

## Yoga pada Anak untuk Edukasi di TK Wahyu Desa Langen Sari

Atika Budiarti<sup>1</sup>, Valentina Brigita Dewi<sup>2</sup>, Indri Wulandari Ningsih<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universitas Ngudi Waluyo, atikabudiarti66@gmail.com

<sup>2</sup>Universitas Ngudi Waluyo, valentinadewi331@gmail.com

<sup>3</sup>Universitas Ngudi Waluyo, Indriw68668@gmail.com

Korespondensi Email: atikabudiarti66@gmail.com

---

### Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-13

Kata Kunci : Yoga

Pada Anak,

Pengabdian

Masyarakat.

---

### Abstract

*Introduction One of the main reasons why children find it difficult to concentrate while studying is because they are not interested or don't like the material being studied and the methods used. Yoga or meditation is one of the alternative methods currently used in the West and Indonesia. Yoga can be used as a way to help children communicate their ideas and feelings when the abstract reasoning and verbal skills needed to articulate their feelings, thoughts, and behaviors are not yet optimally developed. Yoga has benefits for improving physical abilities, reducing stress, increasing cognitive abilities, very good in reducing aggression, negative behavior, fear, and feelings of helplessness. Yoga is also useful for stimulating gross motor skills so that children can get good growth and development. Method This community service method is carried out in 3 stages, namely preparation, implementation, and evaluation of activities. This service aims to socialize the benefits of yoga for children, and to practice yoga with children. The population of this service is Wahyu Kindergarten students, totaling 29 children. This activity is carried out face to face.*

### Abstrak

Pendahuluan Salah satu alasan utama mengapa anak sulit konsentrasi saat belajar adalah karena ia tidak tertarik atau tidak suka dengan materi yang dipelajari serta metode yang digunakan. Yoga atau meditasi menjadi salah satu cara alternatif yang saat ini digunakan di Dunia Barat dan Indonesia. Yoga dapat digunakan sebagai cara untuk membantu anak dalam mengkomunikasikan ide dan perasaannya mereka ketika penalaran abstrak dan kemampuan verbal yang dibutuhkan untuk mengartikulasi perasaan, pikiran, dan perilaku mereka belum berkembang secara optimal. Yoga memiliki manfaat untuk meningkatkan kemampuan fisik, menurunkan stress, meningkatkan kemampuan kognitif, sangat baik dalam menurunkan agresi, perilaku negatif, ketakutan, dan perasaan tidak berdaya. Yoga juga bermanfaat untuk menstimulasi motorik kasar sehingga anak dapat memperoleh tumbuh kembang yang baik. Pengabdian

masyarakat ini dilakukan dengan 3 tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan. pengabdian ini bertujuan untuk mensosialisasikan manfaat yoga bagi anak-anak, dan mempraktikkan yoga bersama anak-anak. Populasi dari pengabdian ini adalah siswa TK Wahyu yang berjumlah 29 anak. Kegiatan ini dilakukan secara tatap muka.

---

### **Pendahuluan**

Menurut Gunawan (2015) dalam Putu Wirmayani dan Supriyadi (2020), mengungkapkan salah satu alasan utama mengapa anak sulit konsentrasi saat belajar adalah karena ia tidak tertarik atau tidak suka dengan materi yang dipelajari serta metode yang digunakan. Yoga atau meditasi menjadi salah satu cara alternatif yang saat ini digunakan di Dunia Barat dan Indonesia (Safari, 2012). Yoga, bisa diartikan sebagai menyatunya tubuh, pikiran, dan jiwa. Gerakan yoga untuk anak biasanya disesuaikan dengan alam bermainnya, seperti meniru posisi pohon dan ranting-rantingnya, dan meniru roda berputar. Bisa juga meniru gerakan binatang, seperti gerak kucing menggeliat, katak melompat, atau kupu-kupu terbang (Wirayasa, 2010). Yoga dapat digunakan sebagai cara untuk membantu anak dalam mengkomunikasikan ide dan perasaannya mereka ketika penalaran abstrak dan kemampuan verbal yang dibutuhkan untuk mengartikulasi perasaan, pikiran, dan perilaku mereka belum berkembang secara optimal (Islafatun, 2014).

Yoga memiliki manfaat untuk meningkatkan kemampuan fisik, menurunkan stress, meningkatkan kemampuan kognitif, sangat baik dalam menurunkan agresi, perilaku negatif, ketakutan, dan perasaan tidak berdaya. Yoga juga bermanfaat untuk 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 fikiran atau konsentrasi, melatih disiplin diri, memberikan efek rileksasi dan menguatkan tubuh (Widya Sena, 2018).

Dengan pelaksanaan Yoga anak, diharapkan pertumbuhan dan perkembangan anak dapat lebih optimal dan terjaga stamina tubuhnya. tumbuh kembang yang optimal dalam tubuh yang sehat dapat mendukung proses belajar anak.

Sosialisasi dan praktik melakukan yoga anak akan dilaksanakan di TK Wahyu, Desa Langensari. Pemilihan tempat ini dikarenakan tempat Pendidikan tersebut merupakan salah satu instansi pendidikan anak yang memperhatikan tumbuh kembang anak. Pimpinan dan pengajar di instansi pendidikan tersebut sangat terbuka dengan hal baru yang dapat mendukung penumbuhan dan perkembangan anak.

Di wilayah Puskesmas Ungaran ada 20 jumlah TK/PAUD. Dari sekian banyaknya TK/PAUD yang ada, masih belum rutin dilakukan secara khusus pelaksanaan yoga pada anak. Maka kami mahasiswi melakukan pengabdian masyarakat dengan melakukan sosialisasi disekolah TK di Langensari salah satunya adalah TK Wahyu.

