantu dalam proses penelitian.

### Daftar Pustaka

- Aleksić Veljković, A., Katanić, B. and Masanovic, B., (2021). Effects of a 12-weeks yoga intervention on motor and cognitive abilities of preschool children. *Frontiers in Pediatrics*, 9, p.799226
- Aquarisnawati, (2011) *Mendampingi Anak Belajar*. Jakarta, Indonesia: Elex Media Computindo.
- Astrina, W.A., 2019. Yoga Asana Dalam Mengembangkan Kecerdasan Jamak (Multiple Intelligences) Pada Anak di Pendidikan Anak Usia Dini Pelangi Cakranegara. *Widya Sandhi: Jurnal Kajian Agama, Sosial Dan Budaya*, 10(1), pp.1966-1977.
- Cohen, S.C., Harvey, D.J., Shields, R.H., Shields, G.S., Rashedi, R.N., Tancredi, D.J., Angkustsiri, K., Hansen, R.L. and Schweitzer, J.B., 2018. The effects of yoga on attention, impulsivity and hyperactivity in pre-school age children with ADHD symptoms. *Journal of developmental and behavioral pediatrics: JDBP*, 39(3), p.200.
- Dewi, Oktiawati, Saputri, (2015) *Petunjuk Praktis Pijat, Senam, & Yoga Sehat untuk Bayi: Agar Tumbuh Kembang Maksimal*. Yogyakarta: Araska Publisher.
- Fitrianingtyas, A., Rasmani, U.E.E. and Sholeha, V., Implementasi Yoga Kids Sebagai Stimulasi Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Kumara Cendekia*, 10(3), pp.204-211.
- Kauts, A. and Sharma, N., (2012). Effect of yoga on concentration and memory in relation to stress. *ZENITH international journal of multidisciplinary research*, 2(5), pp.1-14.
- Mulyasa ,(2012) *Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas II Melalui Quantum Learning di SD N Wonosari IV Gunungkidul*. (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Perbowosari, H., (2018). Optimalisasi Kecerdasan Spiritual Anak Melalui Yoga Asanas. *Kamaya: Jurnal Ilmu Agama*, 1(2), pp.166-177.
- Putri Karisma, B.E.L.A. and Christiani, N., (2021). *Pengaruh Yoga Anak Terhadap Kecerdasan Spiritual Anak Pra Sekolah Di Desa Kebonromo Kecamatan Ngrampal Kabupaten Sragen* (Doctoral dissertation, Universitas Ngudi Waluyo).

**Prosiding**  
**Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan**  
Universitas Ngudi Waluyo

Sofiyanti, I. and Setyowati, H., (2021). Satu Bulan Penerapan Yoga Anak Meningkatkan Konsentrasi Belajar Usia Prasekolah. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 4(2), pp.150-156.

Yus Anita (2012) *Mendampingi Anak Belajar*. Jakarta, Indonesia: Elex Media Computindo.

Yulianti, Y. and Lestari, P., (2021). Pengaruh Terapi Yoga Anak dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Anak Prasekolah di TK Perintis Geres. *Journal of Holistics and Health Sciences (JHHS)*, 3(1), pp.61-71.