

## Yoga Anak untuk Edukasi di TK As Solihah Bawen Semarang

Feny Marselina<sup>1</sup>, Ida Sofiyanti<sup>2</sup>, Siti Aisyah<sup>3</sup>, Annisa<sup>4</sup>, Vivin Mustikawati<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, fenymarselina244@gmail.com

<sup>2</sup>Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, idasofiyanti@gmail.com

<sup>3</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, sitiaisyaguwij@gmail.com

<sup>4</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,  
anisyazahraa1211@gmail.com

<sup>5</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, vivin28143@gmail.com

Korespondensi Email: fenymarselina244@gmail.com

Article Info	Abstract
<i>Article History</i>	<i>Preschool children are children who are undergoing a process of growth and development. Based on the 2018 Riskesdas, a comparison of child development in children aged 36-59 months in Indonesia with a total development index of 88.3% was obtained, of which 64.6% were literate, 97.8% physical, 69.9% social-emotional, and 95.2% learning. Today's children have varied activities ranging from school activities, extracurricular, tutoring and homework or even they are busy playing gadgets so that it makes them tired and stressed so they lack concentration. Stress that is allowed to drag on will be very dangerous for health because it will affect health, emotions, spirituality, and damage the whole self. This community service is carried out in 4 stages, namely the selection of preschool age children, licensing to the school, implementation of activities, evaluation. This dedication aims to provide education to teachers in the school about the importance of yoga for children. The population of this service is kindergarten students, totaling 54 children. This activity uses leaflet media and is carried out offline (face to face).</i>
<i>Submitted, 2022-06-17</i>	
<i>Accepted, 2022-06-23</i>	
<i>Published, 2022-07-13</i>	
<i>Keywords: Yoga Anak, Edukasi</i>	

### Abstrak

Anak prasekolah adalah anak yang sedang mengalami proses tumbuh dan kembang. Berdasarkan Riskesdas 2018 didapatkan perbandingan perkembangan anak pada anak 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. Anak anak zaman sekarang memiliki aktivitas bervariasi mulai dari kegiatan sekolah, ekstrakurikuler, les dan pr atau bahkan mereka sibuk bermain gadget sehingga membuat mereka kelelahan dan stress sehingga kurang konsentrasi. Stress yang di biarkan berlarut larut akan sangat berbahaya bagi kesehatan karena akan mempengaruhi kesehatan, emosi, spiritual, serta merusak diri keseluruhan. Pengabdian masyarakat ini di lakukan dengan 4 tahapan yaitu pemilihan anak usia prasekolah,

perizinan kepada pihak sekolah, pelaksanaan kegiatan, evaluasi. pengabdian ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada guru di sekeloh tentang pentingnya yoga bagi anak- anak. Populasi dari pengabdian ini adalah siswa TK yang berjumlah 54 anak. Kegiatan ini menggunakan media leaflet dan di lakukan secara luring (tatap muka).

---

## **Pendahuluan**

Anak usia dini merupakan anak yang berusia 0-6 tahun (Fauziddin, 2016). Survei selama 3 tahunan yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) bahwa anak-anak di Indonesia hanya 66% yang menyukai membaca maupun belajar, sisanya lebih menyukai untuk memilih menonton televisi atau memainkan gawai yang bersifat hiburan, seperti film kartun, sinetron atau video di Youtube (Mubarak, 2017). Pada dasarnya anak-anak belum waktunya untuk diberikan sebuah gawai, hal ini akan berakibat anak-anak akan berubah menjadi perilaku yang konsumtif berlebih terhadap penggunaan gawai sehingga diperlukan pengawasan yang ketat dalam mempergunakan gawai dalam aktivitas sehari-hari mereka. Anak prasekolah adalah anak yang sedang mengalami proses tumbuh dan kembang. Tumbuh kembang sebenarnya mencakup dua peristiwa yang sifatnya berbeda, tetapi saling berkaitan dan sulit dipisahkan, yaitu pertumbuhan dan perkembangan. Pertumbuhan berkaitan dengan masalah perubahan dalam besar, jumlah, atau ukuran, yang bisa diukur dengan ukuran berat (gram, kilogram) dan ukuran panjang (cm, meter), sedangkan perkembangan adalah 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 2006). Berdasarkan Riskesdas 2018 didapatkan perbandingan perkembangan anak pada anak 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).

