

## Yoga untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar pada Anak

Ardilla<sup>1</sup>, Siti Nor Jannah<sup>2</sup>, Farah Diba<sup>3</sup>, Risma Aliviani Putri<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Universitas Ngudi Waluyo, Prodi Sarjana Kebidanan, ardila032001@gmail.com

<sup>2</sup>Universitas Ngudi Waluyo, Prodi Sarjana Kebidanan, sitinorjannah1102@gmail.com

<sup>3</sup>Universitas Ngudi Waluyo, Prodi Sarjana Kebidanan, fdadiba77@gmail.com

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

Korespondensi Email: sitinorjannah1102@gmail.com

---

### Article Info

Article History

Submitted, 2023-06-22

Accepted, 2023-07-02

Published, 2023-07-24

---

Keywords: Yoga To  
Improve Children's  
Concentration

Kata Kunci : Yoga  
Meningkatkan  
Konsentrasi Belajar

---

### Abstract

Education is a solution as well as a cause of various problems that occur in Indonesia, various problems that occur in Indonesia. One of the causes of the occurrence of crimes that involve early childhood perpetrators is the chaos of the education system in Indonesia. Likewise with children who cannot read or write, education is a solution that can help them overcome this. Education is a place that can help children to develop their potential more deeply to be useful in the future. The knowledge that children get at school does not only apply at that time, but nowadays, the education provided also implicitly helps children to better understand their surroundings and how to deal with their problems. Learning concentration is one aspect that can improve student achievement. This was also expressed by Kintari (2014), namely learning concentration can significantly increase student achievement in class. The process of teaching and learning in schools requires students to sit in class and listen to explanations from the teacher. Through the explanation by the teacher, students can absorb information and learn it well. Indirectly, if a child can absorb information well, he will also have superior academic achievement. Relaxation is one of the easiest techniques to implement for children. According to Margolis (1990), relaxation training can reduce anxiety, impulsivity, hyperactivity, ability to be distracted, and emotional stability for children, besides that relaxation can also positively improve self-concept, learning achievement, and positive behavior in the classroom. Relaxation is generally known as the process of regulating your breath so that it is more regular in a sitting position and your head is straight ahead. However, nowadays an activity that focuses on uniting the body and mind through movement and relaxation is becoming known, namely Yoga. Yoga is an activity that directs a person to concentrate, regulate breathing, calm the mind, with certain poses. Yoga is done based on a realistic recognition of one's current psychological state (Chidananda, 1991). Many benefits can be obtained from yoga, namely improving posture, improving blood flow,

*reducing stress, increasing strength, and increasing concentration. Besides being able to be done on adults, Yoga can also be applied to children. Research by Peck, Bray and Theodore (2005), revealed that yoga can be an alternative that guarantees an increase in positive behavior and a substitute for medical intervention in children with concentration problems. The yoga method is an option because it contains instructions.*

#### **Abstrak**

Pendidikan merupakan sebuah solusi sekaligus sebab dari berbagai masalah yang terjadi di Indonesia 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. Konsentrasi belajar menjadi salah satu aspek yang dapat meningkatkan prestasi belajar siswa. Hal ini juga diungkapkan oleh Kintari (2014), yaitu konsentrasi belajar secara signifikan dapat meningkatkan prestasi belajar siswa di kelas. Proses belajar mengajar di sekolah mengharuskan siswa untuk duduk di dalam kelas dan mendengarkan penjelasan dari guru. Melalui penjelasan oleh guru tersebut, siswa dapat menyerap informasi dan mempelajarinya dengan baik. Secara tidak langsung apabila anak dapat menyerap informasi dengan baik, maka ia juga memiliki prestasi akademik yang unggul. Relaksasi adalah salah satu teknik yang mudah untuk diterapkan untuk anak-anak. Menurut Margolis (1990), pelatihan relaksasi dapat mengurangi kecemasan, impulsivitas, hiperaktif, kemampuan terdistraksi, dan kestabilan emosi untuk anak, selain itu relaksasi juga secara positif dapat meningkatkan konsep diri, prestasi belajar, dan perilaku positif di dalam kelas. Relaksasi umumnya dikenal sebagai proses pengaturan nafas agar lebih teratur dengan posisi duduk dan kepala lurus ke depan. Namun, dewasa ini mulai dikenal sebuah aktivitas yang berfokus pada penyatuan tubuh dan pikiran melalui gerakan dan relaksasi, yaitu Yoga. 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 (Chidananda, 1991). 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. Penelitian oleh Peck, Bray dan Theodore (2005), mengungkapkan bahwa yoga dapat menjadi alternatif yang menjamin peningkatan perilaku positif dan pengganti intervensi medis pada anak dengan masalah konsentrasi. Metode yoga menjadi pilihan karena mengandung instruks.

