

Yoga pada Anak di TK Nusantara

Ambar Wati¹, Desi Viviana², Ida Sofiyanti³, Isfaizah⁴

¹Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, ambarwati230703@gmail.com

²Kebidanan, Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, desiviviana1912@gmail.com

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

⁴Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, is.faizah0684@gmail.com

Korespondensi Email : ambarwati230703@gmail.com

Article Info	Abstract
<i>Article History</i> Submitted, 2024-05-11 Accepted, 2024-06-11 Published, 2024-06-24	<i>The aim of this service is to increase the learning concentration of preschool aged children by implementing children's yoga. This service was carried out at TK Nusantara on Saturday 15 Juni 2024 at 08.00-09.00 for 35 students. This activity begins by providing education about children's yoga and teaching children yoga movements which include ballon breathing, bee breathing, butterfly posture, dragon posture, star posture, aiplane posture. Snake posture, silent relaxation and fruit meditation. Result is the service went smoothly and the children's enthusiasm was high in doing children's yoga movements, Children's yoga can increase learning concentration in preschool children and teachers are expected to dot his yoga in ice breaking sessions during class time to refresh children's brains.</i>
<i>Keywords: Yoga Kids</i>	
Kata Kunci: Yoga Anak, Pra Sekolah	
	Abstrak Tujuan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan konsentrasi belajar anak usia prasekolah dengan penerapan yoga anak. Pengabdian ini dilakukan di TK Nusantara pada hari Sabtu tanggal 15 Juni 2024 pukul 08.00-09.00 sebanyak 35 siswa. Kegiatan ini dimulai dengan memberikan edukasi tentang yoga anak dan mengajarkan anak gerakan yoga yang meliputi napas balon, napas lebah, postur kupu-kupu, postur naga, postur bintang, postur pesawat, postur ular, relaksasi diam dan meditasi buah. Pengabdian berjalan dengan lancar dan antusiasme anak tinggi dalam melakukan gerakan yoga anak dan meningkatkan konsentrasi belajar anak melalui yoga anak. yoga anak mampu meningkatkan konsentrasi belajar pada anak usia prasekolah dan diharapkan guru melakukan yoga ini di sesi-sesi ice breaking jam pelajaran untuk merefresh otak anak.

Pendahuluan

Usia anak prasekolah adalah rentang usia 3-6 tahun dengan berbagai macam ciri, pada usia ini anak-anak senang berimajinasi percaya bahwa mereka memiliki kekuatan (Zulfajri, at al., 2021). Anak usia prasekolah berada dalam masa emas perkembangan manusia karena pada masa itu perkembangan fisik maupun nonfisik berkembang secara pesat. Masa emas adalah usia anak ketika berumur 0-5 tahun, masa ini merupakan periode

sensitif dan kritis, dimana anak secara khusus mudah menerima stimulus-stimulus dari lingkungannya dan merupakan masa perkembangan otak (Setiowati, 2021). Anak memasuki masa yang menjadi basis, landasan, dan fondasi berbagai aspek awal kehidupannya di dunia. Masa emas anak hanya datang sekali selama hidupnya maka tidak boleh diabaikan. Dengan demikian masa emas (*golden age*) terletak pada usia dini, untuk mampu menstimulasi perkembangan kecerdasan anak agar dapat berkembang maksimal menjadi tanggung jawab bersama antara guru dan orang tua di rumah (Kertamuda, 2020).

Pendidikan taman kanak-kanak (TK), merupakan pendidikan prasekolah yang ditujukan untuk anak usia 4-7 tahun. TK merupakan pendidikan prasekolah yang ditujukan untuk memfasilitasi dan menstimulasi pertumbuhan dan perkembangan anak meliputi aspek agama dan moral, fisik motorik, kognitif, bahasa dan sosial emosional anak secara menyeluruh. Pada masa emas perkembangan otak menempati posisi yang paling vital. Motivasi dalam kegiatan belajar dibutuhkan untuk anak karena pada dasarnya anak masih belum dapat berpikir abstrak yang artinya anak belum tahu mengapa harus belajar oleh sebab itu anak perlu diberikan motivasi belajar melalui pembelajaran yang menantang, pemberian reward dan pujian serta aktifitas-aktifitas yang memang disenangi anak (Hestiningrum, 2022).

