

# Kids Yoga untuk Optimalisasi Pertumbuhan dan Perkembangan Balita di TK Ra Al-Iman RT 01 Desa Langensari

Asma Nur Peni<sup>1</sup>, Isfaizah<sup>2</sup>, Farida<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universitas Ngudi Waluyo, Pendidikan Profesi Bidan, anurpeni@gmail.com

<sup>2</sup>Universitas Ngudi Waluyo, Pendidikan Profesi Bidan, is.faizah0684@gmail.com

<sup>3</sup>Universitas Ngudi Waluyo, Pendidikan Profesi Bidan, fharida.bengkal@gmail.com

Korespondensi Email: anurpeni@gmail.com

---

## Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-13

Keywords: Yoga Anak,  
Pertumbuhan,  
Perkembangan

---

## Abstract

*This community service has the theme "Kids Yoga for Optimizing Growth and Development Toddlers in Kindergarten Ra Al-Iman RT 01 Langensari Village". more optimal. The implementation of this activity is planned in three stages, namely preparation, implementation, and the final stage. The implementation of this community midwifery practice was assessed by means of direct interviews, secondary data collection, and direct surveys. The preparation stage includes a series of activities from problem assessment and report preparation. The stages of implementing the activity are providing health education about kids yoga and doing kids yoga. At the last stage of implementation is to evaluate the knowledge of children under five about kids yoga. Community service activities regarding "Kids Yoga for Optimizing Growth and Development Toddlers in Ra Al-Iman Kindergarten RT 01 Langensari Village" have been carried out according to the plan prepared before the service began. This activity is considered successful, the majority of children under five after the activity can do yoga well and provide positive benefits, the children are also very enthusiastic about participating in the practice of kids yoga. The children look very happy and enthusiastic. Implementation has been carried out in the form of counseling and demonstrations as well as pre-test and post-test using video media and yoga cards.*

## Abstrak

Kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan atau 9 bulan menurut kalender internasional. Jadi, dapat disimpulkan bahwa kehamilan adalah bertemunya sel telur dan sperma di dalam atau diluar rahim dan berakhir dengan keluarnya bayi dan plasenta melalui jalan lahir. Pada trimester 2 dan 3, ibu hamil akan semakin sering merasakan keidak nyamanan, serta menjadi lebih

mudah lelah dan capek. Salah satu contoh ketidaknyaman pada ibu hamil yaitu nyeri punggung. Low back pain (LBP) atau nyeri punggung bawah merupakan salah satu gangguan muskuloskeletal yang disebabkan oleh aktivitas tubuh yang kurang baik. Gangguan nyeri pinggang bawah dapat dialami oleh semua orang, tidak memandang tua, muda, wanita atau pria. Sebagian besar nyeri pinggang bawah disebabkan karena otot – otot pada pinggang kurang kuat sehingga pada saat melakukan gerakan yang kurang betul atau berada pada suatu posisi yang cukup lama dapat menimbulkan peregangan otot yang ditandai dengan rasa sakit. Berlatih yoga pada kehamilan merupakan salah satu solusi yang bermanfaat sebagai media self help yang akan mengurangi ketidaknyamanan selama hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil TM II dan TM III. Yang dilakukan yaitu penyuluhan dan pelatihan secara klasikal diawali pretest., kemudian dilakukan praktik yoga dengan menggunakan media leaflet, dan diakhiri posttest. Terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil tentang yoga setelah dilakukan pengabdian masyarakat. Dari semua kegiatan yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan yoga untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil TM II dan TM III berjalan lancar.

---

## **Pendahuluan**

Bermain adalah sarana belajar bagi anak usia dini. Pendidikan anak usia dini memegang peranan fundamental dalam pandangan sosial dan pendidikan, karena pendidikan sejak dini memiliki pengaruh signifikan dan berkontribusi dalam membentuk kepercayaan diri, motivasi belajar yang bermanfaat dalam aspek sosial dan ekonomi individu di masa depan (Elliot, 2006; Katz et al., 2000; Sim 2015). Menurut Plato, bermain memiliki nilai praktis yaitu bermain bagi anak akan mempermudah dalam memahami dan mempelajari aritmatika dengan mudah. Plato mengajarkan aritmatika dengan cara membagikan apel kepada anak. Lebih lanjut dipertegas bermain maupun permainan yang dinikmati anak sebagai sarana menarik perhatian dan mengembangkan pengetahuan. Maka guru memerlukan pengetahuan atau metode yang atraktif pada saat memulai pembelajaran di kelas (Fadillah, 2017).