Oleh karenanya, tim pengabdian bersepakat akan melakukan pengabdian kepada masyarakat berupa sosialisasi dan pelaksanaan yoga anak di TK Wahyu, Desa Langensari bersama anak didik TK tersebut.

### **Metode**

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, ini berupa pelaksanaan kegiatan yoga anak di TK Wahyu Desa Langensari. Kegiatan ini dilakukan dalam waktu 1 hari di ruang kelas, alat yang digunakan berupa skip cerita dan instrumen musik pengiring. Yang mengikuti kegiatan yoga ada 29 siswa-siswi. Tahap persiapan yaitu pada tahap 1 melakukan pendekatan sekaligus permohonan izin kepada bidan pembimbing dan mitra untuk mengadakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, penetapan tema kegiatan pengabdian kepada masyarakat yakni akan dilaksanakannya asuhan terapi komplementer yoga anak, berkolaborasi dengan bidan yang memegang program anak dalam penentuan

wilayah kegiatan akan di laksanakan dan permohonan izin terhadap mitra kegiatan yakni TK Wahyu Langen Sari, serta membuat proposal pengajuan kegiatan. Tahap 2 pelaksanaan yaitu menuju lokasi tempat kegiatan di laksanakan bersama bidan lapangan dan dosen pembimbing, perkenalan kepada guru-guru di TK Wahyu Langen Sari, menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan kepada para guru dan orang tua yang hadir, melakukan persiapan ruangan dan media yang di gunakan selama proses kegiatan dilaksanakan, melakukan kegiatan yoga anak bersama siswa-siswi TK Wahyu Langen Sari, serta memberikan bingkisan kepada para siswa-siswi TK Wahyu sebagai tanda terimakasih atas ketersediaan dalam mengikuti kegiatan yoga yang diberikan. Tahap 3 yaitu evaluasi melakukan afirmasi atas kegiatan yang telah di lakukan, melakukan evaluasi hasil kegiatan yoga yang telah dilakukan, dan membuat laporan hasil kegiatan.

## Hasil dan Pembahasan

### Tahap 1 Persiapan

Persiapan dilakukan dengan pendekatan sekaligus permohonan izin kepada bidan pembimbing, yang kemudian di arahkan kepada bidan pemegang program anak untuk menentukan target dan tempat pelaksanaan, lalu kepada pengurus TK Wahyu yang di jadikan sebagai tempat pengabdian.

### Tahap 2. Pelaksanaan

Kegiatan di laksanakan bersama bidan lapangan dan dosen pembimbing dengan melakukan perkenalan kepada guru-guru di TK Wahyu Langen Sari. Sebelum kegiatan di lakukan, tim memberikan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilakukan kepada para guru dan orang tua yang hadir. Melakukan persiapan ruangan dan media yang di gunakan selama proses kegiatan dilaksanakan, melakukan kegiatan yoga anak bersama siswa-siswi TK Wahyu Langen Sari, serta memberikan bingkisan kepada para siswa-siswi TK Wahyu sebagai tanda terimakasih atas ketersediaan dalam mengikuti kegiatan yoga yang diberikan.



Foto 1 : mengajarkan teknik yoga pada anak TK Wahyu dan di bimbing oleh dosen pembimbing

Foto 2 : mengajarkan teknik yoga pada anak-anak TK Wahyu dan dibimbing oleh dosen pembimbing

### Tahap 3. Evaluasi dan Pelaporan

Melakukan afirmasi atas kegiatan yang telah di lakukan, yaitu dengan meminta siswa-siswi untuk mengulang kembali gerakan yoga yang telah diberikan. Dimana berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan tim pelaksana, sebelum di lakukan afirmasi hanya terdapat 5 anak yang mengikuti gerakan dari 29 anak yang ada di kelas. Sedangkan setelah dilakukannya yoga yakni pada saat afirmasi tempat terdapat 19 anak yang mampu

mengikuti gerakan dengan sempurna, 5 anak yang mengikuti gerakan cukup baik, dan 5 anak yang kurang aktif sejak peragaan yoga di lakukan.



Foto 1 : foto bersama setelah selesai melaksanakan teknik yoga bersama dosen pembimbing, tim pelaksana dan anak-anak TK Wahyu

Foto 2 : foto bersama setelah selesai melaksanakan teknik yoga bersama dosen pembimbing, tim pelaksana dan anak-anak TK Wahyu



Foto 3 : foto bersama CI ruangan ANAK Puskesmas Ungaran, guru-guru TK, tim pelaksana dan anak anak TK Wahyu

Foto 4 : foto bersama CI ruangan ANAK Puskesmas Ungaran, guru-guru TK, tim pelaksana dan anak anak TK Wahyu

### **Kesimpulan dan Saran**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini di harapkan dapat membawa efek yang baik bagi siswa di TK TK Wahyu Desa Langan Sari. Dan dapat meningkatkan pengetahuan guru tentang manfaat yoga anak di mulai dari gerakan nafas, relaksasi dan meditasi. Melalui yoga, diharapkan dapat membantu tekanan yang dialami oleh anak-anak. Ketika anak belajar teknik untuk kesehatan diri, relaksasi, dan kepuasan batin, 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 Terimakasih**

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

Prosiding  
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan  
Universitas Ngudi Waluyo

**Daftar Pustaka**

Heri, (2016). *Yoga*. Jakarta: Gramedia

Kgiora Sri Dewi, *Buku Panduan Pelatihan Yoga Anak*, Denpasar Bali

Reni, dkk. (2018). *Optimalisasi Tumbuh Kembang Anak Usia 4-5 tahun Dengan Yoga Anak di TK Alhamdulillah Kasihan Bantul*. FK UNJAYA.