

Efektivitas Yoga Anak pada Anak Prasekolah

Jumilah Fitriana¹, Nova Oktaviani², Rika Aprillia³, Ryan Nabela Maha Rani⁴, Ida Sofiyanti⁵

¹Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, fitrianajumilah7@gmail.com

²Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, mpanova103@gmail.com

³Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, rikaap11@gmail.com

⁴Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, ranimaha276@gmail.com

⁵Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, idasofiyanti@gmail.com

Korespondensi Email : fitrianajumilah7@gmail.com

| Article Info | Abstract |
|---|--|
| <p>Article History Submitted, 2022-06-17 Accepted, 2022-06-21 Published, 2022-07-13</p> | <p>Preschool children are children who are experiencing growth and development. Infancy is an important period in the process of human growth and development. Toddler is a general term for children aged 1-3 years (toddlers) and preschoolers (3-5 years). Factors that influence growth and development are nurturing environment, stimulation, and nutrition. The ability of children's growth and development requires stimulation in order to develop optimally and according to their age. One effort to stimulate children so that growth and development disorders do not occur is by using children's yoga. Yoga is a comprehensive health system that was formed from ancient Indian culture since 300 BC. Yoga is a holistic science for development both physically, mentally and spiritually. Yoga includes both physical (asana) and mental (meditation) exercises. Children's yoga has many benefits. The purpose of this literature review is to find out the benefits of yoga for preschoolers. The research method used in this study is a literature review. The article search was carried out on Google Scholar and Pubmed with the keywords children's yoga for preschoolers. The selected articles are Indonesian and English articles published from 2017 to 2022 in ten journals that can be accessed in full text in pdf format. The results showed that the benefits of yoga for children were to increase learning concentration, cognitive abilities, gross motor skills, emotional intelligence, and body balance.</p> |
| <p>Kata Kunci : Children, Yoga, Benefits</p> | <p>Abstrak Anak prasekolah adalah anak yang sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan. Masa balita merupakan periode penting dalam proses tumbuh kembang manusia. Balita adalah istilah umum bagi anak usia 1-3 tahun (batita) dan anak prasekolah (3-5 tahun). Faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan yaitu lingkungan pengasuhan, stimulasi, dan gizi. Kemampuan tumbuh kembang anak memerlukan stimulasi agar berkembang secara optimal dan sesuai umurnya. Salah</p> |

satu upaya untuk melakukan stimulasi pada anak agar tidak terjadi gangguan pertumbuhan dan perkembangan yaitu dengan menggunakan yoga anak. Yoga adalah sistem kesehatan menyeluruh yang terbentuk dari kebudayaan India kuno sejak 300 SM. Yoga adalah ilmu *holistic* untuk pengembangan baik secara fisik, mental, dan spiritual. Yoga mencakup latihan fisik (*asana*) dan pikiran (meditasi). Yoga anak memiliki banyak manfaat. Tujuan *literature review* ini adalah mengetahui manfaat yoga anak prasekolah. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *literature review*. Penelusuran artikel dilakukan pada Google Scholar dan Pubmed dengan kata kunci yoga anak untuk anak prasekolah. Artikel yang dipilih adalah artikel berbahasa Indonesia dan berbahasa Inggris yang dipublikasikan sejak tahun 2017 sampai dengan 2022 sebanyak sepuluh jurnal yang dapat diakses fulltext dalam format pdf. Hasil penelitian menunjukkan bahwa manfaat yoga anak yaitu meningkatkan konsentrasi belajar, kemampuan kognitif, kemampuan motorik kasar, kecerdasan emosional, dan keseimbangan tubuh.

