

Yoga Anak untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar di Paud Ceria Desa Sruwen

Sang Ayu Putu Enjes S¹, Yuliance Kabak², Risma Aliviani Putri³, Masruroh⁴

¹Universitas Ngudi Waluyo, Kebidanan Program Sarjana, sangayusita@icloud.com

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

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

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

Korespondensi Email : sangayusita@icloud.com

Article Info

Article History

Submitted, 2024-05-11

Accepted, 2024-06-11

Published, 2024-06-24

Keywords : Kids Yoga

Kata Kunci: Yoga Anak,
Belajar, PAUD

Abstract

Childhood is a sensitive time. At this time, all aspects of child development will later become the basis for further development. Children's abilities cannot just be present, there are processes or stages that must be passed. Stimulus from the environment is needed to support its development optimally, namely through a good parenting pattern. Stimulus or support can have a positive impact on themselves and the child's environment, not only optimizing every aspect of development (Rakhmawati, D., Ismah, I., & Lestari, F. W. 2020). The goal to stimulate gross motor so that children can get good growth and development. As expressed by Asana, yoga movements have benefits for the physical and psychological, among others, can strengthen the mind or concentration, train self-discipline, provide a relaxing effect and strengthen the body (Widya Sena, 2018). The means in this activity are cheerful early childhood children in Sruwen Village, the media used in this community service is power points and leaflets. The results of the activity were known that after being given counseling and children's yoga methods to increase learning concentration, the children experienced an increase, good knowledge was 8 children (72.7%) and enough as many as 30 children (27.3%). This shows that there is an increase in children's knowledge after being given counseling

Abstrak

Masa kanak-kanak adalah masa sensitif. Pada masa ini, seluruh aspek perkembangan anak yang nantinya menjadi dasar bagi perkembangan selanjutnya. Kemampuan anak tidak dapat hadir begitu saja, ada proses atau tahapan yang harus dilalui. Diperlukan stimulus dari lingkungan untuk mendukung perkembangannya secara optimal, yaitu melalui pola pengasuhan yang baik. Stimulus atau dukungan dapat berdampak positif bagi diri dan lingkungan anak, tidak hanya mengoptimalkan setiap aspek perkembangan yang dilalui (Rakhmawati, D., Ismah, I., & Lestari, F. W.

2020). Tujuannya untuk 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 (Widya Sena, 2018). Sarana dalam kegiatan ini adalah anak-anak paud ceria di desa sruwen, media yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah power point dan leaflet. Hasil kegiatan diketahui bahwa sesudah diberi penyuluhan dan cara yoga anak terhadap peningkatan konsentrasi belajar, anak-anak mengalami peningkatan, pengetahuan baik sebanyak 8 anak (72,7%) dan cukup sebanyak 30 anak (27,3%). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan anak setelah diberikan penyuluhan

Pendahuluan

Masa kanak-kanak adalah masa sensitif. Pada masa ini, seluruh aspek perkembangan anak yang nantinya menjadi dasar bagi perkembangan selanjutnya. Kemampuan anak tidak dapat hadir begitu saja, ada proses atau tahapan yang harus dilalui. Diperlukan stimulus dari lingkungan untuk mendukung perkembangannya secara optimal, yaitu melalui pola pengasuhan yang baik. Stimulus atau dukungan dapat berdampak positif bagi diridan lingkungan anak, tidak hanya mengoptimalkan setiap aspek perkembangan yang dilalui (Rakhmawati, D., Ismah, I., & Lestari, F. W. 2020).

