

Pelaksanaan Yoga Anak untuk Menstimulasi Motorik Kasar di TK Kristen Pniel Terpadu

Ana Sulisnani¹, Hapsari Windayanti², Diana Rosanti³, Lailatul Fariyah⁴, Rosita Sekar Tanjung⁵

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

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

³Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, dianarosanti210917@gmail.com

⁴Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, lailatulfariyah30@gmail.com

⁵Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, rosita02sekartanjung@gmail.com

Korespondensi Email: anasulisnani.amd@gmail.com

Article Info	Abstract
<i>Article History</i> <i>Submitted, 2022-06-17</i> <i>Accepted, 2022-06-23</i> <i>Published, 2022-07-13</i> <i>Keywords: Yoga for Kids, Preschool</i>	<i>From kindergarten education children learn to grow , get to know and memorize something from the activities applied, one of which is to play while learning. Growth and development is a process experienced by individuals from fetus to adulthood. Yoga or meditation is an alternative way that can improve children's knowledge and skills so that children can get good growth and development. The purpose of community service is to introduce children's yoga to the community, especially in integrated Pniel Christian Kindergarten which has never applied children's yoga because they think that yoga movements are the same as gymnastics movements. The respondents who participated in this study were 19 children and children aged 4-6 years from Semarang Regency. The implementation of the study used the method of providing education and training for children's yoga. The media used to display images for the delivery of material and live demonstrations for children's yoga training. The implementation of the research consists of pretest, material delivery, discussion, and posttest. Respondents were actively involved and had high enthusiasm during the implementation. Based on the results of community service, it can be concluded that there is an increase in knowledge and skills of yoga poses in children after being given health education using poster media and direct image display.</i>
	Abstrak Pada pendidikan TK anak-anak belajar untuk tumbuh , mengenal dan menghafal sesuatu dari kegiatan yang diterapkan, salah satunya adalah bermain sambil belajar. Tumbuh kembang merupakan suatu proses yang dialami oleh individu dari janin hingga dewasa. Yoga atau meditasi merupakan suatu cara alternatif yang dapat meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan anak sehingga anak dapat memperoleh tumbuh kembang yang baik. Tujuan pengabdian kepada masyarakat adalah untuk

memperkenalkan yoga anak kepada masyarakat terutama pada TK Kristen Pniel Terpadu yang belum pernah menerapkan yoga anak karena beranggapan bahwa gerakan yoga sama halnya seperti gerakan senam. Responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini adalah 19 anak dan anak usia 4–6 tahun yang berasal dari Kabupaten Semarang. Pelaksanaan penelitian menggunakan metode pemberian pendidikan dan pelatihan yoga anak. Media yang digunakan tampilan gambar untuk penyampaian materi dan peragaan secara langsung untuk pelatihan yoga anak. Pelaksanaan penelitian terdiri dari pretest, penyampaian materi, diskusi, dan posttest. Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan motoric halus dan ketrampilan pose yoga pada anak setelah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media poster dan tampilan gambar secara langsung.

Pendahuluan

Pada pendidikan TK anak-anak belajar untuk tumbuh, mengenal dan menghafal sesuatu dari kegiatan yang diterapkan, salah satunya adalah bermain sambil belajar. Anak usia prasekolah merupakan anak yang berada pada usia 2–6 tahun (Patmonodewo, 2009). Tumbuh kembang merupakan proses yang tidak bisa dipisahkan mulai dari janin sampai dewasa, anak harus melewati tahap yang dinamakan tumbuh kembang. Yoga atau meditasi menjadi salah satu cara alternatif yang saat ini digunakan di dunia barat dan Indonesia (Safari, 2012). Yoga memiliki manfaat untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan kemampuan fisik, menurunkan stress, meningkatkan kemampuan kognitif, sangat baik dalam menurunkan agresif, perilaku negatif, ketakutan, dan perasaan tidak berdaya. Manfaat yoga pada anak diantaranya adalah Sesuai yang diungkapkan oleh Asana atau gerakangerakan yoga memiliki manfaat bagi fisik maupun psikis antara lain, dapat menguatkan fikiran atau konsentrasi, melatih disiplin diri, memberikan efek rileksasi dan menguatkan tubuh (Widya Sena, 2018). Akan tetapi, banyak dari masyarakat terutama para orang tua yang belum mengetahui secara pasti terkait tentang yoga anak, sehingga banyak dari mereka yang menganggap bahwa yoga hanyalah Gerakan senam biasa. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang kami lakukan dengan beberapa guru di TK Pniel Kristen bahwa di TK Kristen Pniel Terpadu. Sehingga pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memperkenalkan tentang yoga anak kepada masyarakat agar bisa dipraktikkan dan menjadi salah satu alternatif untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan

Metode Pelaksanaan

TK Kristen Pniel Terpadu Kabupaten Semarang sampai saat ini belum pernah melakukan stimulasi motorik kasar pada anak pra dengan yoga, biasanya pihak sekolah melakukan stimulasi motorik kasar anak pra sekolah dengan kegiatan bermain melompat dan senam ringan setiap hari jumat. Berdasarkan hal tersebut kami akan melakukan kegiatan yoga anak di TK Kristen Pniel Terpadu, responden yaitu siswa dan siswi TK Kristen Pniel Terpadu sejumlah 19 anak dan akan dilakukan yoga anak untuk menstimulasi motorik kasar anak pra sekolah. Tetapi sebelum melakukan yoga kami akan melakukan pre-test dengan menampilkan gambar yang akan digunakan untuk gerakan yoga. Setelah kami melakukan pre-test kemudian Dilakukan Yoga secara luring di TK Kristen Pniel Terpadu dengan menggunakan instrument leaflet, beberapa gambar hewan serta buah jeruk

Evaluasi dilakukan dengan menggunakan hasil dokumentasi yang diamati yang dilaksanakan setiap pembelajaran berlangsung dengan tujuan memperoleh informasi tentang pelaksanaan proses pembelajaran yang dilakukan mulai dari awal sampai akhir

pembelajaran. Data hasil observasi digunakan untuk mengetahui kelemahan dan kelebihan pelaksana pembelajaran. Kegiatan pengabdian dilaksanakan melalui penyuluhan langsung di TK Kristen Pniel Terpadu dengan menerapkan protokol kesehatan selama kegiatan berlangsung mencakup menggunakan masker siswi, menjaga jarak dan menjaga kebersihan tangan. Memberikan asuhan kebidanan komplementer yoga anak untuk menstimulasi motorik kasar dengan tahapan pelaksanaan sebagai berikut :

1. Pembukaan acara kegiatan yoga anak yang di sampaikan oleh pihak sekolah
2. Tim pelaksana memperkenalkan diri kepada peserta, kemudian menjelaskan secara singkat kegiatan yang akan dilakukan pada pengabdian masyarakat tentang yoga anak untuk menstimulasi motorik kasar
3. Tim pelaksana memulai gerakan yoga yang diikuti oleh peseta
4. Evaluasi hasil dari kegiatan dengan mencoba mengulang pertanyaan Pre-test dan gerakan anak.

Hasil dan Pembahasan

Pada pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan pemberian informasi terkait yoga yang diperagakan dengan gerakan-gerakan yoga anak. Kegiatan ini diikuti oleh 19 anak dari kelompok TK B di TK Kristen Pniel Terpadu Kabupaten Semarang dari keseluruhan siswa dan siswi yang totalnya adalah 49 anak. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 13 Juni 2022. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk mengetahui peningkatan perkembangan motorik kasar anak melalui yoga anak. Pengabdian masyarakat ini dilakukan secara langsung agar dapat memantau anak berperan aktif dalam kegiatan ini.

Adapun deskripsi hasil pengabdian masyarakat ini dapat diuraikan sebagai berikut:

Kondisi Awal

Pembelajaran di TK Kristen Pniel Terpadu Kabupaten Semarang khususnya anak kelompok B cara guru untuk menstimulasi motoric kasar biasanya dengan cara melakukan kegiatan olahraga seperti senam rutin setiap hari jumat dan disertai dengan permainan lompat, berlari dan bernyanyi.

Pelaksanaan

1) Tahap Perencanaan

Pada tahap ini kami merencanakan proses pengabdian masyarakat untuk menerapkan yoga anak untuk mengetahui perkembangan motorik kasar anak. Hal-hal yang dilakukan dalam tahap perencanaan adalah sebagai berikut:

a) Melakukan identifikasi

Permasalahan dalam pelaksanaan pembelajaran, selanjutnya merumuskan persoalan bersama-sama dua guru dengan kami tim pengabdian masyarakat, baik yang menyangkut permasalahan guru maupun peserta didik.

b) Menyusun perangkat

Pembelajaran, seperti menyusun rencana pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dapat dilakukan pada hari dan tanggal berapa

c) Menyiapkan media

Alat dan bahan pengabdian masyarakat yang digunakan dalam pemberian informasi terkait yoga anak meliputi poster, leaflet, kertas tampilan gambar-gambar hewan, tikar dan buah jeruk

