

Yoga Anak untuk Pola Nafas dan Aktifitas Jasmani

Diah Ayu Maharani¹, Heni Hirawati Pranoto², Pinky Aprilya³, Isri Nasifah⁴

¹Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,
diahayumarani200103@gmail.com

²Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, henipranoto071@gmail.com

³Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, aprilia.pinky12@gmail.com

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

Korespondensi Email: diahayumarani200103@gmail.com

Article Info	Abstract
<p><i>Article History</i> Submitted, 2024-05-11 Accepted, 2024-06-11 Published, 2024-06-24</p>	<p><i>Children absorb and process information through movement, seeing, hearing, touching and also singing. Using all these activities can help improve aspects of children's development (Wening, 2003). These aspects of growth and development include: aspects of religious and moral values, physical-motor aspects, cognitive aspects, language aspects, social-emotional aspects, and artistic aspects (Kemendikbud.2014). This community service activity is carried out through direct counseling in Kemawi village, carried out in several stages, namely children's yoga practice, licensing to the village midwife, implementation of activities for preschool children. Children's yoga movements can help children's physical strength, from muscles, bones to gross motor mobility and flexibility. This community service activity is carried out through direct counseling in Kemawi Village, precisely at the Bunga Harapan Kindergarten. The participants in this activity were 34 preschool children. All children do yoga well. Children can follow instructions from training even though they are not perfect.</i></p>
<p><i>Keywords : Yoga Kids</i></p>	
<p>Kata Kunci: Yoga Anak, Pola Nafas, Aktifitas Jasmani</p>	
	<p>Abstrak Anak menyerap dan mengolah informasi melalui gerakan, melihat, mendengar, menyentuh dan juga menyanyi. Mempergunakan seluruh kegiatan tersebut dapat membantu meningkatkan aspek perkembangan anak (Wening,2003). Aspek pertumbuhan dan perkembangan tersebut meliputi : aspek nilai agama dan moral, aspek fisik-motorik, aspek kognitif, aspek bahasa, aspek sosial-emosional, serta aspek seni(Kemendikbud.2014). Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui penyuluhan langsung di desa Kemawi dilaksanakan beberapa tahapan yaitu latihan yoga anak, perizinan kepada bidan desa, pelaksanaan kegiatan pada anak prasekolah. Gerakan –gerakan yoga anak dapat membantu kekuatan fisik anak, dari otot, tulang hingga mobilitas gerak motorik kasar dan fleksibilitasnya. Kegiatan Pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui penyuluhan langsung di Desa Kemawi tepatnya di Taman</p>

Kanak-Kanak Bunga Harapan. Peserta dalam kegiatan ini berjumlah 34 anak prasekolah. Semua anak melakukan yoga dengan baik. Anak dapat mengikuti instruksi dari pengabdian meskipun belum sempurna.

Pendahuluan

Yoga berasal dari kata “yuj” yang artinya penyatuan atau mengharmonikan fisik dan pikiran melalui meditasi (Kaplan,2013), Yoga untuk anak tidak sama dengan yoga untuk orang dewasa. Yoga untuk anak usia dini lebih sederhana berupa gerakan yang tidak mengharuskan pada sikap tertentu, melainkan lebih diarahkan pada sikap yang sesuai atau yang disukai. Yoga Kids adalah kegiatan olahraga yang memiliki banyak manfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan anak secara fisik maupun mental. 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 (Nyolinda dan Hartanti, 2016).

Yoga memiliki manfaat untuk meningkatkan kemampuan fisik, menurunkan stress, meningkatkan kemampuan kognitif, sangat baik dalam menurunkan agresi, perilaku negatif, ketakutan, dan perasaan tidak berdaya. Manfaat yoga pada anak diantaranya adalah menstimulasi motorik kasar sehingga anak dapat memperoleh tumbuh kembang yang baik. Sesuai yang diungkapkan oleh Asana atau gerakan – gerakan yoga memiliki manfaat bagi fisik maupun psikis antara lain, dapat menguatkan pikiran atau konsentrasi, melatih disiplin diri, memberikan efek rileksasi dan menguatkan tubuh (Widya Sena,2018). Akan tetapi, banyak dari masyarakat terutama para ibu yang belum mengetahui secara pasti terkait tentang yoga anak, sehingga banyak dari mereka yang menganggap bahwa yoga hanya bisa dilakukan oleh ibu hamil atau orang dewasa.

Taman kanak-kanak Bunga Bangsa merupakan sebuah lembaga yang mendidik yang memiliki 3 kelas, diantaranya kelas paud, kelas A dan kelas B. Di dalam kelas B terdapat 34 siswa. Namun, yang dijadikan perhatian, siswa blum mengetahui tentang yoga.

Tujuan dilakukannya pelatihan yoga di Taman Kanak-Kanak Bunga Bangsa agar siswa dapat menirukan gerakan yoga dan selanjutnya dapat diterapkan dalam kegiatan di sekolah dengan bimbingan guru. Yoga yang diajarkan untuk anak usia dini berupa gerakan dasar yang dekat dengan lingkungan dan kehidupan anak sehari-hari, contohnya : nafas meniup balon, nafas lebah, nafas ular, kincir angin, naik tangga, layang-layang, sapi & kucing, sepeda, bayi dan masih banyak gerakan yoga yang lain.

