

Implementasi Asuhan Kebidanan Komunitas di Kelurahan Genuk Kecamatan Ungaran Kabupaten Semarang

Suci Rohandayani¹, Malisa², Yusfani Oktafiana³, Kurnia Dwi Pratiwi⁴, Ratutriya⁵,
Putri Cahya⁶, Restika Lelung⁷, Moneca Diah Listianingsih⁸

¹Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, rohandayanis@gmail.com

²Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, malisa3110@gmail.com

³Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, yusfanioktafiana98@gmail.com

⁴Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, kurniatiwi92@gmail.com

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

⁶Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, putricahya341@gmail.com

⁷Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, restikalelung@gmail.com

⁸Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, monecadyah@unw.ac.id

Email Korespondensi: rohandayanis@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2024-05-11

Accepted, 2024-06-11

Published, 2024-06-24

*Keywords: Community,
Midwifery Services,
Adolescents,
Breastfeeding Mothers,
Toddler Mothers,
Children's Yoga*

Kata Kunci : Komunitas,
Pelayanan Kebidanan,
Remaja, Ibu Menyusui,
Ibu Balita, Yoga Anak

Abstract

A community is a collection of people who have at least one of the same characteristics such as geography, occupation, ethnicity, interests and others. Growth is a process of change characterized by an increase in physical size and body shape that can be assessed through measurements of height, weight, and head circumference. Development is a development that occurs in various aspects of a child. The aspects that develop include cognitive, motor, physical, language and speech, psychosexual and independence aspects. One of the contraction and creative ways to train children to regulate breathing patterns and physical activity can provide many benefits for growth and development. Yoga is an activity that does not give wrong or correct judgments but as a fun activity for children. The implementation method used in this community service is health counseling and demonstration about children's yoga to the target of toddlers and mothers of toddlers in Genuk Village RT.01/RW.03 Ungaran District, Semarang Regency. Implementation on May 31, 2024. The participants of this counseling activity were toddlers and mothers of toddlers totaling 15 people. The activity is carried out in stages (1) providing an explanation of the purpose of the activity; (2) distributing pre-tests to target mothers under five years old; (3) providing health counseling on "increasing maternal knowledge about children's yoga for optimal growth and development"; (4) conducting children's yoga demonstrations; (5) providing opportunities for the target to ask questions; (6) distributing post-tests to target mothers under five years. The activity showed that there was an increase in adolescent knowledge about adolescent healthy lifestyles, breastfeeding mothers regarding strengthening maternal nutrition during

breastfeeding, toddler mothers about children's yoga for growth and development optimization after counseling on adolescent health and education, breastfeeding mothers and toddler mothers. Then conduct a children's yoga demonstration to optimize growth and development. Conclusion: after this community activity was carried out, there was an increase in the community, especially adolescents, breastfeeding mothers and mothers under five about counseling on healthy lifestyle for adolescents, strengthening maternal nutrition during breastfeeding, and counseling on children's yoga as well as conducting children's yoga demonstrations.

Abstrak

Komunitas adalah kumpulan orang yang memiliki karakteristik minimal satu karakteristik yang sama seperti geografis, pekerjaan, etnik, minat dan lain-lainnya. Pertumbuhan adalah proses perubahan yang ditandai dengan bertambahnya ukuran fisik dan bentuk tubuh yang dapat dinilai melalui pengukuran tinggi badan, berat badan, dan lingkaran kepala. Perkembangan merupakan perkembangan yang terjadi pada berbagai aspek yang ada pada diri seorang anak. Aspek-aspek yang berkembang meliputi aspek kognitif, motorik, fisik, bahasa dan bicara, psikoseksual dan kemandirian anak. Salah satu cara kontraksi dan kreatif untuk melatih anak mengatur pola nafas dan aktivitas jasmani yang bisa memberikan banyak manfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan. Yoga merupakan aktifitas yang tidak memberikan penilaian salah atau benar tapi sebagai suatu kegiatan yang menyenangkan untuk anak. Metode pelaksanaan yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah penyuluhan kesehatan dan demonstrasi tentang yoga anak kepada sasaran balita dan ibu balita di Kelurahan Genuk RT.01/RW.03 Kecamatan Ungaran, Kabupaten Semarang. Pelaksanaan pada 31 Mei 2024. Peserta kegiatan penyuluhan ini adalah balita dan ibu balita yang berjumlah 15 orang. Kegiatan dilakukan dengan tahapan (1) memberikan penjelasan tentang tujuan dilakukannya kegiatan; (2) membagikan pre-test kepada sasaran ibu balita; (3) memberikan penyuluhan kesehatan tentang “peningkatan pengetahuan ibu tentang yoga anak untuk optimalisasi pertumbuhan dan perkembangan”; (4) melakukan demonstrasi yoga anak; (5) memberikan kesempatan sasaran untuk bertanya; (6) membagikan post-test kepada sasaran ibu balita. Kegiatan menunjukkan ada peningkatan pengetahuan remaja mengenai pola hidup sehat remaja, ibu menyusui mengenai penguatan gizi ibu selama menyusui, ibu balita mengenai yoga anak untuk optimalisasi pertumbuhan dan perkembangan setelah dilakukan penyuluhan kesehatan dan edukasi remaja, ibu menyusui dan ibu balita. Kemudian melakukan demonstrasi yoga anak untuk optimalisasi