2) Tahap Pelaksanaan

a) Pengabdian pelaksanaan

Pelaksanaan dilaksanakan hari senin, 13 Juni 2022. Pada tahap ini dilakukan proses pembelajaran untuk meningkatkan perkembangan motorik kasar anak melalui permainan tebak gambar terlebih dahulu dengan jumlah 19 peserta

didik. Adapun langkah-langkah proses pembelajaran pada pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut:

(1) Kegiatan Awal

Sebelum memulai proses pembelajaran pada pengabdian ini kami memperkenalkan diri terlebih dahulu dengan mengucapkan salam untuk membuka pembelajaran. Melakukan komunikasi dengan mengatur baris, ruangan dan anak supaya tempat nyaman untuk dilakukan yoga, kemudian melakukan motivasi kepada anak melalui metode bercakap-cakap yang ada kaitannya dengan pengembangan kemampuan motorik kasar anak. Yang dilanjutkan dengan permainan tebak gambar untuk memulai pemanasan dan mengenalkan anak pada hewan-hewan yang nanti akan ada dalam Gerakan-gerakan yoga yang akan diperagakan oleh instruktur yoga pengabdian masyarakat.

(2) Kegiatan Inti

Kegiatan inti dalam proses pembelajaran ini dimulai dengan ketua pengabdian masyarakat menjelaskan kepada anak tentang kegiatan yoga anak yang akan dilaksanakan. Instruktur yoga mempersiapkan barisan mengajak anak untuk duduk bersila sambil tanya jawab tentang tema yang sesuai dengan pembelajaran. Pendamping Instruktur berkeliling untuk melihat anak didik dalam melaksanakan kegiatan yoga anak. Kemudian setelah semua anak tampak siap Instruktur dan pendamping instruktur yoga pun memulai untuk mengajarkan yoga anak yang dimulai dari Gerakan:

a) Gerakan Pemanasan



Gambar 1.1 Nafas Lebah

Anak diajarkan gerakan nafas lebah dimana anak diajak untuk menarik nafas panjang, lalu dihembuskan sambil meniru suara lebah. Tangan direntangkan ke samping, lalu naik turun seakan mengepakkan sayap. Pada gerakan ini membantu menstimulasi motorik oral pada anak yang mencakup kemampuan berbicara dengan jelas, makan, minum, dan menelan dengan baik. Kemampuan tersebut didukung oleh penggunaan otototot dalam mulut, termasuk pipi, bibir, lidah, dan rahang yang optimal, dengan melakukan gerakan yoga ini, anak akan memperoleh tumbuh kembang yang maksimal.



Gambar 1.2 Nafas Singa

Manfaat gerakan yoga anak pose nafas singa yaitu ketika mengajari anak mengambil napas panjang akan melatih diafragma menjadi lebih terbuka, juga melatih otot-otot di tubuh bagian atas. Bila tubuh bagian atas ringkih, anak cenderung bungkuk dan sulit belajar menulis.

Mulailah dari posisi duduk berlutut dengan sikap punggung yang tegak. Angkat tanganmu kesamping, kemudian regangkan jemarimu seperti cakar seekor singa. Tarik nafas dalam dalam , kemudian hembuskan nafasmu dengan lidah terjulur, dan mengaumlah seperti singa “ haummmm”!!!

Lakukan 3x berturut-turut. Manfaat gerakan yoga anak pose nafas singa yaitu ketika mengajari anak mengambil napas panjang akan melatih diafragma menjadi lebih terbuka, juga melatih otot-otot di tubuh bagian atas. Bila tubuh bagian atas ringkih, anak cenderung bungkuk dan sulit belajar menulis.

b) Gerakan inti (Pemanasan)



Gambar 1.3 Gerakan 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 disekumpulan bunga di taman. Pose kupu-kupu bisa menimbulkan perasaan menyenangkan untuk latihan peregangan pada otot paha.



Gambar 1.4 Gerakan Katak

Lompat katak atau loncat katak merupakan gerakan melompat dengan kedua kaki bersama-sama, menyerupai lompatan yang dilakukan oleh katak. Gerakan lompat katak diawali dengan berdiri, tangan berada di belakang badan saat akan melakukan lompatan. Setelah itu jongkok dengan dua kaki di tekuk dan kedua tangan ke depan lutut untuk keseimbangan saat melompat. Manfaat Gerakan ini adalah untuk meningkatkan kekuatan, meningkatkan daya tahan , meningkatkan kelincahan, meningkatkan kecepatan, meningkatkan ketangkasan.



Gambar 1.5 Gerakan Kereta Api

Ajarkan anak untuk mengepalkan tanganya, taruh didepan dada. Sambil bersuara mengikuti suara kereta api. Gerakan ini Memiliki manfaat membantu memberikan pijatan lembut ke organ dalam serta tulang belakang anak. Selain itu juga membantu meregangkan tangan serta meningkatkan sirkulasi peredaran darah.



