

Yoga Anak untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar

Dwi Trisnawati¹, Eti Salafas², Ita Purnamasari³

¹Universitas Ngudi Waluyo, Profesi Bidan, dwitrisnawati991@gmail.com

²Universitas Ngudi Waluyo, Profesi Bidan, salafas.unw@gmail.com

³Universitas Ngudi Waluyo, Profesi Bidan, itaps92@gmail.com

Korespondensi Email: dwitrisnawati991@gmail.com

Article Info	Abstract
<p>Article History Submitted, 2022-06-17 Accepted, 2022-06-23 Published, 2022-07-13</p> <hr/> <p>Keywords: Toddler, Children's learning Concentration, Children's Yoga, Parents</p>	<p>Childhood is a sensitive period. At this time, all aspects of a child's development will become the basis for further development. At present, children tend to be dependent on playing gadgets which have a negative impact on children's growth and development, one of which can decrease children's learning concentration. This requires a stimulus from the environment to support optimal development, namely through a good parenting pattern. One of the things that can be done is stimulating children's yoga. This community service aims to increase the concentration of children's learning with yoga and increase parents' knowledge about the dangers of gadgets. The method used in the implementation of community service is carried out directly by providing counseling about the dangers of gadgets and simulating children's yoga movements. For secondary data collection door to door then determine the problem, priority problems, implementation and evaluation of activities. The location of the activity is in the fish market building RT 02 RW 05 Langensari on 27 May 2022 at 16.00 WIB. The media used in this activity are leaflets and posters. It was found that 4 (100%) parents of children under five knew various yoga movements and had applied yoga movements to their children at home. Then from the results of the evaluation, it was also found that for all Baliat 4 (100%) there was a change in children's behavior in using gadgets which had decreased and children's concentration in learning increased. Parents of toddlers already know and apply ways to increase children's learning concentration by doing children's yoga.</p>
	<p>Abstrak Masa kanak-kanak adalah masa sensitif. Pada masa ini, seluruh aspek perkembangan anak yang nantinya menjadi dasar bagi perkembangan selanjutnya. Pada masa sekarang Anak-anak cenderung ketergantungan bermain gadget yang menyebabkan dampak negatif pada pertumbuhan dan perkembangan anak, salah satunya dapat menurunnya konsentrasi belajar anak. Hal ini diperlukan stimulus dari lingkungan untuk mendukung perkembangannya secara optimal, yaitu melalui pola</p>

gasuhan yang baik salah satu yang dapat dilakukan yaitu mestimulasi yoga anak. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan konsentrasi belajar anak dengan yoga serta menambah pengetahuan orang tua tentang bahaya gadget. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan secara langsung dengan memberikan penyuluhan tentang bahaya gadget dan simulasi gerakan yoga anak. Untuk pengambilan data sekunder secara door to door kemudian menentukan masalah, prioritas masalah, pelaksanaan dan evaluasi kegiatan. Lokasi pelaksanaan kegiatan di gedung pasar ikan RT 02 RW 05 Langensari pada tanggal 27 Mei 2022 pukul 16.00 WIB. Media yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu leaflet dan poster. Didapatkan 4 (100%) orang tua balita telah mengetahui macam-macam gerakan yoga anak dan telah menerapkan gerakan yoga kepada anaknya dirumah. Kemudian dari hasil evaluasi juga didapatkan Semua Balita 4 (100%) adanya perubahan perilaku anak dalam penggunaan gadget yang sudah berkurang dan meningkatnya konsentrasi anak dalam belajar. Orang tua balita sudah mengetahui dan menerapkan cara untuk meningkatkan konsentrasi belajar anak dengan melakukan yoga anak.

Pendahuluan

Masa kanak-kanak adalah masa sensitif. Pada masa ini, seluruh aspek perkembangan anak yang nantinya menjadi dasar bagi perkembangan selanjutnya. Kemampuan anak tidak dapat hadir begitu saja, ada proses atau tahapan yang harus dilalui. Diperlukan stimulus dari lingkungan untuk mendukung perkembangannya secara optimal, yaitu melalui pola pengasuhan yang baik. Stimulus atau dukungan dapat berdampak positif bagi diri dan lingkungan anak, tidak hanya mengoptimalkan setiap aspek perkembangan yang dilalui (Rakhmawati, D., Ismah, I., & Lestari, F. W. 2020).

Anak-anak sekarang tidak bisa lepas dari gadget. Namun, penggunaan gadget yang berlebih berdampak buruk bagi kesehatan fisik maupun mental anak sehingga berpengaruh terhadap pola perilaku anak dalam kesehariannya, salah satu dampaknya yaitu menurunnya konsentrasi belajar anak. Dimana anak yang sering menggunakan gadget akan mengalami ketergantungan sehingga aktivitasnya anak lebih banyak untuk bermain gadget. Hal ini memicu anak lebih memilih bermain gadget dibandingkan berinteraksi dengan lingkungan maupun belajar.

