

Yoga Pada Anak Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Anak Usia 7-10 Tahun

Afidah Wahyuni¹, Eti Salafas², Nurul Amalia Hidayatika³, Anis Farida⁴, Fitri Zulaikhah⁵

¹Universitas Ngudi Waluyo, afidahwahyuni12@gmail.com

²Universitas Ngudi Waluyo, etisalafas.unw@gmail.com

³Universitas Ngudi Waluyo, ayodhanugraha95@gmail.com

⁴Universitas Ngudi Waluyo, anisfarida632@gmail.com

⁵Universitas Ngudi Waluyo, zulaikhahfitri98@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 18 Juli 2021

Accepted, 26 Juli 2021

Published, 27 Juli 2021

Keywords: Yoga Anak, Konsentrasi belajar anak, orang tua

Abstract

The covid-19 pandemic does not only affect adults. Even children don't escape this problem. Obstacles that are often faced by parents in the learning period at home are related to the concentration of children's learning because the home environment and materials are rarely controlled by parents. One of the reasons for this community service was found in several villages that many children felt compelled to study so they did not concentrate while studying. To overcome this, yoga in children as an alternative option. Preliminary results when given the questionnaire showed that the knowledge of children in the cities of Wonosobo, Borobudur, and Kudus (20 respondents) for the average score before doing yoga for children was 51 and after counseling the average value was 91.9. The conclusion from this community service is that the child's yoga method can be applied by parents to increase learning concentration in children.

Abstrak

Pandemi Covid-19 tidak hanya berdampak pada orang dewasa. Anak-anak pun tidak luput dari masalah ini. Kendala yang sering dihadapi orang tua dalam masa pembelajaran di rumah adalah berkaitan dengan konsentrasi belajar anak karena lingkungan rumah dan materi ajar sering kali tidak dikuasai orang tua. Salah satu alasan dilakukannya pengabdian masyarakat ini didapatkan beberapa desa ditemukan bahwa banyak anak yang merasa terpaksa belajar sehingga tidak berkonsentrasi ketika sedang belajar. Untuk mengatasi hal tersebut dilakukannya yoga pada anak sebagai pilihan alternatif. Hasil awal saat diberikan kuisioner menunjukkan bahwa pengetahuan pada anak-anak di Kota Wonosobo, Borobudur, dan Kudus (20 responden) untuk rata-rata nilai sebelum dilakukan yoga anak sebesar 51 dan setelah dilakukan penyuluhan rata-rata nilai 91,9. Kesimpulan dari pengabdian masyarakat ini bahwa metode yoga anak dapat diterapkan orang tua untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada anak.

Pendahuluan

Pandemi Covid-19 tidak hanya berdampak pada orang dewasa. Anak-

anak pun tidak luput dari masalah ini. Tantangan terbesar pada anak dengan adanya pandemi adalah tumbuhnya

risiko yang berpengaruh pada perkembangan kemampuan kognitif, perilaku dan emosional bahkan juga mengalami bahaya fisik yang dapat mengakibatkan penurunan atau keterlambatan tumbuh kembang secara keseluruhan. Sehingga dapat mempengaruhi kehidupan anak di masa depan. Masa depan generasi bangsa terkait pandemi dapat ditingkatkan dengan mengetahui tanda dan penyebab pandemi, apa yang sebaiknya dilakukan sebelum dan saat pandemi dan keterampilan untuk bertahan hidup.

Untuk itu sikap yang dapat diambil mendidik dan mendorong mereka untuk memanfaatkan teknologi dengan benar, pada saat yang sama orang tua mengajarkan anak-anak akan nilai-nilai agama, moral dan etika agar kelak bijak menggunakan teknologi. Orang tua seharusnya memberikan pola asuh secara khusus kepada anak mereka agar hubungan orang tua dan anak tetap terjaga. Akbar (2020).

Kendala yang sering dihadapi orang tua dalam masa pembelajaran di rumah adalah berkaitan dengan konsentrasi belajar anak karena lingkungan rumah dan materi ajar sering kali tidak dikuasai orang tua. Banyak metode yang dilakukan sekarang ini untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada anak salah satunya dengan menggunakan yoga anak. Yoga anak adalah teknik yang membuat anak bisa konsentrasi dalam belajar yang secara khusus diterapkan oleh orang tua dalam mengasuh anak. Secara garis besar, teknik ini bermanfaat meningkatkan kualitas belajar anak dan kecerdasan anak. membuat orang tua dapat menerapkan pola asuh tanpa paksaan (Gunawan, 2010, Faeni, 2013, Hidayati, 2015).