Gambar 1.6 Gerakan Pohon

Pada gerakan ini manfaat yang diperoleh yaitu seperti membentuk otot lengan dan kaki, memperkuat punggung, memperbaiki postur tubuh, serta meningkatkan konsentrasi dan fokus anak. Yoga telah dikenal sebagai sistem filosofi kehidupan masyarakat India kuno (Wirayasa, 2010). Saat ini, yoga telah berkembang menjadi salah satu sistem kesehatan yang komprehensif dan menyeluruh. Setiap orang memiliki cara-cara tersendiri untuk meningkatkan kualitas hidupnya. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mencapai kualitas hidup adalah berlatih yoga. Latihan yoga dapat melatih manusia untuk menjadi human being, yaitu dapat menyadari diri

c) Gerakan pendinginan



Gambar 1.7 Gerakan buah

Pada Gerakan yoga ini bermanfaat untuk sebuah aktifitas belajar yang bisa membangun rasa percaya diri. serta menenangkan ketegangan syaraf, merangsang gerak peristaltic



Gambar 1.8 Gerakan 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”.

Yoga telah dikenal sebagai sistem filosofi kehidupan masyarakat India kuno (Wirayasa, 2010). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh emy suryati pada tahun 2020 menjelaskan bahwa gerakan-gerakan pada yoga anak yang dilakukan dengan disiplin dan teratur oleh anak sejak dini dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga dapat meningkatkan kemampuan motorik kanak (Emy Suryani, 2021).

Simpulan dan Saran

Terjadi peningkatan motorik halus pada anak setelah dilakukan pengabdian masyarakat mengenai yoga pada anak. Saran yang diberikan yaitu mencari informasi terkait dengan yoga anak untuk menstimulasi daya ingat pada anak.

Ucapan Terima Kasih

Puji syukur panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, serta inayah-Nya sehingga dapat menyelesaikan Pengabdian Masyarakat ini. Kami mengucapkan terimakasih kepada

1. Hapsari Windayanti, S.Si.T.,M.Keb., selaku dosen Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo.

2. Beata Rita S, S.ST Keb, selaku pembimbing lahan di Puskesmas Tuntang
3. Seluruh mitra yaitu TK Kristen Pniel Terpadu yang telah memberikan ijin kepada kami melakukan pengabdian masyarakat di wilayahnya.
5. Seluruh responden (siswa-siswi TK Kristen Pniel Terpadu) yang berpartisipasi aktif dalam setiap kegiatan.

Daftar Pustaka

Aliyyah, Nur. (2014). *Penggunaan Permainan Edukatif-Puzzle Gambar Untuk Peningkatan Kemampuan Konsentrasi Anak Adhd Di Splb-C Yplb Cipaganti*. (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Pendidikan Indonesia, Jakarta.

American Psychological Association. (2010). *APA Ethical Principle of Psychologist and Code of Conduct*. USA: American Psychological Association. [electronic version] diunduh dari <http://www.apa.org/ethics/code/principles.pdf>

Anopol, M. G. (2010). *Younger Set Moves to Yoga*. Houston Chronicle: England.

Agel Noer Khotijah, dkk. (2021). Penerapan Yoga Anak Untuk Anak Pra Sekolah. Diperoleh dari <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/semnasbidan/article/view/1065>. Diakses pada tanggal 11 Juni 2022.

Fitria Primi A. (2020). Peningkatan Konsentrasi Belajar Dengan Yoga Anak. Diperoleh dari <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/semnasbidan/article/view/648>. Diakses tanggal 04 Juni 2022.

Sudarmoko, Arif Di. (2013). *Penanganan Wajib Kesehatan Balita*. Yogyakarta : Gelar

Kaley-Isley, L., J.Peterson, C.Fischer and E.Peterson (2010). *Yoga as a complementary therapy for children and adolescent: a guide for clinicians*. Psychiatry.

Sindhu, Pujiastuti. (2014). *Panduan Lengkap Yoga untuk Hidup Sehat dan Seimbang*. (6), 46-51 Bandung: PT Mizan Pustaka.

Susanto, Handy. (2006). *Meningkatkan Konsentrasi Siswa Melalui Optimalisasi Modalitas Belajar Siswa*. Jurnal Pendidikan Penabur.

Emy Sunarsih. (2021). *Meningkatkan Kemampuan Motoric Anak Usia Dini Melalui Latihan Yoga Asanas*. Diperoleh dari <https://jurnal.stahnmpukuturan.ac.id/index.php/Purwadita/article/download/1426/1121>. Diakses pada tanggal 11 Juli 2022.