pertumbuhan dan perkembangan. Setelah dilakukan kegiatan komunitas ini terdapat peningkatan masyarakat khususnya remaja, ibu menyusui dan ibu balita tentang penyuluhan pola hidup sehat remaja, penguatan gizi ibu selama menyusui, dan penyuluhan yoga anak serta melakukan demonstrasi yoga anak.

Pendahuluan

Kebidanan Komunitas adalah pelayanan kebidanan profesional yang ditujukan kepada masyarakat dengan penekanan pada kelompok risiko tinggi dengan upaya mencapai derajat kesehatan yang optimal melalui pencegahan penyakit, peningkatan kesehatan menjamin keterjangkauan pelayanan kesehatan yang dibutuhkan dan melibatkan klien sebagai mitra dalam perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi pelayanan kebidanan. Pelayanan Kebidanan Komunitas adalah upaya yang dilakukan bidan untuk pemecahan terhadap masalah kesehatan ibu dan balita dalam keluarga di masyarakat (Siti and Yanik 2019).

Asuhan kebidanan pada keluarga merupakan asuhan kebidanan komunitas dimana pelayanan kebidanan komunitas merupakan upaya yang dilakukan bidan untuk pemecahan terhadap masalah kesehatan lansia di dalam keluarga dan masyarakat supaya keluarga dan masyarakat selalu berada dalam kondisi kesehatan yang optimal. Kegiatan pelayanan kebidanan komunitas termasuk di dalamnya adalah penyuluhan dan nasihat tentang kesehatan, pemeliharaan kesehatan lansia, pengobatan sederhana bagi ibu dan balita, perbaikan gizi keluarga, imunisasi ibu dan anak, pertolongan persalinan serta pelayanan KB (Kemenkes RI 2018).

Yoga untuk anak adalah aktivitas fisik yang terdiri dari latihan pernafasan dan serangkaian pose yang dilakukan secara berurutan dan penuh kehati-hatian, dimulai dari kegiatan awal atau pemanasan, gerakan inti, dan relaksasi. Yoga untuk anak tidak termasuk pose yang rumit. Gerakan sederhana yang dipersiapkan untuk anak melalui bermain, bercerita, menyanyi dan menari sehingga terasa menyenangkan (Fitriana et al. 2022). Marselina et al. (2022) menambahkan bahwa yoga kids merupakan terapi komplementer berupa seni mengolah tubuh dan pernafasan. Yoga dapat mempengaruhi keseimbangan mental, emosi, intelektual, dan fisik. Yoga dapat dipelajari oleh anak-anak untuk membangun daya tahan dan kekuatan tubuh, serta dapat melatih fleksibilitas agar tubuh anak menjadi lebih lentur. Hal ini dapat dilatih pada anak-anak yang lemas maupun kaku. (Sofiyanti and Setyowati 2023) memaparkan bahwa yoga untuk anak berbeda dengan dengan yoga untuk dewasa.