Pendahuluan

Anak prasekolah adalah anak yang sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan. Masa balita merupakan periode penting dalam proses tumbuh kembang manusia. Menurut Sutomo & Anggraeni (2010), balita adalah istilah umum bagi anak usia 1-3 tahun (batita) dan anak prasekolah (3-5 tahun). Saat usia batita, anak masih tergantung penuh kepada orang tua untuk melakukan kegiatan penting, seperti mandi, buang air, dan makan. Perkembangan berbicara dan berjalan sudah bertambah baik namun, kemampuan lain masih terbatas. Kemampuan memusatkan diri pada satu objek merupakan salah satu keterampilan yang harus dimiliki anak agar mampu memahami sesuatu dengan baik. Pertumbuhan berkaitan dengan perubahan dalam besar, jumlah atau ukuran, yang bisa diukur dengan ukuran berat dan ukuran panjang, sedangkan perkembangan yaitu bertambahnya kemampuan dalam struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dari seluruh bagian tubuh, sehingga masing-masing dapat memenuhi fungsinya, termasuk juga perkembangan emosi, intelektual, dan tingkah laku sebagai hasil berinteraksi dengan lingkungannya (Kania, 2016). Berdasarkan Riskesdas 2018, didapatkan perbandingan perkembangan anak pada usia 36-59 bulan di Indonesia dengan total indeks perkembangan 88,3%, dimana 64,6% literasi, 97,8% fisik, 69,9 % sosial emosional, dan 95,2% learning (Badan Litbang Kesehatan, 2018). Faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan yaitu lingkungan pengasuhan, stimulasi, dan gizi. Kemampuan tumbuh kembang anak memerlukan stimulasi agar berkembang secara optimal dan sesuai umurnya. Stimulasi yaitu perangsangan (penglihatan, bicara, pendengaran, perabaan) yang didapat dari lingkungan anak. Anak yang mendapat stimulasi yang terarah akan lebih cepat berkembang dibandingkan anak yang kurang bahkan tidak mendapat stimulasi (Peraturan Menteri Kesehatan, 2014). Febriani (2015), mengatakan dari yoga anak dapat meningkatkan kemampuan fisik dan kepribadian optimal, meningkatkan konsentrasi, sehingga dapat menunjang pertumbuhan dan perkembangannya. Salah satu upaya untuk melakukan stimulasi pada anak agar tidak terjadi gangguan pertumbuhan dan perkembangan yaitu dengan menggunakan yoga anak. Pendidikan merupakan hal yang sangat penting diberikan kepada anak. Kegiatan mendidik suatu proses dari mulai memberikan pengetahuan, menanamkan sikap serta membentuk kepribadian anak.

Permasalahan yang sering terjadi saat ini seringkali anak prasekolah sulit berkonsentrasi saat belajar padahal, konsentrasi belajar menjadi salah satu aspek yang dapat meningkatkan prestasi belajar (Kintari, 2014).

Menurut Departemen Pendidikan Indonesia (2008), “Konsentrasi adalah pemusatan perhatian atau sama artinya dengan keadaan khusuk individu atau seseorang pada sesuatu”. 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. Perhatian adalah proses dimana seseorang meningkatkan penerimaan informasi pada suatu objek yang tiba dari dalam dan dari luar individu. Konsentrasi dapat diterapkan pada berbagai aktivitas, salah satunya adalah saat belajar.

Menurut Surya (2009), konsentrasi belajar adalah pemusatan daya pikiran dan perbuatan pada suatu objek yang dipelajari. Konsentrasi dapat dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang muncul dalam diri sendiri, sedangkan faktor eksternal berasal dari luar individu. Faktor internal misalnya kondisi fisik dan kondisi psikologis, sedangkan faktor eksternalnya yaitu yang dapat membantu anak lebih berkonsentrasi dalam belajar, misalnya lingkungan fisik, suara, pencahayaan, dan lain sebagainya (Susanto, 2006). Bagi anak pemusatan perhatian atau konsentrasi ini terjadi ketika anak mengikuti pelajaran di dalam kelas. Hal ini bertujuan agar anak mampu memahami setiap pelajaran yang diberikan oleh gurunya, sehingga dalam proses belajar mengajar, kompetensi yang diharapkan dapat dikuasai anak dengan baik namun, dalam proses pembelajaran yang sering terjadi pada anak usia prasekolah yaitu kurangnya konsentrasi belajar, sehingga dampak yang diakibatkan yaitu menurunnya hasil belajar dan menghambat proses belajar mengajar. Agar anak dapat berkonsentrasi dengan baik saat pembelajaran maka hal yang dapat dilakukan salah satunya yaitu dengan yoga anak.

Yoga adalah sebuah aktivitas yang mengarahkan seseorang untuk berkonsentrasi, mengatur napas, menenangkan pikiran dengan pose-pose tertentu. Yoga mengajarkan cara berkonsentrasi dan memusatkan pikiran, mengencangkan otot tubuh dan memperkuat organ-organ dalam serta menghadirkan perasaan tenang dan sehat. Saat melakukan yoga anak, anak merasakan kesadaran, kegembiraan dan ketenangan dalam diri dan pikirannya (Chidananda, 1991). Banyak manfaat yoga untuk anak prasekolah, maka dilakukan penelitian *literature review* mengenai manfaat yoga. Dengan demikian peneliti tertarik untuk mengetahui manfaat yoga anak prasekolah.

Metode

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *literature review*. Penelusuran artikel dilakukan menggunakan Google Scholar dan Pubmed dengan kata kunci yoga anak untuk anak prasekolah. Artikel yang dipilih adalah artikel berbahasa Indonesia dan Inggris yang dipublikasikan sejak tahun 2017 sampai dengan 2022 sebanyak sepuluh artikel yang dapat diakses fulltext dalam format pdf.