Yoga yang dirancang khusus untuk anak-anak dengan pilihan gerakan guna meningkatkan kekuatan, fleksibilitas, dan koordinasi tubuh. Selain terlatih fisiknya, anak yang mengikuti yoga dapat memperoleh pembelajaran lain untuk mengotimalkan perkembangannya karena yoga anak dikemas dalam suatu kegiatan yang menarik. Salah satu upaya untuk mengalihkan perhatian atau ketertarikan anak usia dini pada gawai adalah dengan senam yoga (Pujiastuti, 2013). Di TK As Solihah Bawen Semarang belum mempunyai fasilitas yoga untuk anak. Oleh karena itu, anak tersebut membutuhkan perhatian lebih dan bimbingan untuk mengatasi kesulitan yang mereka alami. Salah satu tindakan alternatif untuk mencegah dan mengatasi kesulitan belajar anak adalah bisa memperkenalkan yoga untuk 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, sebagai salah satu aktifitas yang menyenangkan untuk anggota keluarga (Maladi, 2018). Febriani (2016), mengatakan dari yoga kids 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 dengan menggunakan yoga kids.

Berdasarkan uraian di atas tim pengabdian masyarakat akan melakukan kegiatan yoga untuk anak yang bertujuan untuk memberi edukasi kepada guru tentang pentingnya yoga bagi anak ditengah-tengah padatnya aktivitas anak dalam belajar dan bisa dijadikan alternatif bermain di sela-sela proses belajar supaya anak tidak bosan dan bisa berkonsentrasi dalam belajar.

## **Metode**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa praktek penerapan yoga anak di TK As Sholihah Kecamatan Bawen Kabupaten Semarang. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dalam beberapa tahap yaitu pada tahap 1 mencari kelompok anak usia sekolah yang akan dijadikan sasaran pelaksanaan kegiatan. Tahap 2 yaitu meminta izin ke sekolah untuk diadakannya kegiatan yoga pada anak dan penentuan waktu pelaksanaan. Tahap 3 yaitu pelaksanaan kegiatan yoga dengan menggunakan media leaflet yang dilakukan pada hari Rabu 08 Juni 2022 jam 09.00-selesai di aula TK, kegiatan ini diikuti oleh 54 anak. Tahap 4 yaitu testimoni dari guru dan anak setelah melakukan kegiatan yoga anak secara bersama.

## **Hasil dan Pembahasan**

### **Tahap 1 Pemilihan sasaran kegiatan**

Tahap 1 mencari kelompok anak usia prasekolah. Tahap anak prasekolah banyak kegiatan yang dilakukan mulai dari belajar, bermain dll, ditambah anak harus beradaptasi lagi dengan kehidupan new normal efek samping dari pandemi Covid-19. Kebiasaan anak-anak harus menjaga jarak, pakai masker dan ada yang jarang keluar rumah sehingga anak akan sedikit mengalami kesulitan dalam beradaptasi seperti susah untuk menjaga jarak kepada teman, selalu membuka masker karena tidak nyaman, tidak mau mencuci tangan, malu untuk menyapa teman dan takut. Sasaran dari pengabdian ini guru yang mengajar di TK tersebut dan anak usia prasekolah.

### **Tahap 2 Perizinan**

Tahap ke 2 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 di lakukanya diskusi pihak sekolah mengizinkan untuk dilakukannya pengabdian masyarakat oleh mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo, berikut foto saat melakukan perizinan :



Gambar 1 melakukan perizinan

### **Tahap 3 Pelaksanaan**

Kegiatan tahap ke 3 yaitu pelaksanaan yoga di TK yang dilakukan setelah mereka selesai belajar. Anak anak menyambut dengan antusias kedatangan kami, kegiatan diikuti oleh 54 anak. Mereka berbaris dengan rapi dan mengikuti gerakan yang diperagakan oleh tim. Tim menggunakan gerakan yang menyatu dengan alam meliputi beberapa postur. Postur pernapasan yang diperagakan yaitu nafas balon dan nafas lebah. Selanjutnya melakukan postur kupu-kupu, postur keseimbangan dengan postur pohon, postur berdiri