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).

Partin (2018) mengatakan bahwa Latihan yoga tidak hanya berdampak positif bagi fisik, tetapi juga bermanfaat bagi pikiran dan jiwa, termasuk dalam penunjang konsentrasi belajar siswa. Harapannya dengan adanya kegiatan ini adalah dapat menambah pengetahuan dan wawasan orang tua dalam mendidik anak dengan menerapkan pola asuh yang baik.

Salah satu alasan dilakukannya pengabdian masyarakat ini didapatkan beberapa desa ditemukan bahwa banyak anak yang merasa terpaksa belajar sehingga tidak berkonsentrasi ketika sedang belajar. Untuk mengatasi hal tersebut dilakukannya yoga pada anak sebagai pilihan alternatif. Dimana, Yoga merupakan salah satu metode untuk mencapai keselarasan tubuh, pikiran, dan jiwa serta untuk mencapai penerangan rohani. Pembelajaran Yoga pada intinya bertujuan untuk membantu anak untuk merasakan kebahagiaan, kebebasan dan pencerahan. Anak-anak jaman sekarang, selalu disibukan dengan aktivitas yang cukup padat. Mulai dari kegiatan sekolah, ekstrakurikuler, les hingga PR dari sekolah. Kegiatan-kegiatan tersebut dapat membuat mereka stres, kurang konsentrasi dan merasa kelelahan. Berikan keseimbangan dalam hidup anak-anak

dengan mengikutkan mereka latihan Yoga, karena Yoga bermanfaat untuk fisik, mental dan spritual.

Yang menjadi permasalahan sekarang yaitu di beberapa desa yang ada di Indonesia ditemukan bahwa banyak anak-anak yang kurang berkonsentrasi dalam belajar dan anak-anak banyak yang mengalami kesulitan ketika mereka sedang belajar baik itu di sekolah maupun di rumah. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, yoga pada anak merupakan suatu metode untuk mencapai keselarasan tubuh, pikiran, dan jiwa serta untuk mencapai penerangan rohani. Oleh karena itu peneliti ingin mengetahui pengaruh Yoga terhadap kemampuan konsentrasi belajar anak di beberapa desa yang ada di Indonesia.

Metode

Metode yang digunakan pada saat pengabdian masyarakat yaitu dengan menggunakan aplikasi whatsapp grup bersama orang tua berupa pengisian kuesioner, penyampaian materi melalui media video, dan power point, leaflet, lalu diskusi dan pemberian kuesioner, pre-test dan post-test serta melakukan senam yoga anak untuk meningkatkan konsentrasi belajar secara bersama-sama.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada hari Sabtu, 19 Juni 2021, dilaksanakan pukul 13.00-16.00 WIB kegiatan yang dilaksanakan yaitu melakukan penyuluhan materi dan mengajarkan gerakan yoga anak untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada anak usia 7-10 tahun

Hasil dan Pembahasan

A. Hasil Kegiatan

Telah dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema Yoga Anak untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada anak usia 7-10 tahun yang diikuti oleh 20 orang responden anak sekolah. Proses pengabdian masyarakat dilakukan hari Sabtu 19 Juni 2021 mulai pukul 13.00-15.50 WIB secara daring/Online, kegiatan penyuluhan dilakukan untuk memberikan pengetahuan kepada orang tua dan anak tentang yoga anak. Keberhasilan kegiatan penyuluhan ini sangat dipengaruhi karakteristik dari peserta penyuluhan untuk dapat menerima materi. Berikut adalah karakteristik peserta penyuluhan berdasarkan umur.

Tabel 5.1 Karakteristik Peserta Penyuluhan Berdasarkan Umur

Kategori	Jumlah	Presentase
Umur 7 tahun	4 anak	20 %
Umur 8 tahun	5 anak	25%
Umur 9 tahun	6 anak	30%
Umur 10 tahun	5 anak	25 %

B. Pembahasan

Kegiatan yoga anak dilakukan pada anak usia 7-10 tahun yang didampingi oleh orang tua dan satu mahasiswa saat kegiatan, pada saat pengisian kuesioner orang tua yang mengisi dan saat mengerjakan soal pre test dan post test mereka yang mengerjakan sendiri.