Gerakan yoga yang dilakukan secara rutin memiliki efek positif dalam perilaku serta peningkatan kompetensi emosional dalam keseharian anak karena gerakangerakan pada yoga bagaimana cara mengendalikan diri, kesadaran tubuh dan fikiran (Sofiyanti and Setyowati 2023). Dalam melakukan gerakan yoga atau asana, seorang yogis dituntut untuk mengikuti aturan dan gerakan sesuai dengan intruksi yang harus dilakukan dalam jangka waktu tertentu, sehingga melalui kegiatan yoga yang rutin dilakukan, secara tidak langsung sudah menanamkan pembiasaan disiplin. Dampak positif dari kegiatan yoga dalam menstimulasi disiplin anak usia dini tampak setelah anak mengikuti yoga secara rutin selama tiga sampai enam bulan. Hal ini dapat dilihat dari hasil observasi dan penilaian harian pada saat anak mengikuti kegiatan disekolah.

Selama praktik pengkajian yang didapatkan sasaran remaja berjumlah 20 orang, ibu menyusui berjumlah 6 orang, dan ibu yang memiliki balita berjumlah 26 orang. Selama melakukan pengkajian ditemukan masalah pada sasaran ibu yang memiliki balita sebanyak 11 orang yang tidak mengetahui tentang yoga anak. Hal tersebut menjadi masalah, sehingga kami menawarkan yoga anak untuk optimalisasi pertumbuhan dan perkembangan. Hal ini diharapkan agar masyarakat khususnya ibu balita dapat mengetahui tentang yoga anak.

Metode

Kegiatan komunitas ini dilakukan di Kelurahan Genuk RT.01/RW.03 Kecamatan Ungaran Kabupaten Semarang Provinsi Jawa Tengah. Waktu pelaksanaan pada 20 Mei – 8 Juni 2024. Sasaran kegiatan komunitas ini adalah Ibu menyusui, ibu yang mempunyai balita, dan remaja sehingga didapatkan data 7 ibu menyusui, 26 ibu balita, dan 20 remaja. Untuk kegiatan dilakukan pengkajian, perumusan masalah, menentukan prioritas masalah, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Prioritas masalah yang didapatkan atau masalah yang akan segera diatasi adalah kurangnya pengetahuan ibu balita tentang yoga anak untuk optimalisasi pertumbuhan dan perkembangan. Rencana asuhan yang akan dilakukan adalah memberikan penyuluhan dan demonstrasi tentang yoga anak kepada sasaran ibu balita dan balita. Kegiatan implementasi dilakukan pada Jum'at 31 Mei 2024 yang dihadiri oleh 15 ibu balita dan balita dengan rangkaian kegiatan; (1) memberikan penjelasan tentang tujuan dilakukannya kegiatan; (2) membagikan kuesioner pre-test kepada sasaran ibu balita; (3) memberikan materi penyuluhan dan demonstrasi; (4) memberikan kesempatan ibu balita untuk bertanya; (5) membagikan kuesioner post-test, Dilakukan pengisian pre-test dan post-test bertujuan untuk mengetahui pengetahuan ibu balita sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Hasil evaluasi adalah terjadi peningkatan tingkat pengetahuan ibu balita sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan yoga anak untuk optimalisasi pertumbuhan dan perkembangan.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan komunitas ini diikuti oleh sasaran remaja, ibu menyusui dan ibu balita yang merupakan masyarakat Kelurahan Genuk Rt.01/Rw.03. kegiatan dimulai dari pengkajian, analisa data, perumusan masalah, menentukan prioritas masalah, perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi. Kegiatan ini berlangsung dengan baik sesuai dengan jadwal yang sudah diterapkan. Hasil kegiatan komunitas adalah sebagai berikut:

Kegiatan Penyuluhan Remaja

Pelaksanaan kegiatan Komunikasi, Informasi, dan Edukasi sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang pentingnya pola hidup sehat remaja yang dilaksanakan pada Kamis, 30 Mei 2024 pukul 08.00 – selesai secara online melalui whatsapp grup. Kegiatan dilakukan melalui whatsapp grup dikarenakan remaja di Kelurahan Genuk RT.01/RW03 masih kurang aktif, sehingga kami terkendala dalam menyelesaikan masalah secara langsung kepada sasaran. Kegiatan dilaksanakan dengan tahapan sebagai berikut yaitu persamaan persepsi dengan sasaran, dan membagikan leaflet sebagai media dalam penyelesaian masalah yang ada pada kelompok sasaran remaja.