Salah satu permainan outdoor yang bisa dimanfaatkan guru untuk meningkatkan tumbuh kembang anak adalah Yoga (Young et al., 2017). Yoga berasal dari kata “yuj” yang berarti penyatuan atau mengharmonikan antara fisik dan pikiran melalui meditasi (Kaplan, 2013). Yoga membantu anak secara fisik maupun pikiran. Yoga mempunyai manfaat yang besar bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Kids Yoga adalah cara yang bagus untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik anak dan juga untuk bersenang-senang. Yoga untuk anak sebenarnya lebih mengacu pada aktivitas fisik yang menyenangkan untuk anak. Namun, olahraga ini tetap bermanfaat bagi kesehatan tubuh dan pikiran anak.

Menurut Tina Maladi, pendiri Kids Yoga Jakarta, ada banyak sekali manfaat yoga bagi anak, diantaranya membantu mereka meningkatkan konsentrasi dan fokus serta memberikan sarana pada anak-anak untuk melepas stres. Yoga juga dapat meningkatkan body awareness pada anak melalui pengenalan terhadap anatomi tubuh dan meningkatkan kepercayaan diri. Yoga untuk anak tidak sama dengan yoga untuk orang dewasa, yoga

untuk anak usia dini lebih sederhana berupa gerakan-gerakan atau asana yang tidak mengharuskan pada sikap tertentu, melainkan lebih diarahkan pada sikap yang sesuai atau yang disukai oleh orang yang melakukan yoga asalkan sikap atau postur tersebut dapat membuat yogis lebih merasa nyaman dan rileks serta tidak mengganggu konsentrasi. Sebelum melakukan asana yoga kegiatan diawali dengan doa bersama, dilanjutkan dengan melakukan meditasi dan gerakan-gerakan yoga lainnya. Beberapa contoh gerakan yoga yang dapat diberikan untuk anak usia dini antara lain tree pose (gerakan seperti pohon), gerakan ini bermanfaat untuk menenangkan pikiran dan melatih keseimbangan fisik, lion pose (gerakan seperti singa) yang bermanfaat agar anak dapat mengenali diri serta berlatih bagaimana mengendalikan amarah yang meledak-ledak, frog pose (gerakan seperti katak), pada gerakan ini anak diajak melompat seperti katak dengan tujuan untuk meningkatkan energi dan semangat, bridge pose (gerakan seperti jembatan) yang memiliki manfaat membangkitkan rasa empati dan kasih sayang kepada sesama. Masing-masing gerakan yoga dilakukan selama dua hingga tiga menit dengan urutan gerakan yang bervariasi. Penyajian yoga dalam bentuk story telling dapat dilakukan dengan iringan musik sesuai tema atau cerita sehingga sesuai dengan karakteristik belajar anak usia dini yaitu belajar seraya bermain (Young & Silliman-french, 2017), dengan cara ini anak dapat menggeneralisasi pengetahuan tentang lingkungan disekitarnya dengan suasana yang menyenangkan. Gerakan yoga yang dilakukan secara rutin memiliki efek positif dalam perilaku serta peningkatan kompetensi emosional dalam keseharian anak karena gerakan-gerakan pada yoga cenderung mengarah kepada bagaimana cara mengendalikan diri, kesadaran tubuh dan pikiran (Peck, Schools, Kehle, Bray, & Theodore, 2005). Yoga juga Meningkatkan kekuatan otot, membuat tubuh kuat, lentur, dan rileks, menyeimbangkan produksi hormonal dan meningkatkan sirkulasi darah, sehingga meningkatkan kesehatan secara menyeluruh dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh, Mengolah tulang punggung dan sistem saraf pusat dan meningkatkan koordinasi tubuh.

### Metode

Dalam pelaksanaan praktik kebidanan komunitas ini pengkajian dilakukan dengan cara wawancara langsung, pengambilan data primer, survei secara langsung.