Berdasarkan data di atas yang dilihat dari umur anak adalah jumlah anak yang berusia 7 tahun ada 4 anak jumlah anak yang berusia 8 tahun ada 5 anak, jumlah anak yang berusia 9 tahun ada 6 anak dan jumlah anak yang berusia 10 tahun ada 5 anak. Berdasarkan penelitian dari anak yang berusia 7 tahun mereka pengetahuannya masih kurang, karena belum matang dalam berfikir, emosi belum stabil, dan masih ingin selalu bermain. Hal ini berbeda dengan anak yang sudah berusia 10 tahun mereka pengetahuannya sudah lebih banyak, sudah lebih matang dalam berfikir dan

bisa mengendalikan emosinya. Dengan kondisi tersebut anak yang berusia 10 tahun akan lebih mudah dalam memahami materi yoga anak yang disampaikan. Namun anak yang berusia 7-10 tahun masih diperlukan pendampingan orang tua dalam melakukan kegiatan yoga anak untuk menghindari terjadinya cedera pada anak.

Kegiatan penyuluhan diawali dengan pengisian kuesioner kepada orang tua apakah orang tua setuju/tidak anaknya mengikuti yoga. Kemudian mengerjakan soal pretest untuk mengetahui pengetahuan orang tua dan anak sebelum mendapatkan materi tentang yoga anak, pretest dilakukan setelah orang tua dan anak selesai melakukan absensi. Kegiatan dilanjutkan dengan pemberian materi. Materi ini disampaikan agar para orang tua dan anak dapat menambah

pengetahuan dan dapat mengaplikasikan kegiatan yoga anak di rumah, sehingga yoga anak dapat menjadi kegiatan rutinitas anak. Materi yang disampaikan meliputi pengertian yoga anak, macam-macam manfaat yoga anak, dan macam-macam gerakan pada yoga anak. Penyampaian materi disampaikan dengan metode daring/online, dengan cara memberikan video yoga anak, media powerpoint, dan media leaflet. Media ini memberikan kemudahan bagi



peserta penyuluhan untuk memahami informasi yang disampaikan. Selain pemberian materi, orang tua dan anak juga diberikan kesempatan untuk berdiskusi satu sama lain, melakukan tanya jawab dan melakukan pembahasan sesuai dengan tema yang telah ditentukan.

Berikut adalah lampiran selama kegiatan pengabdian masyarakat secara daring/online dan luring :



Antusias anak pada saat dilakukan penyuluhan yoga anak untuk meningkatkan konsentrasi belajar. Hal ini terlihat saat semua anak ketika dimasukkan di dalam group whatsApp dilakukan absensi dan materi tentang yoga pada anak untuk meningkatkan konsentrasi belajar. Seluruh anak memperhatikan pada saat dilakukan penyuluhan yang dilakukan secara luring dan daring/online melalui whatsAppgroup. Beberapa anak mengajukan pertanyaan terkait dengan

materi yang disampaikan oleh Tim penyuluhan. Sebelum diberikan materi yoga, anak dengan serius mengerjakan soal pre-test yang dibagikan oleh kakak mahasiswa saat luring, dan setelah selesai diberikan materi penyuluhan para anak mengerjakan soal post-test yang dibagikan oleh kakak mahasiswa saat luring. Keberhasilan kegiatan penyuluhan ini bisa terlihat dari peningkatan pengetahuan para anak setelah diberikan materi penyuluhan yang ditunjukkan dengan hasil pre test dan post test berikut ini.

1. Evaluasi pengetahuan dengan memberikan soal pre-test yoga anak untuk meningkatkan konsentrasi. Kuesioner diberikan saat pre test

sebelum penyuluhan diberikan dan post test diberikan setelah penyuluhan diberikan. Kuesioner berisi 8 pernyataan.

Tabel 5.3 Pengetahuan anak 7-10 Tahun sebelum dilakukan penyuluhan

No	Nilai rata-rata	Nilai minimal	Nilai Maksimal
1	51	37,5	75

Berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil nilai rata rata 51 dengan nilai minimal 37,5 dan maksimal 75. Berdasarkan sesi bertanya pada saat penyuluhan masih banyak adik-adik yang masih kurang paham tentang yoga anak untuk meningkatkan konsentrasi. Berdasarkan dari hasil analisa diatas menunjukkan bahwa masih banyak orang tua dan anak-anak yang belum mengetahui tentang yoga anak untuk meningkatkan konsentrasi anak, hal ini dapat dimungkinkan karena anak belum pernah mendapatkan informasi tentang yoga anak untuk meningkatkan konsentrasi.