Hurlock (2002) 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 (Damayanti, Nurhasanah, Nurafla, & Kamal, 2019)

Tumbuh kembang anak di Indonesia masih perlu mendapatkan perhatian serius, Angka keterlambatan pertumbuhan dan perkembangan masih cukup tinggi yaitu sekitar 5–10 % mengalami keterlambatan perkembangan umum. Dua dari 1.000 bayi mengalami gangguan perkembangan motorik dan 3 sampai 6 dari 1.000 bayi juga mengalami gangguan pendengaran serta satu dari 100 anak mempunyai kecerdasan kurang dan keterlambatan bicara (Tjandrajani, dkk, 2012). Stimulasi adalah kegiatan merangsang kemampuan dasar anak umur 0-6 tahun agar anak tumbuh dan berkembang secara optimal. Setiap anak perlu mendapat stimulasi rutin sedini mungkin dan terus menerus pada setiap kesempatan. Kurangnya stimulasi dapat menyebabkan penyimpangan tumbuh kembang anak bahkan gangguan yang menetap. Kemampuan dasar anak yang dirangsang dengan stimulasi terarah adalah kemampuan gerak kasar, kemampuan gerak halus, kemampuan bicara dan bahasa serta kemampuan sosialisasi dan kemandirian (Kementrian Kesehatan, 2016).

Yoga adalah sebuah aktivitas fisik yang melibatkan meditasi dengan teknik peregangan, pernapasan, keseimbangan, dan kelenturan tubuh untuk mencapai keselarasan dan harmoni antara emosi, jiwa, mental, spiritualitas, dan tubuh (Kompas.com). Gerakan-gerakan yoga dapat membantu kekuatan fisik anak, dari otot, tulang hingga mobilitas gerak motorik kasar dan fleksibilitasnya (Puri, 2015)

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 (Widya Sena, 2018)

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan guru di Paud Ceria Desa Sruwen. Didapatkan data bahwa anak prasekolah (usia 3-4 tahun) di Paud Ceria Desa Sruwen mengalami kesulitan berkonsentrasi saat belajar. Kesulitan berkonsentrasi dapat terlihat dengan anak tidak memperhatikan guru yang sedang menjelaskan dan saat diberikan pertanyaan setelah diberi pelajaran banyak anak yang tidak bisa menjawab pertanyaan. Padahal konsentrasi atau perhatian, merupakan hal yang sangat penting dan sering digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Saat kita mendengarkan teman berbicara, maka kita hanya harus memusatkan perhatian pada pembicara tersebut dan menghalau berbagai distraksi yang muncul. Maka dari itu kami tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat di Paud Ceria Desa Sruwen dengan judul “Yoga Anak Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Di Paud Ceria Desa Sruwen”.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 13 Juni 2024 di Paud Ceria desa sruwen Berdasarkan permasalahan mitra tersebut maka pengabdian masyarakat ini memberikan solusi kepada mitra dalam bentuk penyuluhan Kesehatan kepada ibu guru dan anak-anak. Sasaran dalam kegiatan ini adalah anak-anak di paud ceria desa sruwen. Pelatihan dilakukan secara luring. Pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 11 anak. Media yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah power point dan leaflet. Teknik yang digunakan adalah ceramah dan demonstrasi serta diskusi. Adapun tahap kegiatan ini adalah pertama memberikan penjelasan teknis pelaksanaan kegiatan, melakukan pretest untuk mengetahui pengetahuan anak-anak dan melakukan demonstrasi. Setelah demonstrasi selesai dilakukan post test untuk mengukur pemahaman anak-anak kegiatan. Penilaian pengetahuan dengan melihat kemampuan anak-anak menjawab pertanyaan tentang yoga. Setelah kegiatan pelatihan dilakukan pendampingan pada anak-anak secara berkala agar anak-anak mampu melakukan senam yoga secara mandiri

Hasil dan Pembahasan

Hasil dari pengabdian masyarakat pada anak-anak yang mengalami tidak konsentrasi saat belajar dengan tema yoga anak sebagai Upaya untuk meningkatkan konsentrasi belajar di Paud CERIA desa sruwen yang diikuti oleh 11 responden anak-anak. Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat dilakukan Hari Kamis, 13 Juni 2024 secara luring (offline), kegiatan yoga anak dilakukan untuk memberikan pengetahuan anak-anak tentang yoga pada anak-anak yang tidak konsentrasi saat belajar sebagai cara alternatif. Beberapa 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 (Widya Sena, 2018)

Dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat peserta merasa antusias dalam kehadiran, bertanggung jawab dan mempraktikkan yoga anak. Banyak manfaat yang di dapatkan dari yoga anak salah satunya dapat meningkatkan konsentrasi belajar pada anak. Kegiatan yoga yang dilakukan pada anak yang tidak bisa berkonsentrasi saat belajar di Paud Ceria desa sruwen dilihat dari kegiatan pengabdian masyarakat ibu sangat antusias untuk mengikuti kegiatan penyuluhan pada saat dilakukan kegiatan mengenai yoga anak. Diawali dengan pengenalan terlebih dahulu selanjutnya pengisian pre test, kemudian pemaparan materi dan dilanjutkan praktik prenatal yoga berikutnya proses tanya jawab kemudian pengisian post test dan yang terakhir penutup. PPT merupakan media

penyampaian informasi dan himbauan. Penggunaan gambar, warna, layout, dan informasi yang disampaikan merupakan hal-hal yang perlu diperhatikan dalam PPT (Fatriah, 2010).

Kegiatan pengabdian ini bertempat di Paud Ceria desa sruwen. Pada awal pertemuan diawali dengan pembukaan, penjelasan umum yoga anak, dan perkenalan dari bidan fasilitator, tim pengabdian masyarakat kepada anak-anak yang hadir pada saat itu. Setelah itu tim pengabdian masyarakat mengabsen nama anak-anak, serta menanyakan soal pre test kepada anak-anak untuk di jawab, pemberian soal pretest bertujuan untuk mengetahui bagaimana seberapa mana pengetahuan anak-anak sebelum diberikan penyuluhan mengenai yoga Untuk meningkatkan konsentrasi belajar. Berikut hasil pre test yang dilakukan pada anak-anak untuk mengetahui pengetahuam tentang yoga anak.

Tabel 1. Data Distribusi Frekuensi Pretest

Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
Baik	1	9,1%
Cukup	6	54,5%
Kurang	4	36,4%
Jumlah	10	100%

Sumber : Hasil Olah Data Kelompok, 2024

Berdasarkan tabel 1. distribusi frekuensi pre test didapatkan hasil sebagian besar berpengetahuan baik sebanyak 1 (9,1%) , cukup sebanyak 6 (54,5%) dan kurang sebanyak 4 (36,4%). Dari hasil pre test tersebut pengetahuan tentang yoga anak sebagai upaya meningkatkan konsentrasi belajar masih perlu ditingkatkan lagi karena sangat berperan penting pada perkembangan belajar pada anak. Langkah selanjutnya dilakukan penyuluhan tentang yoga sebagai upaya meningkatkan konsentrasi belajar pada anak.

Setelah soal pertanyaan pre test selesai di jawab, tim pengabdian masyarakat memberikan penyuluhan dan mempraktikan yoga anak sebagai upaya meningkatkan konsentrasi belajar pada anak. Didapatkan hasil, anak-anak mengikuti acara penyuluhan dengan seksama dan memeperhatikan sepenuhnya, serta dapat mempraktikkan yoga anak dengan tepat.