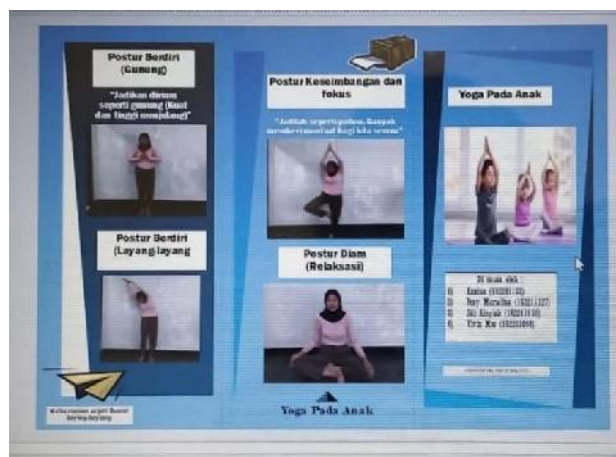
dengan postur gunung dan layang-layang. Relaksasi dan meditasi dengan postur diam dan buah. Pada awalnya anak-anak tidak langsung bisa mengikuti gerakan yang diajarkan, kami sebagai instruktur tidak memaksa setiap gerakan anak. Anak-anak tetap semangat mengikuti sampai sesi yoga selesai. Berikut ini foto dokumentasi kegiatan pelaksanaan:



Gambar 2 anak-anak melakukan postur pohon



Gambar 3 anak-anak melakukan postur meditasi







Gambar 4 leaflet media yoga anak

#### Tahap 4 Testimoni

Kegiatan tahap 4 testimoni dari guru tentang yoga anak, yang ditanyakan satu minggu setelah dilakukannya yoga, 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. Hal ini terungkap dalam wawancara pada salah satu guru:

*“Wah mba ternyata seru iya, asik anak-anak belajar hal baru, nanti semoga di tk ini bisa mempunyai kegiatan yoga sendiri...” guru*

*“... bagus sekali mba kegiatannya anak-anak jadi ngak bosan, kami juga sabagi guru dapat ilmu baru terima kasih mba...” guru*

*“... Gimana suka ngak ikut yoga kemarin? Suka banget mba, seru bisa sambil bermain kita jadi pohon, gunung, kupu-kupu...” An. Rk*

*“.... halo adek-adek mba mau tanya dong masih ada yang ingat ngak gerakan yoga yang mba ajarkan kemarin? Masih mba. Saya masih ingat mba, ada gerakan kita jadi pohon berdiri lurus tangaan letakan di dada kaki di angkat...” An K*

Yoga anak adalah salah satu cara konstruktif dan kreatif untuk melatih anak mengatur pola nafas dan aktifitas jasmani yang bisa memberikan banyak manfaat untuk pertumbuhan, perkembangan, konsentrasi, mengatur emosi. Hal ini juga sesuai dengan penelitian dari Sofiyanti, & Setyowati (2021) yang menyatakan bahwa setelah dilakukannya pelatihan yoga kepada anak-anak yang kurang dalam konsentrasi belajar ada peningkatan konsentrasi belajar setelah diberikan yoga pada anak. Peningkatan konsentrasi belajar ini ditandai dengan anak fokus saat menjawab pertanyaan yang diberikan, ketepatan menjawab pertanyaan yang sesuai dengan penilaian ciri-ciri konsentrasi mengenai perilaku kognitif, afektif, psikomotor dan bahasa. Sesuai dengan Engkoswara (2012), menyatakan bahwa ciri-ciri anak mampu berkonsentrasi yaitu dapat dilihat dari perilaku kognitif, afektif, psikomotor.