Yoga merupakan satu pelajaran harmonisasi untuk manusia agar ia mampu hidup bahagia, damai, dan berharga untuk mengembangkan nilai-nilai kemanusiaannya yang tertinggi, supaya mampu meningkatkan derajat hidup yang terbaik, agar sifat ilahi dalam manusia berwujud nyata pada dirinya serta mencapai pembebasan hidup, Yoga juga dapat meningkatkan kesehatan serta menciptakan keselarasan antara tubuh, pikiran dan jiwa sehingga terbentuk kepribadian yang luhur dan dapat mengembangkan keberagaman pada diri sendiri (Gunarta, 2017).

Penelitian yang dilakukan tahun 2012 dan dipublikasikan di journal behavior health servis and research mengatakan anak yang rutin melakukan yoga memiliki suasana hati yang baik kemampuan relaksasi meningkat, meningkatkan fokus belajar, Husnul (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 Wirmayani (2017) Manfaat Yoga pada penelitian ini berfungsi sebagai pencegah turunnya kemampuan konsentrasi belajar adik-adik dalam kondisi tidak efektif sekalipun. Yoga tidak hanya dapat dilaksanakan semata-mata untuk meningkatkan konsentrasi belajar adik-adik saat sekolah, namun juga menjaga kestabilan atau mencegah penurunan konsentrasi belajar pada saat-saat lainnya seperti hari biasa (belum mendekati ulangan akhir) atau liburan sekolah. Penurunan konsentrasi dapat saja terjadi, namun penurunan konsentrasi dapat dicegah melalui intervensi Yoga.

Tabel 5.4 Pengetahuan anak usia 7-10 Tahun setelah dilakukan penyuluhan

No	Nilai rata-rata	Nilai minimal	Nilai Maksimal
1	91,9	75	100

Berdasarkan tabel nilai rata-rata pengetahuan setelah diberikan

penyuluhan adalah 85 dengan nilai minimal 80 dan nilai maksimal 100.

Hasil dari analisa tersebut menunjukkan bahwa setelah diberikan penyuluhan tingkat pengetahuan anak bertambah.

Profesor Harvard, Sat Bir Khalsa menemukan bahwa yoga di sekolah membantu siswa meningkatkan ketahanan, suasana hati, dan keterampilan pengaturan diri yang berkaitan dengan emosi dan stress

Radhakrishna 2010 mengatakan bahwa yoga anak bisa digunakan sebagai alat yang efektif untuk meningkatkan imitasi, keterampilan kognitif dan perilaku sosial-komunikatif pada anak-anak dengan ASD.

Evaluasi dilakukan pada hari Rabu tanggal 27 Juni 2021. Evaluasi dilakukan dengan bertanya kepada orang tua mengenai perubahan anak setelah mengikuti kelas yoga. Evaluasi dilakukan dengan Tanya jawab dengan

orang tua / wali melalui Whastapp . Permasalahan seputar kosentrasi anak bisa diatasi melalui yoga anak. Walaupun intensitas praktek yang diberikan tidak banyak, namun yoga yang diberikan cukup merubah kosentrasi pada anak. Hal ini sebagaimana terungkap dalam wawancara pada salah satu ibu:

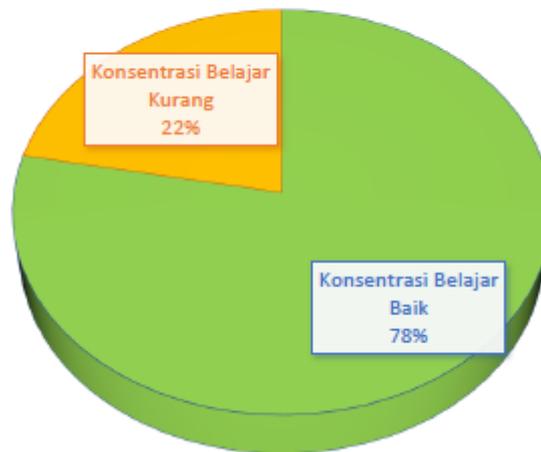
“...Alhamdulillah anak saya setelah beberapa kali melakukan gerakan yoga dan dipraktikkan di rumah, anak tidak mudah mengantuk saat sedang belajar...”