Kecanduan dalam penggunaan gadget dapat di bentengi dengan pola asuh yang baik dalam keluarga, hal ini sangat penting dalam membentengi anak-anak untuk menghadapi tantangan di era revolusi industri 4.0. Keluarga adalah kelompok inti yang diharapkan memberi bekal yang bersifat alamiah dalam mengarahkan, memotivasi dan memberi dukungan pada anak agar memiliki kecakapan intelektual dan sikap yang sesuai dengan perkembangan zaman (Az Zahra, dkk., 2019).

Informasi yang didapatkan melalui wawancara dengan warga di Kelurahan Langensari RT 02 RW 05 menyebutkan bahwa permasalahan paling meresahkan yang dialami secara umum adalah menurunnya konsentrasi belajar anak disebabkan oleh penggunaan gadget. balita telah kecanduan gadget. Orang tua resah karena anak-anaknya sulit lepas dari gadget.

Dari hasil pengkajian dan pendataan ditemukan 4 balita yang diperoleh dalam pengkajian keluarga di Desa Langensari RT 02 RW 05, dimana dari 4 balita yang ada di RT 02 RW 05 terdapat 4 balita (100%) yang menggunakan gadget. Dari 4 balita terdapat 3

balita (75%) yang mendapatkan pengawasan orang tua dalam penggunaan gadget serta dari 4 balita yang ada di RT 02 RW 05 terdapat 2 balita (50%) yang kurang fokus saat belajar.

Berdasarkan hasil Pengkajian dan pendataan Selama pengabdian masyarakat diharapkan mahasiswa Profesi Bidan Universitas Ngudi Waluyo, melakukan pergerakan peran serta masyarakat serta mengatasi masalah yang ditemukan pada keluarga, sehingga keluarga mampu menolong dirinya sendiri dalam bidang kesehatan. Program pengabdian masyarakat ini akan membahas tentang cara meningkatkan konsentrasi belajar anak dengan melakukan yoga anak.

Metode

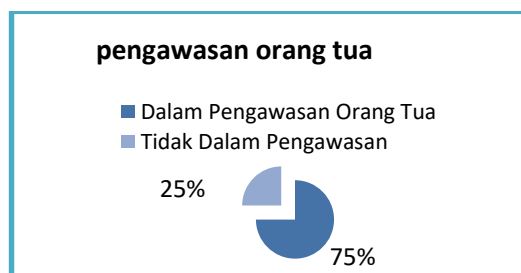
Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan secara langsung dengan memberikan penyuluhan tentang bahaya gadget dan simulasi gerakan yoga anak. Untuk pengambilan data sekunder secara door to door kemudian menentukan masalah, prioritas masalah, pelaksanaan dan evaluasi kegiatan. Lokasi pelaksanaan kegiatan di gedung pasar ikan RT 02 RW 05 Langensari pada tanggal 27 Mei 2022 pukul 16.00 WIB. Media yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu leaflet dan poster.

Hasil dan Pembahasan

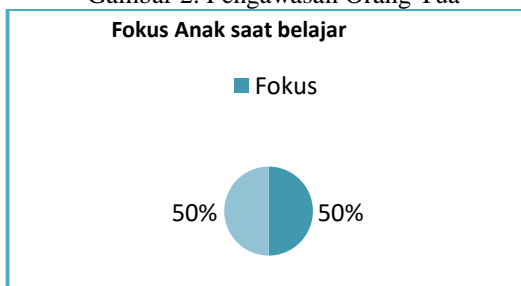
Berdasarkan hasil pengkajian masalah yang dialami oleh balita di Kelurahan Langensari RT 02 RW 05 yaitu anak tidak konsentrasi saat belajar. Terdapat 4 balita yang dilakukan pengkajian di RT 02 RW 05.



Gambar 1. Penggunaan Gadget



Gambar 2. Pengawasan Orang Tua



Gambar 3. Fokus Anak Saat Belajar

Gambar diatas menunjukkan dari 4 balita didapatkan 4 balita (100%) yang sering menggunakan gadget. Penggunaan Gadget pada anak usia dini dapat memberikan pengaruh : 1. Kecanduan 2. Bahaya Radiasi 3. Obesitas 4. Gangguan Tidur 5. Mengganggu Pertumbuhan 6. Kemampuan bersosialisasi berkurang 7. Nyeri/Sakit 8. Konsentrasi jadi pendek 9. Rasa cemas yang berlebihan 10. Gangguan mental 11. Perilaku agresif 12. Jadi pelupa (Roza, E., dkk.2018).

Dari 4 balita terdapat 3 balita (75%) yang mendapatkan pengawasan orang tua dan 1 balita (25%) yang tidak mendapatkan pengawasan orang tuanya, Orang tua memiliki peran penting dalam pengasuhan anak untuk mengetahui tahapan perkembangan anak yang sesuai dengan bakat dan keinginan anak. Kemajuan teknologi dapat berpengaruh pada daya kreativitas anak jika penggunaannya diimbangi dengan interaksi anak dengan lingkungannya. Orang tua disarankan untuk memperhatikan dan memberikan batasan waktu kepada anak ketika menggunakan gadget. Orang tua dapat mengalihkan perhatian anak dengan melakukan hal yang menarik. Orang tua sebaiknya mengawasi anak ketika bermain gadget agar tidak terlalu bergantung pada gadget dan tetap bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya. Penggunaan gadget secara berlebihan akan menyebabkan dampak buruk bagi kesehatan (Handayani, L., dkk.2020). Dalam menghadapi era milenial, para peserta sadar bahwa orang tua perlu memahami tentang bagaimana cara mendampingi anak dalam menggunakan media sosial maupun gadgetnya. Bersikap tegas dan tidak memberikan gadget dengan bebas kepada anak usia dini adalah salah satu upaya yang perlu dilakukan oleh para orang tua. Seperti halnya yang diungkapkan oleh Sahriana (2019), orang tua hendaknya bersikap tegas serta tidak memanjakan anak yang masih balita untuk menggunakan gadget secara bebas karena akan menimbulkan banyak dampak negative