Hasil dan Pembahasan

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

Tabel 1 Daftar Artikel

| No | Peneliti | Metode Penelitian | Hasil |
|----|--|---|--|
| 1 | “ <i>Satu Bulan Penerapan Yoga Anak Meningkatkan Konsentrasi Belajar Usia Prasekolah</i> ” Ida Sofiyanti, Heni Setyowati Tahun 2021 | Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen semu (<i>Quasi Experimental</i>) yang digunakan <i>Non Equevalent Control Grub Design</i> . Sampel penelitian ini adalah 30 siswa, dimana kelompok eksperimen sebanyak 15 siswa, sedangkan sampel pada kelompok kontrol sebanyak 15 siswa. Teknik penelitian yaitu Analisa univariat dianalisis secara deskriptif dengan menghitung distribusi frekuensi. Setelah diketahui distribusi data, langkah selanjutnya dilakukan uji hipotesis. Uji hipotesis parametrik yang digunakan adalah uji dependent <i>t-test</i> . | Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan yoga dapat meningkatkan konsentrasi belajar pada anak prasekolah. |
| 2 | “ <i>Implementation of Yoga Gymses to Improve Student Concentration in Kindergaten of Muslimat Nahdlatul Ulama 32 Nurul Hikmah Jatimulyo Village Kebumen</i> ” Nadzifatus Sangadah, Kusumastuti Tahun 2019 | Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif menggunakan pendekatan studi kasus. Sampel penelitian ini adalah siswa TK MNU 32 Nurul Hikmah Desa Jatimulyo, Alian, Kebumen sejumlah 5 siswa yang memiliki konsentrasi kurang baik. Data yang diperoleh dari tes tertulis. Instrumen yang digunakan penulis dalam penerapan lembar observasi mengenai konsentrasi anak. | Hasil penelitian menunjukkan bahwa sesudah penerapan yoga di TK MNU 32 Nurul Hikmah Desa Jatimulyo, Alian, Kebumen, 3 partisipan dengan tingkat konsentrasi kurang kategori cukup baik (60%), dan 2 partisipan dengan tingkat konsentrasi kategori baik (40%). |
| 3 | “ <i>Pengaruh Yoga Terhadap Kemampuan Konsentrasi Belajar Anak SD Negeri di Denpasar</i> ” Puti Wirmayani, Supriyadi Tahun 2017 | Penelitian ini menggunakan metode kuasi-eksperimen dengan desain <i>Non Equivalent Control Group Design</i> . Sampel diambil secara acak melalui teknik two stages cluster sampling hingga didapat subjek yang berada di kelas IV SD N 1 Padangsambian sebanyak 73 siswa. Tahap penelitian terdiri dari <i>pre test</i> , perlakuan yoga (untuk kelompok eksperimen), dan <i>post test</i> . Alat ukur yang digunakan adalah kuisioner kemampuan konsentrasi belajar yang terdiri dari 24 item dengan reliabilitas 0,859. | Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yoga terhadap kemampuan konsentrasi belajar pada kelompok kontrol. |
| 4 | “ <i>Praktik Yoga Asanas Dalam Meningkatkan Daya Kognitif Siswa Sebagai Implementasi Pendidikan Karakter</i> ” Ni Putu Eni Astuti, Putu Beny Pradnyana Tahun 2020 | Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif yang melibatkan siswa SDN 2 Ssetan Denpasar, Bali. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dan observasi. Analisis data menggunakan analisis dari hasil observasi terkait konsentrasi belajar dan penguatan karakter siswa selama mengikuti ekstrakurikuler yoga serta analisis dari hasil wawancara terkait sistematika dan materi yoga asana yang telah diajarkan. | Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik yoga asana dapat meningkatkan salah satu fungsi kognitif yakni konsentrasi belajar siswa sebesar 71%. |
| 5 | “ <i>Optimalisasi Keterampilan Fisik</i> ” | Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif. Terdapat 3 orang | Hasil penelitian menunjukkan bahwa |

- Motorik Kasar Anak Dengan Latihan Yoga Asana Ditengah Pandemi Covid-19*
Ni Putu Eni Astuti Tahun 2020
- anak yang menjadi subjek didalam penelitian ini yang mengikuti kegiatan yoga asana ditengah pandemi covid-19, yang diadakan oleh dosen PGSD STKIP Suar Bangli di Desa Buah Tabanan, Bali. Sumber data menggunakan sumber data primer dan sekunder. Sumber data primer diperoleh dari hasil observasi dan wawancara mengenai sistematika dan rangkaian asana dan sumber data sekunder diperoleh melalui telaah pustaka yoga dan kajian penelitian khususnya yoga anak.
- kegiatan yoga asana terdiri dari lima tahapan mulai dari asana peregangan, inti, pengendoran, pranayama, dan meditasi sederhana. Dari rangkaian tersebut, asana peregangan dan asana inti dapat paling mengoptimalkan kinerja motorik kasar anak dengan (1) meningkatkan rentang gerak anak melalui gerakan sendi, (2) meningkatkan kinerja aktivitas fisik dengan mempersiapkan otot, melatih kelenturan otot di belakang lutut, memperkuat otot lengan, punggung, perut, bahu dan kaki, (3) meningkatkan kelenturan dan menyalurkan urat-urat syaraf tulang belakang, (4) meningkatkan koordinasi gerak anggota tubuh anak.
- 6 “Pengaruh Pemberian Modifikasi Senam Yoga Terhadap Imitasi Motorik Kasar (Koordinasi Mata Dan Tangan) Pada Anak Penyandang Autis Mutiara Hati Sidoarjo”
Reza Abrillian Firdaus, Pudjjuniarto Tahun 2022
- Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kuantitatif dengan metode penelitian semu (*Quasi Experiment*). Sasaran pada penelitian ini adalah seluruh siswa penyandang autis kelas 6 SD yang berjumlah 20 anak di SLB Autis Mutiara Hati Sidoarjo. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan lembar observasi, interview dan diikuti dengan *pretest* dan *posttest*. Jenis lembar observasi yang digunakan adalah lembar observasi terstruktur karena di dalam lembar observasi tersebut memiliki pilihan alternatif jawaban yang telah ditentukan oleh peneliti, sehingga responden tidak berkesempatan untuk mengisi jawaban sendiri. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini merekap data menggunakan lembar observasi lalu diikuti dengan interview berdasarkan tingkatan autis supaya alur penelitian dapat berjalan sesuai dengan prosedur penelitian, serta dilakukan adanya *pretest* dan *posttest*
- Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian modifikasi senam yoga terhadap imitasi motorik kasar pada anak penyandang autis di SLB Autis Mutiara Hati Sidoarjo.