---

### **Pendahuluan**

Pasca berakhirnya pandemi *Covid-19*, banyak permasalahan yang timbul seperti pada anak-anak. Kendala yang sering dihadapi orang tua dalam masa pembelajaran di rumah adalah berkaitan dengan konsentrasi belajar anak karena lingkungan rumah dan materi ajar sering kali tidak dikuasai orang tua. Salah satu alasan dilakukannya pengabdian masyarakat ini didapatkan beberapa desa ditemukan bahwa banyak anak yang merasa terpaksa belajar sehingga tidak berkonsentrasi ketika sedang belajar. Gunawan (2015) mengungkapkan salah satu alasan utama mengapa anak sulit konsentrasi saat belajar adalah karena ia tidak tertarik atau tidak suka dengan materi yang dipelajari serta metode yang digunakan. Hal ini tidak hanya membuat konsentrasi belajar siswa menjadi menurun, tetapi juga menyebabkan hal buruk lainnya seperti penurunan prestasi matematika dan kasus membolos (Nuryadi, 2012).

Menurut Djamarah metode pembelajaran konvensional adalah metode pembelajaran tradisional atau disebut juga dengan metode ceramah, karena sejak dulu metode ini telah dipergunakan sebagai alat komunikasi lisan antara guru dengan anak didik dalam proses belajar dan pembelajaran. Banyak metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan konsentrasi pada anak-anak.

Melalui penelitian ini dan penelitian terdahulu, dapat dilihat bahwa Yoga untuk anak juga sedang banyak dilakukan masyarakat. Manfaat yang didapat dari Yoga untuk anak pun tidak kalah dengan Yoga untuk orang dewasa. Menurut Feuerstain dan Payne, keadaan tenang, fokus, dan seimbang yang terjadi saat mengajarkan yoga pada orang dewasa, juga bisa terjadi pada anak-anak, bahkan pada anak umur tiga tahun sekalipun, selama Yoga dilakukan dengan menyenangkan dan sesuai dengan kondisi anak-anak hal tersebut dapat terjadi. Jika dilakukan sesuai dengan prosedur, anak usia dini bisa mendapatkan berbagai manfaat dari Yoga, seperti meningkatkan kemampuan konsentrasi, kemampuan untuk menenangkan diri, meningkatkan self-esteem dan self-confidence.

### **Metode**

Metode yang digunakan dalam menyelesaikan permasalahan oleh mitra yaitu dengan memberikan pelatihan gerakan yoga bagi anak dengan rentang usia 6-12 tahun. Dalam memberikan pelatihan gerakan yoga terbagi dalam 3 tahapan, yakni :

1. Tahap 1 : Menjelaskan mengenai Yoga untuk anak
2. Tahap 2 : Memberikan materi gerakan yoga untuk anak melalui media penjelasan dengan powerpoint dan tayangan video, dan anak-anak diminta untuk mempraktekkan gerakan yoga dengan melihat tayangan video yang disajikan dengan didampingi oleh mahasiswa
3. Tahap 3 : Melakukan evaluasi ketrampilan dengan meminta mereka untuk mempraktekkan gerakan yoga yang sudah disampaikan.

Permasalahan yang dimiliki oleh mitra yakni banyaknya siswa-siswi yang kurang fokus dan konsentrasi ketika mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah. Banyak orang tua siswa atau guru yang belum mengetahui bahwa yoga dapat meningkatkan fokus dan

konsentrasi pada anak ketika belajar. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 27 Mei 2023 dan mitra yang bekerja sama pada kesempatan kali ini adalah siswa-siswi kelas 2 SD Islam Ar Rahmah. Jumlah siswa-siswi kelas 2 SD ini berjumlah 50 siswa dengan jumlah laki-laki 28 orang dan perempuan 22 orang.

### Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian dimulai dari persiapan dengan melakukan perizinan bersama mitra. Perizinan dilakukan untuk pendekatan dengan pimpinan agar mendapatkan dukungan berupa kemudahan dalam proses pelaksanaan. Langkah-langkah Kegiatan Persiapan adalah :

1. Perizinan dengan Kepala Sekolah SD Islam Ar Rahmah,
2. Melakukan wawancara kepada pihak sekolah tentang kegiatan pembelajaran, perkembangan anak usia dini dan hambatan yang ditemui selama melakukan aktivitas mengajar,
3. Melakukan wawancara dengan perwakilan wali kelas murid tentang bagaimana murid pada saat kegiatan pembelajaran,
4. Diskusi dengan pihak sekolah mengenai rencana kegiatan pengabdian masyarakat,
5. Persiapan instrumen berupa Kuesioner,
6. Persiapan Media berupa PPT dan Video Penyuluhan.

Kegiatan pengabdian ini berisikan tentang yoga dalam meningkatkan konsentrasi belajar pada anak yang telah dilaksanakan pada hari Sabtu, tanggal 27 Mei 2023. Kegiatan ini dilaksanakan di SD Islam Ar Rahmah yang beralamatkan di Jl. Suruh - Dadapayam, Kauman, Suruh, Kec. Suruh, Kabupaten Semarang, Jawa Tengah 50776. Sasaran dalam pengabdian ini adalah siswa-siswi kelas 2 SD Islam Ar Rahmah, kegiatan ini dilaksanakan dengan harapan seluruh peserta mengetahui bahwa Gerakan yoga dapat meningkatkan konsentrasi belajar pada anak melalui media powerpoint dan tayangan video.

Tingkat keberhasilan kegiatan ini juga dipengaruhi oleh siswa-siswi dalam memperhatikan materi yang telah disampaikan untuk dipahami dan ketersediaan para siswa-siswi untuk mengikuti gerakan yoga dengan sungguh-sungguh dan dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Evaluasi kegiatan ini dimulai dengan penyuluhan dengan memberikan penjelasan melalui powerpoint dan tayangan video kepada siswa-siswi. Kemudian kami memberikan kuisisioner untuk mengetahui sejauh mana siswa-siswi memahami materi yang telah disampaikan dan ketika materi sudah disampaikan. Sehingga guru yang mengajar dapat mengetahui terkait permasalahan konsentrasi anak dalam belajar.

Tabel 1 Tingkat konsentrasi sebelum dilakukan praktek

Tingkat Konsentrasi			
	Frekuensi	Persen	Persen Kumulatif
Baik	16	32%	32%
Cukup	12	24%	56%
Kurang	22	44%	100%
Total	50	100%	

Berdasarkan Table diatas didapatkan hasil tingkat konsentrasi yang baik sebanyak 16 orang (32%), konsentrasi cukup sebanyak 12 orang (24%) dan konsentrasi kurang 22 orang (44%). Berdasarkan analisis diatas menunjukkan bahwa masih banyak anak konsentrasinya kurang.

Ganpat (2011) mengatakan Terapi Yoga bermanfaat bagi anak-anak untuk meningkatkan konsentrasi. Yoga anak merupakan salah satu metode yang dapat diterapkan oleh orang tua untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada anak sehingga akan mempengaruhi hasil belajar anak ( Wahyuni, 2021 )

Pada latihan yoga, dilakukan latihan-latihan yang berhubungan dengan meditasi, relaksasi tubuh dan pikiran, pernapasan dalam dengan pernafasan teratur, bermain dan meniru binatang dan imajinasi mental ( Rezaei, 2018 )

Jasti (2021) mengatakan tidak ada konsensus umum kapan seorang anak dapat memulai latihan yoga. Namun, para ahli yoga sepakat bahwa anak usia 5 tahun ke atas sudah bisa memulai latihan yoga. Kelompok usia yang lebih muda antara 5 dan 10 tahun biasanya diajarkan latihan yoga dalam bentuk permainan/ permainan/ lagu untuk melibatkan mereka secara efektif. Praktik yang diajarkan harus bersifat dinamis dengan pengulangan yang lebih banyak. Modul yoga harus fokus pada perkembangan fisik, meningkatkan rentang perhatian, toleransi duduk, dan ikatan di antara teman sebaya. Tabel 2 Tingkat konsentrasi setelah dilakukan praktek