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di TK Ra Al-Iman RT 01 Kelurahan Langensari. Waktu pengabdian kepada masyarakat ini Sabtu, 04 Juni 2022. Jumlah objek pengabdian ini yaitu 43 anak balita dan 5 guru untuk mendapatkan informasi tentang kids yoga dan langkah melakukan kids yoga di rumah. Pengabdian kepada masyarakat dengan memberikan informasi kesehatan yang dilakukan dalam beberapa tahap, meliputi :

- a. Tahap Persiapan, yaitu menentukan jumlah objek, penyusunan proposal, perizinan, dan penyusunan materi penyuluhan.
- b. Tahap Pelaksanaan, yaitu menyebarkan informasi dengan membagikan undangan, melakukan penyuluhan mengenai manfaat dan gerakan *kids* yoga dan praktik bersama melakukan *kids* yoga.
- c. Tahap Evaluasi, yaitu mengevaluasi hasil kegiatan dan penyusunan laporan)
- d. Publikasi Hasil Pengabdian

### Hasil dan Pembahasan

Peserta Kids Yoga berjumlah 43 responden yang terdiri dari anak-anak usia 4-5 tahun di TK Ra Al-Iman RT 01 Desa Langensari.

Tabel 1. Karakteristik Usia anak di TK Ra Al-Iman RT 01 Desa Langensari

No	Usia	Jumlah	Persentase (%)
1	4 tahun	20	46,5%
2	5 tahun	23	53,5%
	<b>Total</b>	<b>43</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 1.1 usia anak di TK Ra Al-Iman RT 01 Desa Langensari sebagian besar berusia 5 tahun yaitu sebanyak 23 anak (53,5%).

Tabel 2. Hasil Pre Test Pelaksanaan Kids Yoga

No	Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Persentase (%)
1	Baik	13	30,2%
2	Cukup	8	18,6%
3	Kurang	22	51,2%
	<b>Total</b>	<b>43</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa, tingkat pengetahuan anak sebelum diberikan penyuluhan yaitu dengan kategori baik ada 13 anak (30,2%) berpengetahuan cukup ada 8 anak (18,6%) dan terdapat 22 anak (51,2%) dengan tingkat pengetahuan kurang.

Tabel 3. Hasil Post Test Pelaksanaan Kids Yoga

No	Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Persentase (%)
1	Baik	30	69,7%
2	Cukup	9	21%
3	Kurang	4	9,3%
	<b>Total</b>	<b>43</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa, tingkat pengetahuan anak mengenai kids yoga setelah diberikan penyuluhan yaitu sebagian besar pengetahuan anak mengenai kids yoga meningkat yaitu 30 anak menjadi berpengetahuan baik (69,7%).

Kegiatan ini diawali dengan tahapan identifikasi atau pendataan jumlah sasaran yaitu anak balita yang akan dijadikan sasaran kids yoga di TK Ra AL-Iman RT 01 Desa Langensari. Selanjutnya dilakukan beberapa tahapan dalam melakukan pengabdian masyarakat ini yaitu pertama dilakukan pre test untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan anak mengenai yoga kids dan manfaatnya, selanjutnya dilakukan penyuluhan mengenai kids yoga dan manfaatnya untuk pertumbuhan dan perkembangan anak, kemudian dilakukan post test untuk mengetahui tingkat pengetahuan anak tentang kids yoga. Selanjutnya dilakukan demonstrasi dan praktik pelaksanaan kids yoga yang diikuti oleh 43 anak di TK Ra Al-Iman.

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dan demonstrasi kids yoga berlangsung dapat dilihat pada gambar berikut :



Gambar 1 Penyuluhan Tentang Kids Yoga



Gambar 2 Demonstrasi Gerakan Kids Yoga

Yoga sudah dikenal sebagai salah satu olahraga yang bisa mendatangkan banyak manfaat untuk orang dewasa. Selain itu, ternyata olahraga yang menyatukan pikiran, tubuh, dan jiwa ini juga baik untuk dilakukan oleh anak-anak. Apalagi anak-anak sekarang selalu disibukkan dengan segudang aktivitas yang cukup padat. Mulai dari sekolah, ekstrakurikuler, kursus, sampai pekerjaan rumah. Semua kegiatan tersebut bisa membuat anak lelah bahkan stres. Yoga bisa menjadi sarana bagi anak-anak untuk melepas stress.