Kegiatan Penyuluhan Ibu Menyusui

Pelaksanaan kegiatan Komunikasi, Informasi, dan Edukasi sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan ibu menyusui tentang penguatan kebutuhan nutrisi selama menyusui yang dilaksanakan pada Sabtu, 01 Juni 2024 pukul 08.00 – selesai melalui metode door to door. Kegiatan dilaksanakan dengan tahapan sebagai berikut yaitu persamaan persepsi dengan sasaran, kemudian dilakukan penyuluhan tentang penguatan kebutuhan nutrisi selama menyusui yang dilakukan di rumah ibu menyusui.

Kegiatan Penyuluhan Ibu Balita

Pelaksanaan kegiatan komunikasi, informasi dan edukasi sebagai upaya dalam meningkatkan pengetahuan ibu balita tentang yoga anak yang bermanfaat untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak yang dilaksanakan pada Jumat, 31 Mei 2024 pukul 15.00 Wib – selesai di Klinik PMB Sri Rahayuningsih, S.Tr.Keb. kegiatan ini dilaksanakan dengan tahapan sebagai berikut yaitu: persamaan persepsi dengan kelompok sasaran, kemudian membagikan pretest, penyampaian materi penyuluhan dibantu dengan media leaflet dan PPT yang ditayangkan, demonstrasi yoga anak, diskusi dan tanya jawab, membagikan posttest. Diberikan pretest dan posttest kepada ibu balita

bertujuan untuk mengukur tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan.

Berikut karakteristik pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tentang yoga anak dan demonstrasi yoga anak.

Tabel 1. Karakteristik Pengetahuan Ibu Balita Sebelum Penyuluhan

No	Pengetahuan	Frekuensi	Presentasi
1	Baik	3	20%
2	Cukup	6	40%
3	Kurang	6	40%
	Jumlah	15	100%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan ibu balita dengan pengetahuan Baik sebanyak 3 orang (20%), ibu balit dengan pengetahuan Cukup sebanyak 6 orang (40%), dan Ibu balita dengan pengetahuan Kurang sebanyak 6 orang (40%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi pertanyaan Ibu Balita Sebelum Penyuluhan tentang Yoga Anak

No	Pernyataan	Benar	%	Salah	%
1	Yoga anak merupakan salah satu cara kreatif untuk melatih anak dalam melakukan pengaturan pernafasan dan aktifitas fisik	9	60	6	40
2	Salah satu manfaat yoga anak adalah menguatkan konsentrasi dan melatih kedisiplinan	9	40	6	40
3	Pose nafas singa bermanfaat untuk melatih pernafasan anak	6	40	9	60
4	Pose kucing memebrikan manfaat santai da bebas	6	40	9	60
5	Pose bayi memberikan manfaat melatih stimulasi motoric oral pada anak	3	20	12	80
6	Pose nafas lebah memberikan manfaat pijatan lembut pada tulang	2	15	13	85
7	Pose kura-kura membrikan manfaat bisa membangunkan rasa percaya diri pada anak	9	60	6	40
8	Pose berdiri memberikan manfaat mmbentu otot lengan dan kaki	8	55	7	45
9	Syarat dilakukan yoga anak ketika anak sedang sakit	6	40	9	60
10	Yoga anak adalah latihan yang bisa dilakukan kapan saja	9	60	6	40

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan hasil kuesioner sebelum diberikan penyuluhan dan demonstrasi tentang yoga anak pada ibu balita dapat dilihat pada tabel pengisian kuesioner yang paling banyak menjawab salah pada pertanyaan 5 dan 6.

Pengetahuan Ibu balita yang masih kurang dapat dilihat dari pertanyaan yang paling banyak salah sebelum penyuluhan yaitu pada pertanyaan nomor 5 dalam indikator pertanyaan “Pose bayi memberikan manfaat melatih stimulasi motorik oral pada anak” sebanyak 12 (80%) ibu balita menjawab salah. Menurut (Ceria and Rahayu 2023) gerakan pose bayi memberikan manfaat rasa santai dan bebas seperti bayi. Karena pada pose ini baik untuk relaksasi, pse ini disarankan juga untuk anak berkebutuhan khususnya seperti anak autis.