Tingkat Konsentrasi			
	Frekuensi	Persen	Persen Komulatif
Baik	30	60%	60%
Cukup	8	16%	76%
Kurang	12	24%	100%
Total	50	100%	

Berdasarkan tabel diatas setelah dilakukan praktek didapatkan hasil konsentrasi pada anak sangat signifikan yakni konsentrasi yang baik sejumlah 30 orang (60%), konsentrasi cukup sejumlah 8 orang (16%), dan konsentrasi kurang sebanyak 12 orang (24%). Rezaei (2018) Mengatakan bahwa yoga anak bisa digunakan sebagai alat yang efektif untuk meningkatkan respon pada anak, prilaku sosial, dan keterampilan kognitif.

Dokumentasi Kegiatan Penyuluhan



Gambar 1



Gambar 2



Gambar 3



Gambar 4



Gambar 5



Gambar 6

### **Simpulan dan Saran**

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah bahwa yoga menjadi salah satu metode yang dapat diterapkan oleh guru untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada anak sehingga akan mempengaruhi hasil belajar pada anak. Guru dapat menambah pengetahuan dan wawasan metode lain yang dapat meningkatkan konsentrasi belajar anak.

### **Ucapan Terima Kasih**

Kami mengucapkan terima kasih kepada Rektor Universitas Ngudi waluyo, Ketua LPPM, Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, dan seluruh pihak yang terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

### **Daftar Pustaka**

- Chidananda, S.S. (1984). *The Philosophy, Psychology And Practice Of Yoga*. India: The Divine Life Society.
- Feuerstein, G., & Payne, L. (2010). *Yoga for Dummies*, 2nd Edition. Hoboken, USA: Wiley Publishing, Inc.
- Ganpat, T. S., & Ramarao, N. H. (2011). Yoga for children. *CELLMED*, 1(1), 4-1.
- Gunawan, A.W. (2015). MengapqqAnak Sulit Konsentrasi? Diunduh dari: <http://adiwgunawan.com/?p=article&action=shownews&pi d=257>
- Kintari, F.F. (2014). Pengaruh Konsentrasi Belajar dan Kreativitas Belajar Terhadap Prestasi Belajar Akuntansi Siswa Kelas XI IPS DI SMA Muhammadiyah 1 Sragen Tahun Ajaran 2013/2014. Naskah Publikasi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Krissanthy, A., Kurniawan, F., & Resita, C. (2021). Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Tingkat Konsentrasi Siswa di SMAN 9 Bekasi. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1(1)
- Margolis, H. (1990). Relaxation training: A promising approach for helping exceptional learners. *International Journal of Disability*, 37(3), 215-234.
- Nuryadi. (2012). Case Paper (kasus Siswa Dilihat dari Penurunan Prestasi Matematika, Kasus Membolos, dan Penyelewengan Dana Administrasi Sekolah).
- Peck, H. L., Kehle, T., Bray, M. A., & Theodore, L. A. (2005). Yoga as an Intervention for Children With Attention Problems. *School Psychology Review*, 34 (3), 415-424..

Prosiding  
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan  
Universitas Ngudi Waluyo

Palifiana, D. A. (2022). *Pengaruh Yoga Kids Terhadap Peningkatan Konsentrasi Pada Anak*. Yogyakarta: Dheska A.P, Sitti K, Devillya P.D, Mimi R.

Rezaei, M., Salarpor Kamarzard, T., & Najafian Razavi, M. (2018). The effects of neurofeedback, yoga interventions on memory and cognitive activity in children with attention deficit/hyperactivity disorder: A randomized controlled trial. *Annals of applied Sport science*, 6(4), 17-27

Wahyuni, A., Salafas, E., Hidayatika, N. A., Farida, A., & Zulaikhah, F. (2021, August). Yoga Pada Anak Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Anak Usia 7-10 Tahun. In *Call For Paper Seminar Nasional Kebidanan* (pp. 125-131).