- menggunakan olahraga rekreasi, yakni lempar bola (level 1), tangkap bola (level 2) dan memindahkan bola (level 3). Teknik analisis data penelitian ini yaitu menggunakan Uji Normalitas (*Kolmogorov-smirnov*), Uji Homogenitas (*Independent Sample T-Test*) dan Uji Hipotesis (*Paired Samples Test*). Data akan di kalkulasi dengan menggunakan aplikasi SPSS v23.
- 7 “*Yoga Asana Dalam Mengembangkan Kecerdasan Jamak (Multiple Intelligences) Pada Anak Di Pendidikan Anak Usia Dini Pelangi Cakranegara*”
Wayan Ayumita
Astrina Tahun 2017
- Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kualitatif dengan analisis data secara deskriptif kualitatif. Sampel penelitian ini adalah anak PAUD Pelangi Cakranegara. Data diperoleh dari observasi, wawancara, dokumentasi dan dilakukan pengecekan keabsahan data yaitu: kredibilitas, dependabilitas, dan konfirmabilitas. Dalam penelitian ini menggunakan teori Humanistik dan teori Model (*Modeling*).
- Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semua *asana* yang dilatih di PAUD Pelangi Cakranegara dapat mengembangkan kecerdasan jamak, tergantung bagaimana kreativitas guru dalam menyampaikan gerakan-gerakan tersebut.
- 8 “*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*. 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 sampel menggunakan *simple random sampling*. Analisa data menggunakan *uji Mann Whitney*.
- Hasil penelitian menggunakan uji Mann Whitney sesudah terapi yoga dengan program SPSS diperoleh nilai $\sin(p) = 0,000$. Nilai $0,000 < 0,05$. Hasil uji Mann Whitney menunjukkan bahwa terapi yoga memiliki pengaruh terhadap peningkatan kecerdasan emosional anak pada kelompok eksperimen dan kontrol.
- 9 “*Perbedaan Metode Hopscotch Dan Kids Yoga Dalam Meningkatkan Keseimbangan Berdiri Anak Down Syndrome*”
Herista Novia Widianti,
Muthiah
Munawwarah,
Abdurrasyid Tahun 2018
- Penelitian bersifat eksperimental dengan membandingkan dua kelompok perlakuan. Sampel terdiri dari 12 anak *down syndrome* laki-laki dan perempuan, umur 7-12 tahun, dan kategori IQ *mild* dan *moderate*, lalu dikelompokkan menjadi dua kelompok perlakuan, kelompok I terdiri dari 6 orang diberikan latihan *kids yoga*. Latihan dilakukan 2 sesi per minggu selama 5 minggu.
- Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan dengan metode *kids yoga* dapat meningkatkan keseimbangan berdiri pada anak *down syndrome*. Latihan dengan metode *kids yoga* lebih baik daripada latihan dengan metode *hopscotch* untuk meningkatkan keseimbangan berdiri anak *down syndrome*.
- 10 “*Effects of a 12-Weeks Yoga Intervention on Motor and Cognitive*
- Sebanyak 45 anak (rentang usia 5–6 tahun) berpartisipasi dalam kegiatan ini
- Hasil penelitian studi ini memberikan bukti bahwa program yoga 12 minggu memiliki efek