Hal senada terkait minat belajar dan kosentrasi juga diungkapkan oleh ibu yang lain:

“...Anak sekarang sudah mulai fokus untuk belajar dan tidak malas seperti sebelumnya karena ingin bermain hp terus...”

Tabel 5.5 Konsentrasi anak usia 7-10 Tahun

TINGKAT KONSENTRASI BELAJAR



Dalam penelitian Supriyadi dan wirmayani putu (2017) mengatakan bahwa yoga yang diberikan kepada anak seminggu 2 kali selama 8 sesi dapat meningkatkan konsentrasi belajar pada anak. Sebuah penelitian soal efek yoga yang dilakukan tahun 2012 dan dipublikasikan di journal behavior health Servis and research mengatakan anak yang yang rutin melakukan yoga memiliki suasana hati yang baik kemampuan relaksasi meningkat, meningkatkan fokus belajar, Husnul

(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.

Simpulan dan Saran

A. Kesimpulan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat penerapan senam Yoga Anak untuk meningkatkan konsentrasi

belajar pada anak usia 7-10 tahun pada hari Sabtu, 19 Juni 2021, secara umum berjalan dengan lancar. Mulai dari perencanaan kegiatan sampai pelaksanaan kegiatan semuanya sudah dilaksanakan. Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini ialah Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada hari Sabtu, 19 Juni 2021, dilaksanakan pukul 13.00-15.50 WIB kegiatan yang dilaksanakan yaitu melakukan penyuluhan materi dan mengajarkan gerakan Yoga anak untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada anak usia 7-10 tahun yang dilakukan secara online dan offline, Kegiatan pengabdian masyarakat tersebut berjalan dengan lancar dengan peserta yang cukup antusias. Jumlah anak yang hadir mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan secara Luring dan daring/online melalui group whatsapp sebanyak 20 anak dengan hasil pre test yang didapatkan nilai rata-rata 51 dalam hal ini bahwa semua anak usia 7-10 Tahun belum mengetahui tentang yoga anak untuk meningkatkan konsentrasi belajar serta hasil post test didapatkan nilai rata-rata 91,9 dalam hal ini bahwa semua anak usia 7-10 Tahun sudah mengetahui tentang yoga anak untuk meningkatkan konsentrasi belajar. Kemudian dari hasil praktik yoga pada anak untuk meningkatkan konsentrasi belajar yang telah dilakukan didapatkan bahwa anak usia 7-10 Tahun sudah bisa melakukan yoga pada anak tersebut.

B. Saran

Hasil dari pengabdian masyarakat ini adalah yoga anak merupakan salah satu metode yang dapat diterapkan oleh orang tua untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada anak sehingga akan mempengaruhi hasil belajar anak. Yoga anak, memberikan informasi unik dan menarik dari media sosial seperti Whatsapp, instagram, facebook dan lainnya sehingga banyak orang yang tau apa itu Yoga Anak, manfaat, serta tekniknya, sehingga apa yang telah dilakukan saat ini lebih maksimal untuk kedepannya.

Daftar Pustaka

- I Ketut Gunarta. (2017). Implementasi Pembelajaran Yoga Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Di Sekolah Dasar Negeri. Denpasar : Institut Hindu Dharma Negeri. Jurnal Penjaminan Mutu , Vol 03, No. 02.
- Kusumawati, Nadzifatus Sangadah. (2019). Implementation of Yoga Gymes to Improve Students Concentration in Kindergaten of Muslimat Nahdlatul Ulama 32 Nurul Hikmah Jatimulyo Village Kebumen. Gombong : DIII Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah.
- Primi A, F., dkk. (2020). Peningkatan Konsentrasi Belajar Dengan Yoga Anak
- Rahmawati, Alfiah. (2017). Laporan Pengabdian Masyarakat Pelaksanaan Senam Hamil Sebagai Upaya Mempersiapkan Fisik Dan Psikologis Dalam Menghadapi Persalinan Di Rusunawa Bandharjo Kecamatan Gayamsari Kota Semarang. Semarang : Fakultas Kedokteran Unissula
- Wirmayani, Putudan Supriyadi. (2017). Pengaruh Yoga Terhadap Kemampuan Konsentrasi Belajar Anak Sd Negeri. Denpasar : Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana. Jurnal Psikologi Udayana, Vol.4, No.2, 460-473.