Pertanyaan lainnya yang paling banyak menjawab salah pada pertanyaan nomor 6 dalam indikator pertanyaan “Pose nafas lebah memberikan manfaat pijatan lembut pada tulang” sebanyak 13 (85%) ibu balita menjawab salah. Menurut (Ceria and Rahayu 2023). Gerakan nafas lebah dimana anak diajak untuk menarik nafas panjang, lalu dihembuskan meriru suara lebah. Pada gerakan ini membantu menstimulasi motorik oral pada anak yang mencakup kemampuan berbicara dengan jelas, makan minum dan menelan dengan baik. Kemampuan tersebut di dukung oleh penggunaan otot-otot dalam mulut, termasuk pipi, bibir, lidah dan rahang. Gerakan yoga ini akan memperoleh tumbuh kembang yang maksimal.

Tabel 3 Karakteristik Pengetahuan Ibu Balita sesudah Penyuluhan

No	Pengetahuan	Frekuensi	Presentasi
1	Baik	13	85%
2	Cukup	2	15%
	Jumlah	15	100%

Berdasarkan tabel diatas menunjukan ibu balita dengan pengetahuan Baik sebanyak 13 orang (85%), ibu balit dengan pengetahuan Cukup sebanyak 2 orang (15%).

Tabel 4 Distribusi frekuensi pertanyaan Ibu Balita Sebelum Penyuluhan tentang Yoga Anak

No	Pernyataan	Benar	%	Salah	%
1	Yoga anak merupakan salah satu cara kreatif untuk melatih anak dalam melakukan pengaturan pernafasan dan aktifitas fisik	15	100	0	0
2	Salah satu manfaat yoga anak adalah menguatkan konsentrasi dan melatih kedisiplinan	15	100	0	0
3	Pose nafas singa bermanfaat untuk melatih pernafasan anak	15	100	0	0
4	Pose kucing memebrikan manfaat santai da bebas	9	60	6	40
5	Pose bayi memberikan manfaat melatih stimulasi motoric oral pada anak	9	60	6	40
6	Pose nafas lebah memberikan manfaat pijatan lembut pada tulang	14	95	1	5
7	Pose kura-kura membrikan manfaat bisa membangunkan rasa percaya diri pada anak	13	85	2	15
8	Pose berdiri memberikan manfaat mmbentu otot lengan dan kaki	14	95	1	5
9	Syarat dilakukan yoga anak ketika anak sedang sakit	13	85	2	15
10	Yoga anak adalah latihan yang bisa dilakukan kapan saja	12	80	3	20

Pengetahuan ibu mengenai yoga merupakan kemampuan ibu dalam memahami segala informasi yang berhubungan dkesehatan anak. Pengetahuan pemberian yoga pada anak dapat berpengaruh terhadap perilaku ibu dalam menjaga kebugaran serta melatih konsentrasi anaknya karena proses pembentukan perilaku merupakan evolusi dari pengetahuan yang dapat membentuk sikap dan kemudian dapat mempengaruhi terciptanya perilaku. Pengetahuan yoga pada ibu diharapkan mampu untuk memfasilitasi atau mempersiapkan kesehatan, kebugaran, meningkatkan konsentrasi anak sehingga anak

dapat tumbuh secara optimal dan tidak mengalami masalah dalam masa pertumbuhannya (Khotijah et al. 2021).

Tingkat pengetahuan ibu tentang yoga merupakan faktor risiko kejadian penurunan tingkat konsentrasi yang bermakna pada anak. Pengetahuan mengenai yoga merupakan proses awal dalam perubahan perilaku peningkatan kesehatan anak, sehingga pengetahuan merupakan faktor internal yang mempengaruhi perubahan perilaku. Pengetahuan ibu tentang yoga akan menentukan perilaku ibu dalam memfasilitasi kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan untuk anaknya. Ibu dengan pengetahuan yoga yang baik dapat melatih anak dalam mempersiapkan diri menuju tumbuh kembang selanjutnya (Fitriana et al. 2022).