| | | | |
|--|-----------------------------|--|---|
| Abilities of Preschool Children Aleksandra Veljkovi , Katani , and Masanovic 2021 | Aleksi Borko Bojan Tahun | belajar selama 12 minggu. Sampel dibagi menjadi dua kelompok: kelompok eksperimen (n = 23) berusia $5,82 \pm 0,23$ tahun, dengan tinggi rata-rata $115 \pm 0,05$ cm dan berat rata-rata $21,45 \pm 4,55$ kg, dan kelompok kontrol (n = 22) berusia $5,90 \pm 0,27$ tahun, dengan tinggi rata-rata $117 \pm 0,05$ cm, $22,60 \pm 3,60$ kg (Tabel 1). Semua anak menghadiri program prasekolah standar selama hari di salah satu lembaga prasekolah di PoŽarevac, Serbia. Kelompok eksperimen terdiri dari 23 anak yang hadir program yoga prasekolah (tiga sesi 30 menit per minggu) di selain partisipasi mereka di lembaga prasekolah standar program. Kelompok kontrol terdiri dari 22 anak sehat dari lembaga prasekolah tunggal yang tidak terlibat dalam setiap PA terorganisir tambahan di luar prasekolah standar program. Perlu dicatat bahwa penulis menunjukkan bahwa pada anak-anak pada usia ini, berat badan, tinggi dan daya tahan dan perkembangan kemampuan fisik sangat mirip pada anak perempuan dan anak laki-laki dan partisipasi bersama dalam program yang sama tidak kontraindikasi (12). Semua orang tua peserta memberikan persetujuan tertulis untuk anak-anak untuk berpartisipasi dalam penelitian. Studi ini disetujui oleh Komite Peninjau Kelembagaan Universitas Niš (Ref. No. 04-1186/2) dan dilakukan berdasarkan Deklarasi dari Helsinki | menguntungkan pada anak-anak prasekolah yang biasanya berkembang, Menunjukkan pengaruh positif pada kemampuan motorik mereka. |
|--|-----------------------------|--|---|

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

Meningkatkan Konsentrasi Belajar

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sofiyanti & Setyowati (2021), menyatakan bahwa untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada anak prasekolah dapat didukung dengan menggunakan media bantu kartu yoga anak dengan dilakukan latihan yoga anak dipandu oleh instruktur yoga anak sebanyak 8 kali dalam satu bulan atau dua kali dalam satu minggu durasi dari latihan yoga antara 30-45 menit, latihan yoga yang diberikan meliputi latihan pernapasan, gerakan yoga, keseimbangan, dan fokus. Hal

inidukung oleh penelitian yang dilakukan Sangadah & Kasumastuti (2019) di TK MNU 32 Nurul Hikmah, mengungkapkan bahwa penerapan yoga dapat meningkatkan konsentrasi dengan diberikannya asuhan penerapan senam yoga 6 kali dalam rentang waktu 3 minggu dengan 2 kali sesi latihan per minggu, setiap sesi latihan berlangsung selama 20-30 menit. Wirmayani & Supriyadi (2017), juga mendukung penelitian ini bahwa terdapat pengaruh yoga terhadap kemampuan konsentrasi belajar dengan pemberian yoga yaitu Yoga *Pranayama*, Yoga *Asana*, dan Meditasi. *Pranayama* mengajarkan anak bagaimana cara menggunakan nafas untuk menangkan tubuh, *asana* membantu anak untuk meningkatkan fleksibilitas tubuh serta meningkatkan konsentrasinya, meditasi memberikan pengaruh positif terhadap konsentrasi seseorang, yoga secara signifikan dapat meningkatkan memori dan konsentrasi pada anak-anak.

Komitor & Adamson (2015), kekuatan yang unik pada yoga adalah kapasitasnya untuk melatih pikiran sebaik melatih fleksibilitas tubuh. Walaupun yoga tidak dapat membuat pelajaran yang membosankan menjadi menyenangkan, tetapi setidaknya yoga dapat membantu anak untuk tetap berkonsentrasi sehingga membuat anak lebih berhasil dalam tugas dan ujian.

Menurut Sangadah (2019), menjelaskan bahwa saat melakukan yoga dalam keadaan yang tenang, sesuai dengan kondisi anak dan dilakukan sesuai prosedur maka akan mempunyai manfaat yang baik dalam hal meningkatkan konsentrasi, ketenangan diri, harga diri, dan kepercayaan diri pada anak. Badan yang seimbang secara otomatis pikiran akan seimbang juga, sehingga akan membantu untuk berkonsentrasi dengan baik (Acarya, 2013).

Menurut Chotimah (2017), yoga sangat efektif untuk meningkatkan konsentrasi belajar karena dalam yoga bisa melancarkan aliran darah, kebutuhan oksigen dalam tubuh dengan baik, terutama pada otak, sehingga menyebabkan mudahnya berkonsentrasi dalam melakukan semua kegiatan. Menurut Caleda (2014), aktifitas fisik mempunyai pengaruh pada otak dimana dapat menghasilkan *serotonin*, *norepinephrine*, dan *dopamine*. *Serotine* dapat menjaga agar aktifitas otak dapat terkendali dan dapat menyeimbangkan suasana hati. *Norepinephrine* sangat berguna untuk mengatur atensi, pandangan dan motivasi. *Dopamine* dapat mengatur proses pembelajaran dan gerakan.