Yoga merupakan sebuah aktivitas yang mengarahkan seseorang untuk berkonsentrasi, mengatur nafas, menenangkan pikiran, dengan pose-pose tertentu. Berikut manfaat kids yoga bagi anak yaitu, membantu anak-anak meningkatkan konsentrasi dan fokus dalam menghadapi suatu hal, memfasilitasi untuk melepaskan stress, meningkatkan body awareness, mengenali anatomi tubuh serta meningkatkan kepercayaan diri (Heri, 2016). Masing-masing gerakan yoga dilakukan selama dua hingga tiga menit dengan urutan gerakan yang bervariasi. Penyajian yoga dalam bentuk story telling dapat dilakukan dengan iringan musik sesuai tema atau cerita sehingga sesuai dengan karakteristik belajar anak usia dini yaitu belajar seraya bermain (Young & Silliman-french, 2017), dengan cara ini anak dapat menggeneralisasi pengetahuan tentang lingkungan disekitarnya dengan suasana yang menyenangkan.

Dalam konteks implementatif, yoga sebagai permainan tidak mengindahkan filosofisnya. Yoga dikenal dengan gerakan (asana). Asana artinya postur yang dilakukan dengan nyaman, perlahan dan meditatif. Asana dirancang untuk menguatkan bagian tubuh tertentu, pada saat menahan postur tertentu dengan perlahan (Kaplan, 2013). Pada saat melakukan postur, konsentrasi pada nafas dengan menarik nafas secara perlahan kemudian menghembuskannya dengan perlahan.

Dalam yoga dikenal dengan sistem chakra. Chakra dalam Bahasa Sanskerta berarti roda atau lempengan. Bila dianalogikan dengan perangkat komputer, chakra adalah

program yang mengatur kerja komputer. Dengan menyeimbangkan chakra maka tubuh akan seimbang dan memperbaiki kinerja pikiran dan tubuh. Dengan berlatih yoga secara teratur maka keseimbangan energi dalam chakra. Jadi, yoga tidak hanya melakukan asana atau postur tertentu tetapi juga banyak manfaatnya bagi pikiran dan tubuh. Terdapat beberapa bagian dari gerakan yoga antara lain (1) pernafasan dan meditasi, (2) postur keseimbangan, (3) kelenturan, (4) kekuatan, dan (5) memuntir. Pertama, teknik pernafasan. Menggunakan diafragma (otot – otot intercostal (otot – otot yang berada di antara tulang – tulang rusuk). Dengan menarik nafas, diafragma membentuk cekungan di perut dan terus meluas, memberikan ruang untuk udara masuk melewati hidung ke paru – paru. Dalam embusan nafas diafragma bergerak naik untuk melepaskan udara. Begitu paru – paru membesar oleh aliran nafas, perut ikut membesar, dan otot interostal akan membesar kesamping dipenuhi udara. Bahu tetap rileks dan jangan ikut naik pada saat mengambil nafas. Seluruh proses ini akan berbalik apabila kita menghembuskan nafas (exhale).

Kedua, postur keseimbangan. Postur ini bermanfaat dalam membangun koordinasi, sikap tenang, ketangkasan, dan keanggunan. Fokus dalam melakukan asana ini adalah fokus dan konsentrasi dalam menggunakan kaki atau tangan. Pose ini seperti; Vrksasana/tree pose: posture ini memberikan rasa damai, meningkatkan konsentrasi, dan keseimbangann fisik, serta membina postur tubuh yang lebih tegap dan kokoh. Garudasana bermanfaat dalam meningkatkan kelenturan pada kaki dan bahu, menguatkan lutut, pergelangan kaki, dan otot betis, mengembangkan koordinasi dan keseimbangan tubuh serta meningkatkan konsentrasi. Manfaat lainnya adalah melancarkan sirkulasi darah dengan pose melegakkan kekakuan bahu, dan mengurangi dan mencegah kram pada otot–otot betis (Dewi et al., 2020; Wiguna, 2021).