Anak usia prasekolah merupakan anak yang berumur 3-6 tahun dimana pada periode ini terjadi pertumbuhan fisik yang menjadi lambat dan pertumbuhan psikososial dan kognitif akan mengalami kenaikan. Periode ini anak dapat mengembangkan rasa ingin tahunya serta mampu berbicara dengan baik. Bermain merupakan alat yang digunakan anak untuk mengembangkan sosialnya terhadap orang lain di lingkungan sekitarnya, sehingga pada masa ini dibutuhkan konsentrasi dalam belajar (Yulianti and Lestari 2021).

Proses belajar yang baik merupakan kemampuan anak untuk dapat memusatkan perhatiannya pada titik objek tertentu di dalam proses pembelajaran sehingga dari segi tingkah laku secara maksimal. Tidak semua anak mengalami proses belajar dengan baik dimana Sebagian anak bisa belajar dengan maksimal, akan tetapi ada Sebagian anak tidak bisa mengikuti proses pembelajaran dengan baik karena kurangnya konsentrasi dalam belajar. Konsentrasi belajar itu sendiri adalah proses kemampuan dalam memusatkan pikiran yang dapat mengubah tingkah laku dalam penugasan, penggunaan serta penilaian perilaku serta kecakapan dasar (Sofiyanti et al. 2020).

Permasalahan tumbuh kembang serta penyakit kronis pada anak yang disebabkan oleh kurangnya stimulasi, merupakan salah satu permasalahan kesehatan yang banyak menimpa anak. Menurut (Kemenkes RI 2018), anak yang mendapat stimulasi terfokus menunjukkan kompetensi dasar bicara dan bahasa, motorik halus dan kasar, sosialisasi dan kemandirian, tumbuh kembang anak dapat dipengaruhi oleh status pekerjaan ibu, rendahnya pendidikan ibu, dan kurangnya stimulasi.

Yoga adalah jenis olahraga yang dirancang khusus untuk meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental seseorang. Terdiri dari serangkaian posisi fisik (asana), latihan pernapasan (pranayama), dan pose meditasi (shavasana). Pada anak-anak yang lebih besar dengan perkembangan yang khas serta mereka yang memiliki kelainan fisiologis dan kondisi serta perkembangan perilaku, yoga telah digunakan untuk meningkatkan kebugaran fisik, keterampilan motorik, kekuatan, perilaku negatif, perhatian terhadap tugas dan pengurangan stres. Pelatihan yoga menjadi semakin menarik karena dapat memperbaiki masalah kesehatan pada orang-orang dari segala usia, terutama yang berkaitan dengan pertumbuhan pada anak-anak (Dian Ayuningrum et al. 2024).

Sejumlah penelitian memberikan bukti ilmu saraf tentang manfaat yoga untuk meningkatkan daya ingat, mengatur emosi, perilaku, dan tubuh, membangun ketahanan, dan mengurangi stres. Yoga juga disarankan dalam lingkungan pendidikan untuk membantu siswa dalam mengelola stres dan kecemasan, menurunkan obesitas dan masalah kesehatan lainnya, meningkatkan kesehatan mental, dan menurunkan perilaku maladaptif. Penelitian yang kuat dan dirancang dengan baik terhadap anak-anak usia prasekolah masih kurang, meskipun faktanya yoga telah dipelajari secara ekstensif pada orang dewasa dan siswa yang lebih tua (Fitriana et al. 2022).

Manfaat yoga bagi tumbuh kembang anak yang lain adalah pada aspek motoriknya. Penelitian mengungkapkan manfaat positif serupa dari beberapa postur populer (asana) dalam yoga yang dapat meningkatkan aspek kesehatan pada anak kecil. Latihan standing yoga meningkatkan keseimbangan peserta terlihat dari hasil one leg balance (Khotijah et al. 2021). standing test setelah eksperimen dengan perubahan selisih rata-rata sebesar 20,16% antara kelompok yoga dan kelompok kontrol. Penelitian lain juga menemukan hal serupa

pada aspek motorik namun lebih spesifik seperti kecepatan lari, jarak lompatan, kekuatan dan kelenturan tubuh bagian atas. Hasil penelitian Dian Ayuningrum et al. (2024) juga menunjukkan adanya peningkatan pada beberapa hasil tes kognitif, meskipun setiap kelompok menunjukkan peningkatan pada subtes variabel yang berbeda. Penelitian juga menemukan bahwa anak-anak yang mengikuti yoga mengalami kenaikan berat badan yang konsisten.