Meningkatkan Kognitif

Penelitian yang dilakukan oleh Astuti & Pradnyana (2020), menunjukkan bahwa praktik yoga *asana* dapat meningkatkan salah satu fungsi kognitif yakni konsentrasi belajar siswa dengan *hatha* yoga tahapannya dimulai dari doa, *asana* peregangan, *asana* inti, *asana* pengendoran, *pranayama* serta meditasi, kegiatan ini bermanfaat dalam meningkatkan konsentrasi melalui penyatuan teknik gerakan dan teknik pernapasan yang tepat. Didalam praktik yoga juga dapat menguatkan karakter siswa, penguatan karakter utama yang tercermin didalam pembelajaran yoga adalah religius, disiplin, dan integritas. Lebih spesifik nilai-nilai karakter yang terkandung didalam kegiatan praktik yoga meliputi disiplin, percaya diri, peduli, kreatif, mandiri, kerja keras, toleransi, cinta damai, bertanggung jawab, dan menghargai prestasi, sehingga kegiatan ini sangat bermanfaat untuk meningkatkan kognitif siswa.

Latihan yoga 12 minggu dari sesi yoga 30 menit per minggu memiliki pengaruh yang positif karena dapat meningkatkan perhatian, mengurangi kurangnya perhatian, dan hiperaktif pada anak usia 5 tahun, sehingga yoga merupakan pilihan yang efektif dan memiliki banyak manfaat untuk meningkatkan kognitif, dan perilaku dalam proses pembelajaran maka prestasi akademik anak akan meningkat (Jarraya et al., 2019).

Meningkatkan Motorik Kasar

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Astuti & Pradnyana (2020), menyatakan bahwa kegiatan yoga *asana* terdiri dari lima tahapan mulai dari *asana*

peregangan, inti, pengendoran, *pranayama*, dan meditasi sederhana. Dari rangkaian tersebut, *asana* peregangan dan *asana* inti dapat paling mengoptimalkan kinerja motorik kasar anak dengan (1) meningkatkan rentang gerak anak melalui gerakan sendi, (2) meningkatkan kinerja aktivitas fisik dengan mempersiapkan otot, melatih kelenturan otot di belakang lutut, memperkuat otot lengan, punggung, perut, bahu, dan kaki, (3) meningkatkan kelenturan dan menyelaraskan urat-urat syaraf tulang belakang, (4) meningkatkan koordinasi gerak anggota tubuh anak. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Veljkovi, Katani & Bojan Masanovic (2021), memberikan pernyataan bahwa yoga selama 12 minggu memiliki pengaruh positif pada kemampuan motorik anak prasekolah.

Komitor & Adamson (2015), menyatakan bahwa yoga dapat membantu koordinasi motorik mata-tangan, dengan nyanyian dan latihan tepuk tangan yang dapat membantu menyeimbangkan semua sistem dalam tubuh sehingga terasa selaras terkoordinasi.

Menurut Tina (2015), metode senam yoga bisa juga menjadi terapi khusus untuk mereka terutama anak yang memiliki spektrum autisme, supaya mereka bisa lebih fokus jika berinteraksi terhadap lawan bicara disekitar maupun di lingkungannya selain itu, senam yoga juga dapat melatih mereka untuk membedakan volume suara mulai dari yang bisik hingga tenang namun, hasilnya juga berbeda-beda tiap anak. Jikalau yoga rutin dilakukan, maka bisa mendapatkan hasil yang terbaik. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Firdaus & Pudjijuniarto (2022), yang menunjukkan bahwa adanya pengaruh metode senam yoga yang bersifat modifikatif dengan olahraga rekreasi yaitu lempar bola, tangkap bola, dan memindahkan bola selama 6 minggu dalam frekuensi 1 minggu 3 kali, hal ini berguna untuk menstimulus imitasi motorik kasar dan perkembangan motorik kasar pada anak penyandang autisme.