Dari 4 balita yang dikaji terdapat 2 balita (50%) yang mengalami gangguan konsentrasi belajar dan 2 balita (50%) yang tidak mengalami gangguan konsentrasi belajar. Dari masalah tersebut ditemukan gangguan konsentrasi belajar pada 2 balita sehingga perlu di berikan KIE tentang bahaya penggunaan gadget pada orang tua balita serta melakukan simulasi gerakan yoga anak, dikarenakan kurangnya pengetahuan orang tua tentang gerakan yoga sebagai terapi nonfarmakologi untuk meningkatkan konsentrasi belajar anak. Setelah dilakukan evaluasi, diketahui bahwa orang tua balita telah mengetahui macam-macam gerakan yoga anak dan telah menerapkan gerakan yoga kepada anaknya dirumah.

Kemudian dari hasil evaluasi juga didapatkan adanya perubahan perilaku anak dalam penggunaan gadget yang sudah berkurang dan meningkatnya konsentrasi anak dalam belajar. Menurut Husnul,C (2017) mengatakan terapi Yoga efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar, melalui yoga dapat melancarkan sirkulasi darah, oksigen di dalam tubuh dan darah pun akan meningkat sehingga aliran oksigen ke otak juga akan meningkat. Menurut Komitor dan Adamson (2015), mengatakan kekuatan yang unik pada yoga adalah kapasitasnya untuk melatih pikiran sebaik melatih fleksibilitas tubuh. Walaupun yoga tidak dapat membuat pelajaran yang membosankan menjadi menyenangkan, tetapi setidaknya yoga dapat membantu anak untuk tetap berkonsentrasi, sehingga membuat anak lebih berhasil dalam tugas dan ujian. Sahasi (2015) mengemukakan dengan yoga anak dapat meningkatkan konsentrasi dan memori untuk anak- anak.



Gambar 4. Penyuluhan Tentang Bahaya Penggunaan Gadget Pada Orang Tua Balita



Gambar 5. Simulasi Gerakan Yoga Anak



Simpulan dan Saran

Setelah diberikan KIE dan simulasi yoga anak didapatkan semua balita 4 (100%) adanya perubahan perilaku anak dalam penggunaan gadget yang sudah berkurang dan meningkatnya konsentrasi anak dalam belajar. Semoga orang tua RT 02 dapat menerapkan yoga anak dirumah 2-3 kali seminggu guna untuk meningkatkan konsentrasi belajar anak.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada masyarakat Kelurahan Langensari RT 02 RW 05, bapak Lurah, Bidan desa, Kader, bapak RW dan bapak RT dan Universitas Ngudi Waluyo yang telah membantu dalam proses kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Daftar Pustaka

- Zahra, A., Afifah, C., dkk. (2019). Peran Pendidikan Keluarga Dalam Menghadapi Tantangan Revolusi Industri 4.0. *Prosiding Seminar Nasional & Call paper psikologi Pendidikan 2019*, Fakultas pendidikan Psikologi, Aula C1.
- Handayani, L., Chayanita & Kusuma, M. (2020). Edukasi Pola Asuh Dan Bahaya Penggunaan Gadget. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat UBB*, Vol. 7 No.1 September 2020.
- Husnul, C. (2017). Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa 91 SMPN 25 Kelas VII-VIII Malang. Undergraduate (S1) Thesis, University Of Muhammadiyah Malang.
- Komitor, J.B & Adamson, E. (2015). *The Complete Idiot's Guide to Yoga with Kids*. USA: Alpha Books.
- Rahmawati, D., Ismah, I & Lestari, F. W. (2020). Sosialisasi Bahaya Kecanduan Gadget. *Altruis: Journal of Community Services*, 1(3), 159-164. <https://doi.org/10.22219/altruis.v1i3.12926>
- Roza E., Kamayani M & PH Gunawan. (2018). Pelatihan Memantau Penggunaan Gadget Pada Anak. *Jurnal SOLMA*, 7(2), 208-214. Doi: <http://dx.doi.org/10.29405/solma.v7i2.1062>.
- Sahasi, G. (2015). A Replicated Study on he Effect of Yoga on Cognitive Functions. *Indian Psychological Review*, 27 (1-4), 33-35.
- Sahriana, Nanang. (2019). Pentingnya Peran Orang Tua dalam Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Smart PAUD*. Vol. 2, No.1, Januari 2019.