Ketiga, postur kekuatan. Terdapat berbagai postur dalam menguatkan kaki, lengan, dan perut. Secara umum pose kekuatan dapat meningkatkan keberanian, berani mengatasi rasa takut, meningkatkan konsentrasi, dan keseimbangan tubuh, serta menyegarkan dan memberikan energi baru pada tubuh. Postur yoga kekuatan seperti dho mukha svanasana. Keempat, postur memuntir (twist). Postur punter/memuntir dilakukan disepanjang tulang punggung. Postur memuntir erat kaitannya menyegarkan susunan syaraf pusat yang terdapat di tulang punggung, sebagai psotur yang efektif dalam detoksifikasi. Selain itu, postur ini bermanfaat untuk menghilangkan sakit punggung, sakit kepal, dan melepaskan ketegangan leher dan bahu. Saat tubuh dalam keadaan memuntir maka sistem pencernaan akan meningkat, tulang punggung menjadi fleksibel dan tulang punggung pun dapat bergerak bebas.

Berdasarkan temuan penelitian Lundy & Smith (2021), adanya level bermain di playground sebelum belajar pada anak usia dini memiliki korelasi positif dalam penugasan. Dapat disimpulkan bahwa anak yang memiliki level aktivitas bermain yang banyak akan merasa nyaman (enjoy) dalam proses pembelajaran (Lundy & Trawick-Smith, 2021). Temuan ini sesuai dengan temuan sebelumnya pada anak remaja pada level fokus durasi dan intensitas (Sim, 2015). Dalam beraktivitas pada kelas maupun aktivitas outdoor, anak menggerakkan anggota tubuhnya dengan bebas dan nyaman. Studi membuktikan bahwa aktivitas fisik baik bermain, olahraga, dan menari memberikan banyak manfaat pada anak (Al Mosawi, 2016). Terkait dengan melatih konsentrasi anak dan meningkatkan kecerdasan kinestetik anak serta kreatifitas. Dengan latihan rutin selama 15 – 30 menit, maka konsentrasi anak dapat meningkat. Alasan selanjutnya adalah keterampilan kognitif anak meningkat karena adanya teknik bernafas yang menutrisi jaringan otak, dan krusial pada pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini (Wiguna, 2021).

Berlatih yoga perlu guru yang dapat memberikan instruksi yang jelas. Dengan pembekalan kepada guru terhadap gerakan atau postur yoga yang sederhana maka latihan dapat dilakukan di kelas maupun dalam kegiatan outdoor. Metode yang dipilih guru harus menyenangkan, misalnya dengan metode demonstrasi sambil bermain. Anak dapat mencari postur terbaik mereka, karena postur dalam yoga disesuaikan kembali dengan

anatomi anak (Nanthakumar, 2018; White, 2009; Young et al., 2017). Guru dapat mensetting kelas dengan tema yang dibawakan. Karena yoga sifatnya fleksibel, terdapat berbagai pose dalam yoga biasanya metafora terhadap lingkungan, alam, dan hewan. Dengan sesi yang terdiri dari pemanasan diawali dengan teknik nafas, rangkaian gerakan inti sesuai dengan fungsi gerakan dasar, dan relaksasi.

Kegiatan pengabdian ini berjalan dengan lancar dengan melakukan beberapa tahapan identifikasi atau pendataan jumlah sasaran yaitu anak balita yang akan dijadikan sasaran kids yoga di TK Ra Al-Iman RT 01 Desa Langensari. Selanjutnya dilakukan beberapa tahapan dalam melakukan pengabdian masyarakat ini yaitu pertama dilakukan pre test untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan anak mengenai kids yoga dan manfaatnya, selanjutnya dilakukan penyuluhan mengenai kids yoga dan manfaatnya untuk pertumbuhan dan perkembangan anak, kemudian dilakukan post test untuk mengetahui tingkat pengetahuan anak tentang kids yoga. Selanjutnya dilakukan demonstrasi dan praktik pelaksanaan kids yoga yang diikuti semua oleh 43 anak dan 5 Guru di TK Ra Al-Iman. Pada hasil evaluasi kegiatan pengabdian di dapatkan hasil bahwa sebagian besar anak mempunyai pengetahuan yang baik setelah mengikuti penyuluhan dan praktik kids yoga yang dilakukan anak-anak. Tingkat pengetahuan anak-anak mengenai kids yoga setelah diberikan penyuluhan yaitu Sebagian besar pengetahuan anak mengenai kids yoga meningkat yaitu sebanyak 30 anak menjadi berpengetahuan baik (69,7%).