Meningkatkan Kecerdasan Jamak

Menurut Astrina (2017), menyebutkan bahwa yoga *asana* dapat mengembangkan kecerdasan jamak. Gerakan-gerakan yoga *asana* yang diajarkan pada anak usia dini tergolong tahap pemula dan menengah, dan juga diberikan beberapa kreasi gerakan atau *acro* yoga. Semua *asana* yang dilatih dapat mengembangkan kecerdasan jamak, tergantung bagaimana kreativitas guru dalam menyampaikan gerakan-gerakan *asana* tersebut. Hal tersebut dilihat dari segi pemberian nama gerakan yang mengambil dari nama binatang, tumbuhan, benda lainnya serta penyampaian manfaat gerakan dengan menggunakan bahasa yang sangat sederhana, sehingga anak dapat mengerti dan memberikan respon serta menunjukkan kreativitasnya. Dari berbagai bentuk respon yang ditunjukkan oleh anak menggambarkan kecerdasan yang dimiliki oleh anak. Melalui latihan yoga *asana*, anak dapat mengembangkan enam kecerdasan jamak (*multiple intelligences*) yaitu: (1) kecerdasan bahasa (*linguistic intelligences*) ditunjukkan peserta didik memiliki kemampuan berbicara secara lisan di depan teman dan guru, mendengarkan dan dapat mengulangi kalimat dengan baik, dapat menyebutkan nama-nama gerakan, bercerita singkat terkait dengan gerakan, (2) kecerdasan jasmaniah kinestetik (*bodily kinesthetic intelligences*) ditunjukkan dengan mengikuti gerakan-gerakan dan mengekspresikannya, dapat mengingat gerakan setelah beberapa latihan, menunjukkan kelenturan, kekuatan, dan keseimbangan dalam bergerak, (3) kecerdasan intrapersonal (*intrapersonal intelligences*) ditunjukkan dengan rasa senang ketika berlatih yoga *asana*, mengetahui kemampuannya dengan menampilkan gerakan yang dapat dilakukan di depan guru dan teman-temannya, dan dapat mengerti akan baiknya berlatih yoga untuk dirinya, sehingga dapat memotivasi diri melakukan yoga, (4) kecerdasan interpersonal (*interpersonal intelligences*) ditunjukkan dengan kemampuan memberikan perhatian kepada teman saat melakukan gerakan, berkomunikasi dengan baik dalam melakukan gerakan, bekerjasama, dan saling menjaga saat melakukan partner gerak atau *acro* yoga, (5) kecerdasan visual/spasial (*spatial intelligences*) ditunjukkan dengan kemampuan dalam membayangkan, menghayal terkait dengan tumbuhan, binatang atau benda lainnya yang berhubungan dengan gerakan

yang dilakukan, sehingga dapat menghasilkan gerakan seperti tumbuhan atau binatang seperti yang dibayangkan atau dihayalkan, (6) kecerdasan spiritual (*spiritual intelligences*) ditunjukkan dengan kemampuannya mengetahui dan melakukan sikap duduk dalam berdoa, dapat menunjukkan sikap kesadaran akan Tuhan seperti mengetahui apa yang dimiliki, tumbuhan, hewan adalah ciptaan Tuhan, dan juga dapat menyebutkan nama-nama dewa. Latihan yoga *asana* yang diajarkan di PAUD Pelangi Cakranegara berimplikasi pada kesiapan belajar anak dan motivasi anak datang ke sekolah. Melalui latihan yoga *asana* yang diajarkan sedemikian rupa sebagai pembukaan pembelajaran menyebabkan anak lebih siap untuk belajar di kelas. Yoga *asana* merupakan kerativitas pembelajaran di sekolah yang menyenangkan dapat menyebabkan kesiapan belajar pada anak, sehingga membuat peserta didik termotivasi datang ke sekolah.

Meningkatkan Kecerdasan Emosional

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yulianti & Lestari (2021), menunjukkan bahwa terapi yoga memiliki pengaruh terhadap peningkatan kecerdasan emosional anak. Yoga memiliki beberapa komponen salah satunya seperti latihan bernapas untuk meningkatkan fungsi sistem pernapasan, teknik relaksasi untuk mengembangkan status mental dan psikologi, menurunkan ketegangan, stres, meningkatkan konsentrasi, dan emosional (Butzer, et al 2014).

Penelitian Laila & Andini (2016), menunjukan bahwa terapi yoga memiliki pengaruh terhadap perubahan gangguan emosional pada siswa siswi sekolah dasar. Yoga dapat meredakan stres dan kecemasan dimana sistem saraf parasimpatis "PNS" terlibat dalam pengendalian aktivitas istirahat seperti memperlambat detak jantung, membantu pencernaan, dan mengaktifkan proses pembersihan dalam tubuh, istirahat dan pernapasan yoga yang mengajarkan ritme napas yang teratur, pelan dalam akan meningkatkan PNS (pernapasan diafragma), sehingga dapat meredakan emosi pada diri seseorang (Maladi tina, 2020). Yoga dapat meredakan stres dan kecemasan dengan cara sistem saraf parasimpatis "PNS" terlibat dalam pengendalian aktivitas istirahat seperti memperlambat detak jantung, membantu pencernaan, dan mengaktifkan proses pembersihan dalam tubuh, istirahat dan pernapasan yoga yang mengajarkan ritme napas yang teratur, pelan, dan dalam akan meningkatkan PNS (pernapasan diafragma), sehingga dapat meredakan emosi pada diri seseorang (Maladi tina, 2020).