Salah satu masalah yang biasa terjadi pada anak prasekolah yaitu sulit berkonsentrasi. Konsentrasi menurut Sugiyanto adalah pemusatan pikiran pada suatu hal dengan cara menyampingkan hal-hal lain yang tidak dibutuhkan (Nuryana, 2010). Menurut Prastiti dan Yuwono, konsentrasi merupakan pemusatan perhatian dalam jangka waktu lama (Febriani, 2019). Pendapat lain menegaskan bahwa konsentrasi belajar adalah fokus perhatian dan kesadaran penuh dari siswa terhadap materi pelajaran yang sedang dipelajari (Erwiza, 2019). Super dan Crities dalam (Latifah, 2014), menyebutkan ciri-ciri siswa yang memiliki konsentrasi belajar yang baik adalah sebagai berikut memperhatikan setiap materi pelajaran yang disampaikan guru, dapat merespon dan memahami setiap materi pelajaran yang diberikan, selalu bersikap aktif dengan bertanya dan memberikan argumentasi mengenai materi pelajaran yang disampaikan guru, menjawab dengan baik dan benar setiap pertanyaan yang diberikan guru, dan kondisi kelas tenang dan tidak gaduh saat menerima materi pelajaran. Sulitnya anak berkonsentrasi dalam belajar salah satunya disebabkan oleh pengajaran guru yang tidak menarik dan membosankan (Latifah, 2014). Kecenderungan anak-anak yang tidak bisa duduk diam di kelas adalah hal yang biasa, sebagian besar aktifitas anak usia prasekolah menggunakan gerak fisik dan bermain (Miftahillah, 2017). Konsentrasi sangat penting dan dibutuhkan bagi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran, agar kompetensi yang diharapkan dapat dikuasainya dengan baik, sehingga konsentrasi merupakan prasyarat bagi siswa agar dapat belajar dan berhasil mencapai tujuan pembelajaran. Selain itu konsentrasi belajar merupakan hal penting bagi siswa karena hal ini menentukan prestasi belajarnya, konsentrasi belajar tersebut dapat dilihat dari fokusnya siswa saat belajar (Hasanah, 2017). Agak sulit untuk anak bisa duduk diam di waktu yang lama dan berkonsentrasi adalah hal wajar bagi anak. Maka salah satu hal yang dapat dilakukan yaitu dengan yoga anak.

Yoga anak adalah salah satu cara kontruksi dan kreatif untuk melatih anak mengatur pola nafas dan aktifitas jasmani yang bisa memberikan banyak manfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan, yoga sebagai salah satu aktifitas yang menyenangkan untuk anggota keluarga (Maladi, 2018). (Febriana, 2016) mengatakan dari yoga kids dapat meningkatkan kemampuan fisik, dan kepribadian optimal, meningkatkan konsentrasi sehingga dapat menunjang pertumbuhan dan perkembangannya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Sofiyanti & Setyowati, Satu Bulan Penerapan Yoga Anak Meningkatkan Konsentrasi Belajar Usia Prasekolah, 2021) hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan yoga dapat meningkatkan konsentrasi belajar pada anak prasekolah.

Penelitian (Sangadah & Kusumastuti, 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) Yoga adalah sebuah aktivitas yang mengarahkan seseorang untuk berkonsentrasi, mengatur nafas, 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. Yoga dapat meningkatkan kemampuan motorik seperti kemandirian dalam kemampuan fisik, dan meningkatkan sistem saraf otonom yang berhubungan dengan pengendalian rasa takut dan cemas. Latihan yoga dapat membantu anak menjadi lebih tenang dan lebih fokus, dan meningkatkan kemampuan anak dalam melakukan perencanaan atau berkonsentrasi dalam belajar. Bila dilakukan secara rutin akan mengubah anak menjadi lebih tenang dan anak bisa mengatur diri dari emosi yang dapat melukai dirinya dan orang lain. Relaksasi adalah salah satu teknik yang mudah diterapkan untuk anak-anak. (Sofiyanti & Setyowati, Peningkatan Konsentrasi Belajar dengan Yoga Anak, 2021).

Berdasarkan uraian diatas tim pengabdian masyarakat akan melakukan kegiatan yoga untuk anak yang bertujuan untuk meningkatkan keseimbangan yoga bagi anak di tengah-tengah padatnya aktivitas anak dalam belajar dan bisa dijadikan alternatif bermain disela-sela proses belajar supaya anak tidak bosan dan bisa berkonsentrasi dalam belajar.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa praktek penerapan yoga pada anak di TK Nusantara Cabean Wetan Kecamatan Karang duren Kabupaten Semarang. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dalam beberapa tahap yaitu pada tahap 1 meminta izin ke sekolah untuk diadakannya kegiatan yoga pada anak dan Penentuan waktu pelaksanaan. Tahap 2 yaitu pelaksanaan kegiatan yoga dengan menggunakan media leaflet yang dilakukan pada hari Sabtu 15 Juni 2024 jam 08:00-selesai di ruang kelas TK, kegiatan ini diikuti oleh 35 anak. Tahap 3 yaitu testimoni dari guru dan anak setelah melakukan kegiatan yoga anak secara bersama.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa praktik penerapan yoga anak pada anak di Tk Nusantara Desa Cabean Wetan RT/Rw 18/04 Kecamatan Karang duren Kabupaten Semarang. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dalam beberapa tahap yaitu tahap 1 Perizinan kepada pihak sekolah untuk diadakan kegiatan yoga pada anak dan penentuan waktu pelaksanaan. Tahap 2 yaitu pelaksanaan kegiatan yoga pada anak dengan menggunakan leaflet yang dilakukan pada hari Sabtu 15 Juni 2024 jam 08.00 – dengan selesai di ruang kelas TK, kegiatan ini diikuti 35 anak. Tahap 3 yaitu testimoni dari guru dan anak setelah melakukan kegiatan yoga anak secara bersama.