Gambar 1 Pelaksanaan Gerakan yoga anak

Setelah penyuluhan dan mempraktikan yoga anak selesai dilakukan, diteruskan dengan sesi tanya jawab, kegiatan dilanjutkan dengan membagikan lembaran uji post test kepada ibu, pemberian soal post test bertujuan untuk mengetahui lagi bagaimana wawasan dan pengetahuan anak setelah diberikan penyuluhan, apakah anak-anak dapat menjawab soal post test dengan lebih baik lagi atau bahkan tetap sama dengan sebelum diberikan materi atau penyuluhan dengan kata lain post test bertujuan untuk mengetahui adakah perubahan dari pengetahuan anak-anak dengan diadakannya penyuluhan pengabdian masyarakat ini. Kemudian dilakukan penutupan kegiatan penyuluhan pada saat itu

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Post Test

Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
Baik	8	72,7%
Cukup	3	27,3%
Kurang	0	0%
Jumlah	11	100%

Sumber : Hasil Olah Data Kelompok, 2024

Berdasarkan tabel 2. Distribusi frekuensi post test didapatkan hasil seluruh peserta berpengetahuan baik yaitu sebanyak 8 (72,7%) dan cukup sebanyak 3 (27,3%) . Dari hasil post test tersebut pengetahuan tentang Yoga sebagai upaya meningkatkan konsentrasi belajar pada anak sudah memperlihatkan bahkan pengetahuan anak-anak sudah lebih meningkat dari pre test sebelum diadakannya penyuluhan dan mempraktikkan yoga anak. Sejalan dengan penelitian putu wimarmi (2017) dengan hasil Analisis uji beda Independent Sample T-Test menunjukkan hasil yang signifikan ($t = 2.390$; $p = 0.011 \leq 0.05$), yang artinya H_0 ditolak. Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa Yoga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan konsentrasi belajar siswa Sekolah Dasar Negeri di Denpasar. Penelitian ini sejalan dengan penelitian ida et.al (2021) dengan hasil Hasil uji menyatakan ada perbedaan tingkat konsentrasi belajar setelah diberikan perlakuan yoga anak selama satu bulan.

Dari hasil pengabdian masyarakat ini bisa didapatkan bahwa acara penyuluhan berhasil meningkatkan pengetahuan dan konsentrasi belajar pada anak di Paud Ceria desa sruwen. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Deska (2022) dengan hasil ini Uji normalitas konsentrasi anak p -value $0,758 > 0,05$ yang berarti data berdistribusi normal maka analisis dilanjutkan dengan paired sample t-test dengan hasil p -value $0,000 < 0,05$ maka terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest yang berarti bahwa yoga kids dapat meningkatkan konsentrasi anak.

Sejalan dengan penelitian nina (2022) dengan Hasil penelitian mendeskripsikan bahwa praktik yoga bagi anak usia dini mampu mengembangkan keterampilan motorik, kelenturan badan, meningkatkan konsentrasi, keseimbangan tubuh, dan kekuatan tubuh. Bagi anak yang memiliki kecerdasan kinestetik ini merupakan kesempatan mereka lebih eksplorasi diri dan anggota badannya (my self and my body).

Berikut Gerakan Yoga Anak :



Pernapasan Yoga



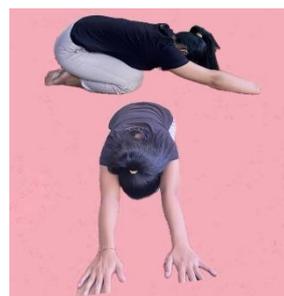
Postur layang-layang



Postur Pohon



Postur Seekor Naga



*Postur sayap
Kupu-Kupu*

Simpulan dan Saran

Kegiatan Pengabdian Masyarakat melalui tentang upaya peningkatan pengetahuan dan keterampilan terhadap yoga anak, dilaksanakan di Paud Ceria Desa Sruwen pada hari Kamis 13 Juni 2024. Sasaran pada kegiatan ini adalah anak-anak. Kegiatan dilakukan dengan persiapan, pretest, pelaksanaan kegiatan, mendemonstrasikan gerakan yoga anak, Evaluasi dan melakukan post test. Hasil kegiatan diketahui bahwa sesudah diberi penyuluhan dan cara yoga anak terhadap peningkatan konsentrasi belajar, anak-anak mengalami peningkatan, pengetahuan baik sebanyak 8 anak (72,7%) dan cukup sebanyak 30 anak (27,3%). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan anak setelah diberikan penyuluhan.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti menyampaikan ucapan terimakasih kepada Universitas Ngudi Waluyo, Pembimbing Institusi, pembimbing lahan, pemilik lahan beserta kader dan Ibu menyusui yang bersedia menjadi responden dalam penelitian dan seluruh pihak yang turut menundukan penelitian ini sehingga dapat berjalan dengan lancar