Meningkatkan Keseimbangan Tubuh

Menurut Adamson (2015), menyatakan bahwa yoga dapat meningkatkan keseimbangan tubuh dengan melatih keseimbangan untuk berdiri satu kaki hal ini dapat melatih keseimbangan tubuh-otot, peredaran darah, sistem endokrin serta pikiran, sehingga dapat mengatasi ketidakstabilan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Widiyanti, Munawarah & Abdurasyid (2018), menunjukkan latihan dengan metode yoga anak dapat meningkatkan keseimbangan berdiri pada anak *down syndrome*. Latihan dengan metode yoga anak lebih baik daripada latihan dengan metode *hopscotch* untuk meningkatkan keseimbangan berdiri anak *down syndrome*. Berdasarkan uraian dari hasil penelitian dapat diambil kesimpulan: (1) latihan dengan metode *hopscotch* dapat meningkatkan keseimbangan berdiri pada anak *down syndrome*, (2) latihan dengan metode yoga anak dapat meningkatkan keseimbangan berdiri pada anak *down syndrome*, (3) latihan dengan metode yoga anak lebih baik daripada latihan dengan metode *hopscotch* untuk meningkatkan keseimbangan berdiri anak *down syndrome*.

Latihan yoga anak terbukti lebih signifikan dalam meningkatkan keseimbangan berdiri anak *down syndrome* dibandingkan dengan latihan metode *hopscotch*. Karena pada latihan yoga anak latihan berlangsung lebih kondusif, latihan ini tidak hanya untuk meningkatkan fungsi *proprioceptive, vestibular*, penguatan ekstremitas saja seperti halnya

latihan metode *hopscotch* namun juga berfokus pada penguatan *trunk pelvic* dimana dalam latihan tersebut dapat membantu mengaktifkan otot-otot stabilisator dan memperbaiki postur anak *down syndrome*, sehingga dapat memperbaiki kontrol postural yang berdampak pada peningkatan keseimbangannya.

Simpulan dan Saran

Yoga memiliki beberapa manfaat yang berguna untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Berdasarkan hasil dari sepuluh artikel didapatkan hasil bahwa manfaat yoga anak yaitu dapat meningkatkan konsentrasi belajar, meningkatkan kemampuan kognitif, meningkatkan kemampuan motorik kasar, meningkatkan kecerdasan jamak, meningkatkan kecerdasan emosional, dan meningkatkan keseimbangan tubuh. Saran bagi pendidikan adalah perlunya memasukkan yoga anak pada kurikulum di TK umum maupun disabilitas.

Ucapan Terima Kasih

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

Daftar Pustaka

- Acarya, Avadhutika Anandamitra. (2013). *Yoga Untuk Kesehatan*, Jakarta Barat: Persatuan Ananda Marga Indonesia.
- Aleksi Veljkovi A, Katani 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.
- Butzer, B., Day, D., Potts, A., Ryan, C., Coulombe, S., Davies, B., et al. (2014). Effects of a Classroom-Based Yoga Intervention on Cortisol and Behavior in Second-and Third-Grade Students: A Pilot Study. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*.
- Chidananda, S.S. (1984). *The Philosophy, Psychology And Practice Of Yoga*. India: The Divine Life Society.
- Chotimah, Husnul. (2017). *Pengaruh Terapi Yoga Terhadap konsentrasi Belajar Siswa SMPN 25 Kelas VII-VIII Malang*. Undergraduate Thesis. University Of Muhammadiyah Malang.
- Departemen Pendidikan Indonesia (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Febrina Suci Hati, Prasetya Lestari. (2016). Pengaruh Pemberian Stimulasi pada Perkembangan Anak Usia 12-36 Bulan di Kecamatan Sedayu, Bantul. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*, Vol 4 no 1, Hal 44-48. Yogyakarta, 2016
- Firdaus, R. A dan Pudjijuniarto. (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.
- Nia Kani. (2006). "Stimulasi Tumbuh Kembang Anak" Bandung, 11 Maret.
- 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.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 66 Tahun 2014 tentang Pemantauan pertumbuhan, perkembangan, dan gangguan tumbuh kembang.
- Riskesdas 2018, <https://www.litbang.kemkes.go.id/hasil-utama-riskesdas-2018/>.
- 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.
- Sindhu, Pujiatuti. 2013. *Panduan Lengkap Yoga: Untuk Hidup Sehat dan Seimbang*. Bandung. PT. Mizan Pustaka.
- Sofiyanti, I dan Setyowati, H. (2021). *Satu Bulan Penerapan Yoga Anak Meningkatkan Konsentrasi Belajar Usia Prasekolah*. 4(2): 150-156.
- Surya, Hendra. (2009). *Menjadi Manusia Pembelajar*. Jakarta, Indonesia: Elex Media Computindo.
- Susanto, Handy. (2006). *Meningkatkan Konsentrasi Siswa Melalui Optimalisasi Modalitas Belajar Siswa*. *Jurnal Pendidikan Penabur*, 5(6), 46-51.
- Sutomo, B. dan Anggraini, D.Y. (2010). *Menu Sehat Alami Untuk Balita & Batita*. Jakarta : PT. Agromedia Pustaka.
- 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.

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

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.