Hasil dan Pembahasan

Tahap 1 Perizinan

Tahap 1 ini yaitu melakukan perizinan kepada pihak TK untuk melakukan pengabdian masyarakat di TK tersebut, pertama menemui kepala sekolah, memperkenalkan diri, menjelaskan maksud dan tujuan untuk dilakukannya pengabdian di TK tersebut. Kedua melihat tempat untuk dilakukannya pengabdian ini dan melihat berapa jumlah anak yang ada di TK. Setelah dilakukannya penyampaian kegiatan yang akan dilakukan pihak sekolah mengizinkan untuk dilakukannya pengabdian masyarakat oleh mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo. Berikut foto saat melakukan perizinan :



Gambar 1 melakukan perizinan

Tahap 2 Pelaksanaan

Kegiatan tahap 2 yaitu pelaksanaan yoga di TK yang dilakukan mulai pukul 08.00-09.00 WIB. Anak-anak menyambut antusias kedatangan kami, kegiatan diikuti oleh 35 anak. Mereka berbaris yang rapi dan mengikuti gerakan yang diperagakan oleh tim. Tim menggunakan gerakan yang menyatu dengan alam meliputi beberapa postur. Postur pernapasan yang diperagakan yaitu napas balon dan napas lebah. Selanjutnya melakukan postur keseimbangan dan fokus yaitu postur kupu-kupu, postur bintang, postur naga, postur bintang, postur pesawat dan postur ular. Relaksasi dan meditasi dengan postur diam dan postur buah. Pada awalnya anak-anak tidak langsung mengikuti gerakan yang diajarkan, kami sebagai instruktur tidak memaksa setiap gerakan anak. Anak-anak tetap semangat mengikuti sampai sesi yoga selesai.

Berdasarkan hasil penelitian dari Sofiyanti & Setyowati, Satu Bulan Penerapan Yoga Anak Meningkatkan Konsentrasi Belajar Usia Prasekolah, 2021. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan yoga dapat meningkatkan konsentrasi belajar pada anak prasekolah.

Berdasarkan penelitian dari Febrina 2016, mengatakan dari yoga kids dapat meningkatkan kemampuan fisik, dan kepribadian optimal, meningkatkan konsentrasi sehingga dapat menunjang pertumbuhan dan perkembangannya. Salah satu upaya untuk meningkatkan stimulasi pada anak agar tidak terjadi gangguan pertumbuhan dan perkembangan dengan menggunakan yoga kids.

Berdasarkan hasil penelitian dari Sofiyanti, I & Setyowati, H 2023, Peningkatan Konsentrasi Belajar Dengan Yoga Anak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa yoga anak berdampak positif terhadap peningkatan konsentrasi terhadap anak.

Gerakan yoga :

Postur napas balon

Buka tangan ke samping dan telapak tangan menghadap ke atas. Tarik nafas perlahan-lahan tangan ke atas seperti membuat balon. Kemudian buang nafas lalu turunkan tangan ke samping.

Postur nafas lebah

Duduk bersilang bayangkan kamu menirukan suara lebah yang sedang mengitari sekumpulan bunga untuk mengambil sari bunganya yang kemudian akan dijadikan madu, seperti apa suara lebah.

Postur kupu-kupu

Ajarkan anak untuk duduk dengan punggung tegak, satukan telapak kaki ditengah, biarkan lutut mendekati lantai kemudian Gerakan kedua kakimu seolah-olah sebagai sayap kupu-kupu yang sedang mencari sari madu di sekumpulan bunga di taman. Pose kupu-kupu bisa menimbulkan perasaan menyenangkan untuk latihan peregangan pada otot paha.

Postur naga

Letakan telapak kaki kanan kedepan sehingga lutut membentuk 90 derajat. arahkan tangan ke depan dan tempelkan telapak tangan. kemudian gantian untuk kaki kiri.