Menurut Yohana (2012), yoga anak dapat membantu anak menjadi lebih tenang, dapat menghilangkan stress yang terjadi pada anak sehingga sangat bermanfaat untuk meningkatkan konsentrasi. Peneliti berharap setelah diberikan yoga pada anak tingkat konsentrasi pada anak meningkat dan kegiatan yoga ini bisa terus dilakukan 1 minggu 2x atau 1x. Pengabdian masyarakat dari Sofiyanti dkk (2020) menyatakan perlunya informasi tentang yoga anak karena yoga dapat meningkatkan kecerdasan emosional dan konsentrasi belajar.

### **Simpulan dan Saran**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini di harapkan dapat membawa efek yang baik bagi siswa di TK As Solihah Kecamatan Bawen kabupaten Semarang. Kegiatan ini juga dapat meningkatkan pengetahuan guru tentang manfaat yoga anak di mulai dari gerakan nafas, relaksasi dan meditasi. Melalui yoga, diharapkan dapat membantu mengurangi tekanan yang dialami oleh anak-anak, ketika anak belajar teknik untuk meningkatkan kecerdasan emosional, relaksasi. Anak-anak dapat menavigasi tantangan hidup dengan sedikit lebih mudah. Yoga pada anak usia dini mendorong harga diri dan kesadaran tubuh dengan aktivitas yang kompetitif, membina kerja sama, kasih sayang dan membangun rasa empati.

### **Ucapan terima kasih**

Ucapan terimakasih untuk Rektor Universitas Ngudi Waluyo, Dekan Fakultas Kesehatan, Kaprodi Kebidanan Program Sarjana, dosen pembimbing dan semua pihak yang telah membantu terlaksana kegiatan ini yang tidak bisa kami sebutkan satu persatu.

### **Daftar 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.* 4(1), pp 44-48. available at: <https://ejournal.almaata.ac.id/index.php/JNKI/article/view/227/221> (Accessed 14 June 2022)
- Ileri, 2016. *Yoga*. Jakarta: s.n.
- Engkoswara. (2012). *Administrasi Pendidikan*. Bandung : Alfabeta
- Fauziddin, (2016). *Penerapan Belajar Melalui Bermain Balok Unit Untuk Meningkatkan Kreativitas Anak Usia Dini*. Jurnal Curricula, 1 (3), 1-11
- Kejora, D. S., n.d. *Buku Panduan Pelatihan Yoga Anak*. Denpasar Bali: s.n.
- Maladi, T. 2018. *Kartu Yoga Anak*. Kidsyogajakarta. Jakarta
- Mubarok, E. S. (2017). *Manajemen Sumber Daya Manusia Pengantar Keunggulan Bersaing*. Bogor: Penerbit In Media.
- Nia Kania, 2006, *Stimulasi Tumbuh Kembang Anak*” Bandung, 11 Maret Shindu & Astuti , P., 2013. *Yoga Untuk Hidup Sehat*. Bandung: s.n.
- Riskesdas 2018, <https://www.litbang.kemkes.go.id/hasil-utama-riskesdas-2018/>
- Shindu, Pujiastuti. (2013). *Yoga Untuk Hidup Sehat*. Bandung: PT. Mizan Pustaka.
- Sofiyanti, I. et al., 2020. *Upaya Meningkatkan Kecerdasan Emosional Anak Di Masa Pandemi*. Prosiding Seminar Online Kebidanan “Remaja Pahami Kesehatan Reproduksi Kenapa harus Tabu dan Call for Paper Penelitian, Pengabdian dan Literature Review di Era Pandemi Covid-19, pp 26-34. available at: <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/semnasbidan/article/view/641/467> (Accessed: 14 June 2022)
- Sofiyanti, I. & Setyowati, H., 2021. *Satu Bulan Penerapan Yoga Anak Meningkatkan Konsentrasi Belajar Usia Prasekolah*. *Indonesian Journal Of Midwifery (IJM)*, 4(2), pp 150-156. available at:

Prosiding  
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan  
Universitas Ngudi Waluyo

*<http://jurnal.unw.ac.id/index.php/ijm/article/view/1236/pdf> (Accessed: 14 June 2022)*

Yohana, E (2012). *Yoga For Kindergarten*. Jakarta: PT Dian Rakyat