Gambar 1. Yoga anak

Simpulan dan Saran

Kegiatan komunitas yang dilaksanakan diikuti oleh remaja, ibu menyusui dan ibu balita. Melalui kegiatan ini remaja, ibu menyusui dan ibu balita dapat merasakan dampak yang baik bagi kesehatan, dengan demikian dapat meningkatkan derajat kesehatan ibu dan anak. Pelayanan komplementer ini perlu mendapat dukungan dari berbagai praktisi kesehatan supaya semakin berkembang ilmu pengetahuan dalam asuhan komplementer.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang sudah memberikan dukungan dalam pelaksanaan dan penyelesaian stase komunitas ini terutama kepada dosen pembimbing kami Ibu Moneca Diah Listianingsih, S.Si.T., M.Kes yang telah memberikan arahan dan masukan dalam membimbing kami dari awal sampai selesai praktik stase komunitas ini. Kami juga ucapkan terima kasih kepada seluruh masyarakat Kelurahan Genuk dan pihak Universitas Ngudi Waluyo.

Daftar Pustaka

- Ceria, Inayati, and Puspito Panggih Rahayu. 2023. "Perbedaan Perkembangan Personal Sosial Pre Dan Post Pemberian Stimulasi Yoga Kids Pada Anak Pra Sekolah Differences in Personal Social Development Pre and Post Providing Yoga Kids Stimulation to Pre-School Children." 5(2):125–32.
- Dian Ayuningrum, Lia, Anafrin Yugistyowati, Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Ilmu-Imu Kesehatan, Universitas Alma Ata, Program Studi DIII Kebidanan, and Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan. 2024. "Manfaat Yoga Dalam Perkembangan Anak: Literature Review." *MEDICAL JOURNAL OF AL-QODIRI Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan* 9(1):11–19.
- Fitriana, Jumilah, Nova Oktaviani, Rika Aprillia, Ryan Nabela Maha Rani, and Ida Sofiyanti. 2022. "Efektivitas Yoga Anak Pada Anak Prasekolah." *Prosiding Seminar Nasional Dan Call For Paper Kebidanan* 1(1):1–13.
- Khotijah, Agel Noer, Hapsari Windayanti, Aviva Nurviana, Dita Murtika Sari, and Merlina Dewi Safitri. 2021. "Penerapan Yoga Anak Untuk Anak Pra Sekolah." *Prosiding Seminar Nasional Kebidanan* 1–7.
- Marselina, Feny, Ida Sofiyanti, Siti Aisyah, Vivin Mustikawati, Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, Kebidanan Program Sarjana,

- Universitas Ngudi Waluyo, Article Info, and Article History. 2022. "Yoga Anak Untuk Edukasi Di TK As Solihah Bawen Semarang." *Seminar Nasional Dan Call for Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo* 165–71.
- RI, Kemenkes. 2018. "BUKU AJAR ASUHAN KEBIDANAN 'ASUHAN KEBIDANAN KOMUNITAS.'" *Analytical Biochemistry* 11(1):1–5.
- Siti, Cholifa, and Purwanti Yanik. 2019. *Buku Ajar Mata Kuliah Asuhan Kebidanan Komunitas*.
- Sofiyanti, Ida, Robiyatul Adawiyah, Maya Agustia Pratiwi, Nurul Aulia Wardani, Indri Tri Rezeki, and Yuspida Yulianti. 2020. "Upaya Meningkatkan Kecerdasan Emosional Anak Di Masa Pandemi." *In Call for Paper Seminar Kebidanan* 1(1):26–34.
- Sofiyanti, Ida, and Heni Setyowati. 2023. "Peningkatan Konsentrasi Belajar Dengan Yoga Anak." *Indonesian Journal of Community Empowerment (Ijce)* 5(1):101–4. doi: 10.35473/ijce.v5i1.2340.
- Yulianti, Yuspida, and Puji Lestari. 2021. "PENGARUH TERAPI YOGA ANAK DALAM MENINGKATKAN KECERDASAN EMOSIONAL ANAK PRASEKOLAH DI TK PRINTIS GERES." *Journal Of Holistics and Health Sciences* 3(1):60–71.