### **Simpulan dan Saran**

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di RT 01 RW 05 dengan sasaran Balita di TK Ra Al-Iman RT 01 Desa Langensari. Pada pengkajian yang dilakukan di RT.01/ RW.05 ditemukan masalah yang terjadi yaitu belum pernah diadakan kids yoga pada anak sebagai stimulasi pertumbuhan dan perkembangan anak dan guru TK belum mengetahui manfaat kids yoga yaitu untuk stimulasi pertumbuhan dan perkembangan anak. Pada kegiatan ini telah dilakukan implementasi berupa penyuluhan dan demonstrasi menggunakan media video dan kartu yoga.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang Kids Yoga Untuk Optimalisasi Pertumbuhan dan Perkembangan Balita Di TK Ra Al-Iman RT 01 Desa Langensari telah dilaksanakan sesuai dengan rencana yang disusun sebelum pengabdian dimulai. Kegiatan ini dinilai berhasil, mayoritas anak-anak mengalami peningkatan pengetahuan setelah penyuluhan dan memberikan manfaat positif setelah melakukan penyuluhan yaitu anak-anak sangat antusias untuk mengikuti dan melakukan praktik kids yoga, serta anak-anak sangat senang

Diharapkan masyarakat dapat berpartisipasi dalam kegiatan yang disediakan di Kelurahan Langensari sehingga kesehatannya dapat terpantau oleh nakes/bidan desa.

### **Ucapan Terima Kasih**

Terimakasih kepada Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo Semarang, Tim pengabdian dan tempat pengabdian masyarakat yang telah turut mensukseskan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

### **Daftar Pustaka**

- Al Mosawi, A. K. (2016). *Bodily-Kinesthetic Intelligence and its Relation with the Classroom Environment of Kindergarten Children at the Age Of 4-6 Years*. Sciences Journal of Physical Education.
- Dewi, L. K., Oktaviani, N. P. S., & Arsadi, P. E. (2020). *Filsafat Ketuhanan Dalam Yoga Darsana*. Vidya An: Jurnal Mahasiswa Filsafat Hindu, 1(2), 1-1.

- Elliot, A. J. (2006). *The Hierarchical Model of Approach-Avoidance Motivation*. *Motivation and Emotion*, 30(2), 11-116.
- Fadillah, M.( 2017). *Bermain dan Permainan*. Prenadamedia.
- Heri. (2016). *Yoga*. Jakarta: Gramedia
- Kaplan, L.J. (2013). *The Experience of Yoga on Children with Anxiety*. Master of Social Clinical Research Papers. St Catherine University. 1-55.
- Katz, K., Arias, I., & Beach, S. R. H. (2000). *Psychological Abuse, Self-Esteem, and Women's Dating Relationship Outcomes: A Comparison of the Self-Verification and Self-Enhancement Perspective*. *Psychology of Women Quarterly*, 24(4), 349-357.
- Lundy, A., & Trawick-Smith, J. (2021). *Effects of Active Outdoor Play on Preschool Children's on-Task Classroom Behavior*. *Early Childhood Education Journal*, 49(3), 463-471.
- Nanthakumar, C. (2018). *The Benefits of Yoga in Children*. *Journal of Integrative Medicine*, 16(1), 14-19.
- Peck, H. L., Schools, B. P., Kehle, T., Bray, M. A., & Theodore, L. A. 2005. *Yoga as an Intervention for Children With Attention*. 34(3).
- Sim, S. L. (2015). *The Playful Curriculum: Making Sense of Purposeful in the Twenty-First-Century Preschool Classroom*. *Motivation, Leadership and Curriculum Design*, 25-241.
- Wiguna, I. B. A. A. (2021). *Pelatihan Praktik Yoga Asana Untuk Meningkatkan Perkembangan Fisik Dan Motorik Anak Usia Dini*. Caraka: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 1(2), 109-118.
- Young, A.J., & Silliman-French, L. 2017. *Yoga for Young Children With Down Syndrome*. 31(3), 18-25.