Daftar Pustaka

- Aleksić Veljković A, Katanić B, Masanovic B. *Effects of a 12-Weeks Yoga Intervention on Motor and Cognitive Abilities of Preschool Children*. Front Pediatr. 2021 Nov 26;9:799226. doi: 10.3389/fped.2021.799226. PMID: 34926359; PMCID: PMC8675896.
- Astuti, N. P. E dan Pradnyana, P. B. (2020). *Praktik Yoga Asanas Dalam Meningkatkan Daya Kognitif Siswa Sebagai Implementasi Pendidikan Karakter*. *Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar*. 9(5)): 634-644.
- Firdaus, R. A dan Pudjjuniarto. (2022). *Pengaruh Pemberian Modifikasi Senam Yoga Terhadap Imitasi Motorik Kasar (Koordinasi Mata Dan Tangan) Pada Anak Penyandang Autis Mutiara Hati Sidoarjo*. *Jurnal Kesehatan Olah Raga*, 10(2): 29-34.
- 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.
- Komitor, J.B., & Adamson, E. (2015). *The Complete Idiot's Guide to Yoga with Kids*. USA: Alpha Books.
- Laila, Tri Andini. (2016). *Pengaruh Terapi Yoga Anak Terhadap Perubahan Gangguan Emosional Pada Siswa Siswi Di Sdn 1 Sukodadi Kecamatan Wagir Kabupaten Malang*.
- Maladi tina. (2020). *Workshop Yoga For Edukasi, yoga forkidsjakarta*

- Ni Putu Astuti. (2020). *Optimalisasi Keterampilan Fisik Motorik Kasar Anak Dengan Latihan Yoga Asana Ditengah Pandemi Covid-19. Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*. 4(5) : 926-936.
- Sangadah, N dan Kusumastuti. (2019). *Implementation of Yoga Gyms to Improve Students Concentration in Kindergarten of Muslimat Nahdlatul Ulama 32 Nurul Hikmah Jatimulyo Village Kebumen*. 10(2): 539-545.
- Sofiyanti, I dan Setyowati, H. (2021). *Satu Bulan Penerapan Yoga Anak Meningkatkan Konsentrasi Belajar Usia Prasekolah*. 4(2): 150-156.
- UNICEF. (2020). *Pesan dan Kegiatan Utama Pencegahan dan Pengendalian COVID-19 di Sekolah*. UNICEF. Available at: lbender@ unicef. org.
- Wayan Ayumita Astrina. *Yoga Asana Dalam Mengembangkan Kecerdasan Jamak (Multiple Intelligences) Pada Anak Di Pendidikan Anak Usia Dini Pelangi Cakranegara*. 1-12.
- Widanti, H. N , Muthiah Munawwarah dan Abdurrasyid. *Perbedaan Metode Hopscotch Dan Kids Yoga Dalam Meningkatkan Keseimbangan Berdiri Anak Down Syndrome*. 9(10): 1-11.
- Wirmayani, P dan Supriyadi. (2017). *Pengaruh Yoga terhadap Kemampuan Konsentrasi Belajar Anak SD Negeri di Denpasar. Jurnal Psikologi Udayana*. 4(2): 460-473.
- Yulianti, Y dan Lestari, P. (2021). *Perbedaan Metode Hopscotch Dan Kids Yoga Dalam Meningkatkan Keseimbangan Berdiri Anak Down Syndrome*. 3(1) : 60-7.