Metode

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah berupa pemberian latihan pada anak prasekolah. Kegiatan dilakukan di Desa Kemawi Kab. Semarang. Kegiatan ini dilakukan dengan metode praktik pelaksanaan yoga. Peserta dari kegiatan ini anak prasekolah di Taman Kanak-Kanak Bunga Bangsa sebanyak 34 orang anak prasekolah. Kegiatan Pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 30 Mei 2024.

Pada sesi awal kami melakukan pengaturan barisan dan pemanasan terlebih dahulu, kemudian pengabdian memberikan sedikit penjelasan tentang yoga yang akan dilakukan. Pengabdian memberikan contoh gerakan yoga dan siswa menirukan gerakan yoga, gerakan tersebut diulang beberapa kali.

Setelah dilakukan gerakan yoga bersama, terlihat siswa menyukai gerakan yoga. Ibu guru bersedia akan melakukan gerakan yoga tersebut.

Hasil dan Pembahasan

Telah dilakukan yoga anak pada Taman Kanak-Kanak Bunga Bangsa kelas B di

desa Kemawi pada tanggal 30 Mei 2024.

Dalam kegiatan ini menghasilkan :

siswa mampu menirukan gerakan yang diperagakan oleh pengabdian meskipun belum sempurna

Siswa menyukai gerakan yoga, Ibu guru bersedia membimbing siswa untuk mengulang gerakan tersebut

Kesimpulan dan Saran

Banyak kegiatan olahraga yang baik untuk anak, salah satunya adalah dengan melakukan yoga anak. Dengan melakukan yoga anak ini menstimulasi motoric kasar sehingga anak dapat memperoleh tumbuh kembang yang baik. Dengan yoga ini juga dapat memiliki manfaat bagi fisik maupun psikis antara lain, dapat menguatkan fikiran atau konsentrasi, melatih disiplin diri, memberikan efek rileksasi dan menguatkan tubuh. Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan bersama Bidan Sri Wahyuningsih, S.Tr.Keb. Bdn. telah terlaksana dengan baik. Kegiatan pengabdian kepada anak prasekolah dan guru mengenai Yoga Anak di Desa Kemawi mendapatkan respon yang antusias dari para anak dan guru di Desa Kemawi. Dan diharapkan kegiatan pengabdian seperti ini dapat dilakukan secara rutin baik di lokasi yang sama maupun di lokasi yang berbeda dengan sasaran yang benar- benar membutuhkan pelayanan kesehatan.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih untuk Universitas Ngudi Waluyo, Dosen Pembimbing Praktik , PMB Bidan Sri Wahyuningsih, Guru TK Bunga Bangsa Desa Kemawi, murid TK Bunga Bangsa Desa Kemawi yang telah membantu proses penelitian ini sehingga dapat berjalan dengan semestinya.

Daftar Pustaka

- Kaplan, L. J. (2013). The Experience of Yoga on Children with Anxiety. In Master of Social Work Clinical Research Papers. St Catherine University (pp. 1-55).
- Anjar Fitrianingtyas, Upik Elok Endang Rasmani, Vera Sholeha. (2022). Implementasi Yoga Kids Sebagai Stimulasi Motorik Kasar Anak Usia Dini, KUMARA CENDEKIA Vol. 10 No. 3, 2022
- Nyolinda, Vilna Agus & Monica Hartanti. (2016). Campaign to introduce children Yoga to the mothers in Bandung City. Visual Communication Design. Vol 1 No 1. P 18-32
- Agel Noer Khotijah, Hapsari Windayanti, Aviva Nurviana, Dita Murtika Sari, Indah Oktafin,Merlina Dewi Safitri. (2021). Penerapan Yoga Anak untuk Anak Pra Sekolah. Jurnal Universitas Ngudi Waluyo
- Nina Permata Sari, Novitawati, Muhammad Andri Setiawan. (2022). Peran Yoga dalam Meningkatkan Kecerdasan Kinestetik Bagi Anak Usia Dini. Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, Volume 6 Issue 5 (2022) Pages 4681-4689
- Wenig, Marsha. (2003). Yogakids : educating the whole child through yoga. New York : La Martiniere Group
- Kemendikbud. (2014). Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 137 Tahun
- Elvika, Tri sunarsih dkk. (2021). Penerapan yoga kids di rumah dalam mestimulasi perkembangan anak. JPKM Cahaya Negeriku Volume 2 Nomor 02 tahun 2022,
- Astuti, N.P.E. (2020). Optimizing children gross motoric skill by yoga asana practice in covid 19 pandemic. Jurnal PAJAR (Pendidikan dan Pengajaran)
- Burhaein, E. (2017). Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD. Indonesian Journal of Primary Education, 1(1), 51-58.