Postur bintang

Berdiri kemudian kaki dibuka lebar dan rentangkan tangan ke samping, bayangkan seperti bintang yang bersinar terang

Postur Pesawat

Tegakkan badanmu dan angkat kaki kanan kebelakang menyerupai ekor pesawat, dan luruskan tanganmu ke samping bagal-kan sayap pesawat. Tirukan suara pesawat Wooossh...Wooosh... Lanjutkan dengan kaki kiri.

Postur ular

Awali dengan posisi tubuh telungkup diatas matras. Rasakan tubuh kamu memanjang bagaikan ular. Letakkan tangan di samping pundak, perlahan angkat Kepala mu, dorong dada sambil meluruskan tangan. Tiru suara desis ular hissssss

Postur diam

Sebuah Gerakan relaksasi, anak diminta untuk duduk bersila diatas matras. Letakkan tangan dilutut, atur posisi tubuhmu senyaman mungkin. Tarik nafas Panjang perlahan, rasakan otot perut mengembang seperti balon dan hembuskan nafas dari mulut sambil mengeluarkan suara "Aaaaahhhh".

Postur buah

Pada gerakan ini bermanfaat untuk sebuah aktifitas belajar yang bisa membangun rasa percaya diri. serta menenangkan ketegangan syaraf, merangsang gerak peristaltic Berikut foto dokumentasi kegiatan pelaksanaan :



Gambar 2 anak-anak melakukan pernapasan lebar



Gambar 3 foto dokumentasi selesai kegiatan dengan menirukan postur singa



Gambar 4 leaflet media yoga pada anak

Tahap 3 Testimoni

Kegiatan tahap 3 testimoni dari guru dan anak tentang yoga anak, yang ditanyakan setelah dilaksanakan yoga anak, anak-anak merasa senang dengan kegiatan yoga karena menyenangkan, melatih keseimbangan dan fokus, melatih pernafasan, imajinasi, konsentrasi, dan emosi anak berkembang dengan menirukan postur- postur yang dicontohkan.

Simpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat membawa efek yang baik bagi siswa di TK Nusantara Desa Cabean Wetan RT/Rw 18/04 Kecamatan Karangduren Kabupaten Semarang dilihat dari testimoni yang telah dilakukan anak-anak merasa senang dan penuh semangat melaksanakan yoga. Yoga yang telah dilakukan merupakan yoga tahapan awal yang berkonsentrasi pada olah fisik dan pikiran sehingga dapat berguna dalam meningkatkan konsentrasi belajar. Praktik yoga diharapkan dapat dilaksanakan

1-2 kali seminggu diajarkan di TK oleh guru agar konsentrasi anak meningkat. Melalui yoga anak dapat lebih kreatif, aktif dan terampil sehingga dapat meningkatkan kecerdasan anak. Anak-anak juga dapat belajar dengan senang dan tidak bosan

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih untuk kepala sekolah TK Nusantara, Universitas Ngudi Waluyo, dosen serta staf Universitas Ngudi Waluyo dan juga teman teman mahasiswa yang telah membantu proses penelitian.

Daftar Pustaka

- Aprillia, R., Sofiyanti, I., & ... (2023). Yoga Anak untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar di TK Kunci Mawar Ngarawan Getasan. *Seminar Nasional 2*(1), 105–114. <https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/360%0Ahttps://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/download/360/205>
- Fauziddin. (2016). Penerapan Belajar Melalui Bermain Balok Unit Untuk Meningkatkan Kreativitas Anak Usia Dini. *Curicula*, 3, 1–11.
- Febrina Suci Hati, P. L. (2016). Pengaruh Pemberian Stimulasi Pada Perkembangan Anak Usia 12-13 Bulan Di Kecamatan Sedaya. *Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 1, 4.
- Fitriana, J., Oktaviani, N., Aprillia, R., Rani, R. N. M., & Sofiyanti, I. (2022). Efektivitas Yoga Anak pada Anak Prasekolah. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call For Paper Kebidanan*, 1(1), 113. <https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/55>
- Sofiyanti, I., & Setyowati, H. (2021). Satu Bulan Penerapan Yoga Anak Meningkatkan Konsentrasi Belajar Usia Prasekolah. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 4(2), 150. <https://doi.org/10.35473/ijm.v4i2.1236>
- Sofiyanti, I., & Setyowati, H. (2023). Peningkatan Konsentrasi Belajar dengan Yoga Anak. *Indonesian Journal of Community Empowerment (Ijce)*, 5(1), 101–104. <https://doi.org/10.35473/ijce.v5i1.2340>
- Sulisnani, A., Windayanti, H., Rosanti, D., Farihah, L., Sekar, R., Sarjana, K. P., Waluyo, U. N., Info, A., & History, A. (2022). Pelaksanaan Yoga Anak untuk Menstimulasi Motorik Kasar di TK Kristen Pniel Terpadu. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 116–123.