

# Meningkatkan Kesehatan Fisik dan Kesehatan Mental Anak dengan Yoga di Masa Adaptasi Kebiasaan Baru

Ida Sofiyanti<sup>1</sup>, Fitria Primi Astuti<sup>2</sup>, Heni Setyowati<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Prodi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi, Universitas Ngudi Waluyo

<sup>2,3</sup>Prodi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo

<sup>1</sup>idasofiyanti@gmail.com

## ABSTRAK

Kondisi Pandemi Covid-19 ini akan berpengaruh kepada pembatasan sosial masyarakat termasuk kelompok kecil yaitu keluarga dan anak. Perubahan ini akan berpengaruh pada keseharian anak yaitu aktivitas fisik dan kesehatan jiwa pada anak karena terjadi perubahan terlalu cepat. Pembatasan sosial ini membuat anak menjadi bosan karena mereka harus berdiam di rumah dan tidak berinteraksi dengan teman-temannya. Sebuah penelitian mengatakan problema yang sering muncul ketika harus stay at home atau tinggal di rumah adalah stress, sensitifitas pada anak meninggi, temper-tantrum. manja dan tidak mandiri. Salah satu metode yang mudah untuk mengatasi masalah pada anak di masa adaptasi kebiasaan baru melalui yoga anak. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk membantu anak meningkatkan kemampuan fisik dan kemampuan emosional secara optimal. Tahapan dalam pengabdian masyarakat ini terdiri dari, tahap 1 yaitu mencari kelompok anak usia sekolah yang akan menjadi sasaran pelaksanaan kegiatan yoga anak. Tahap 2 yaitu pelaksanaan kegiatan praktek yoga anak yang dilakukan selama satu bulan dan dilakukan 4 sesi setiap akhir minggu. Tahap 3 yaitu testimoni anak-anak setelah melakukan postur yoga anak. Yoga sangat bermanfaat untuk membantu anak-anak dalam menghadapi masa adaptasi kebiasaan baru dengan melakukan olah fisik dengan yoga dimana yoga mampu meningkatkan kesehatan fisik dan mental pada anak. Yoga dilakukan secara menyenangkan karena anak diajak untuk bermain, dan mengembangkan imajinasinya dalam melakukan postur yoga.

**Kata Kunci** :yoga anak, kesehatan fisik, kesehatan mental

## ABSTRACT

The condition of the Covid-19 Pandemic will affect social restrictions, including small groups, namely families and children. This change will affect the daily life of the child, namely physical activity and mental health in the child because it changes too fast. These social restrictions make children bored because they have to stay at home and not interact with their friends. A study says the problems that often arise when having to stay at home or stay at home are stress, increased sensitivity in children, temper tantrums. spoiled and not independent One easy method to overcome problems in children in the adaptation of new habits through child yoga. Yoga. This community service helps children to improve their physical abilities and optimal emotional abilities. This stage in community service consists of, stage 1, which is looking for groups of school-age children who will be the targets of implementing children's yoga activities. Stage 2 is the implementation of children's yoga practice activities which are carried out for one month and are divided into 4 sessions. Stage 3 is the children's testimony after doing the children's yoga postures. Yoga is very useful for helping children in facing the adaptation period of new habits by doing physical exercise with yoga where yoga can improve physical and mental health in children. Yoga is done in a fun way because children are invited to play and develop their imagination in doing yoga postures.

**Keywords**: child yoga, physical health, mental health

## 1. PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO), (2020) menyatakan bahwa Corona Virus Disease-19 (Covid-19) sebagaipandemi dunia. Hal tersebut juga diikuti oleh Kepala Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) melalui Keputusan Nomor 9 A

Tahun 2020 diperpanjang melalui Keputusan Nomor 13 A tahun 2020 menyatakan bahwa Status Keadaan Tertentu Darurat Bencana Wabah Penyakit Akibat Virus Corona di Indonesia. Selanjutnyadikarenakan peningkatan kasus dan meluas antar wilayah,

pemerintah menerbitkan Peraturan Pemerintah Nomor 21 Tahun 2020 tentang Pembatasan Nasional Berskala Besar dalam Rangka percepatan penanganan Covid-19), dan Keputusan Presiden Nomor 11 Tahun 2020 yang menetapkan Status Kedaruratan Kesehatan Masyarakat, kemudian diperbaharui dengan Keputusan Presiden Nomor 12 Tahun 2020 tentang Penetapan Bencana Nonalam Penyebaran Covid-19 Sebagai Bencana Nasional.

Kondisi Pandemi Covid-19 ini akan berpengaruh kepada pembatasan sosial masyarakat termasuk kelompok kecil yaitu keluarga dan anak. Perubahan ini akan berpengaruh pada keseharian anak yaitu aktivitas fisik dan kesehatan jiwa pada anak karena terjadi perubahan terlalu cepat. Pembatasan sosial ini membuat anak menjadi bosan karena mereka harus berdiam dirumah dan tidak berinteraksi dengan teman-temannya (Kemenkes 2020). Tabi (2020) dalam penelitiannya mengatakan problema yang sering muncul ketika harus *stay at home* atau tinggal di rumah adalah stress, sensitifitas pada anak meninggi, temper-tantrum. manja dan tidak mandiri.

Sebagai orangtua harus mempunyai strategi untuk mengatasi masalah yang terjadi agar anak tidak mengalami gangguan misalnya dengan mengajak anak melakukan berbagai kegiatan positif, seperti menekuni hobinya seperti melukis, mewarnai, menyanyi, menari. Orangtua bisa juga melibatkan anak untuk ikut membantu membersihkan rumah, bercocok tanam, berolahraga ringan, dan orang tua juga bisa mendongeng untuk anak.

Salah satu metode yang mudah untuk mengatasi masalah pada anak di masa adaptasi kebiasaan baru melalui yoga anak. Yoga anak adalah salah satu cara konstruksi

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). Febriani (2015) mengatakan bahwa dari yoga anak dapat meningkatkan kemampuan fisik, dan kepribadian optimal. Yoga untuk anak-anak tidak termasuk juga pose rumit. Pose-pose sederhana yang disiapkan untuk anak-anak dan dilakukan dengan bermain, bercerita, bernyanyi dan menari sehingga tidak akan membosankan (Nyolinda dan Hartanti, 2016). Nageen dan Nayar, (2014) mengatakan bahwa, menyimpulkan bahwa yoga meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental anak-anak, Demikian pula dan membantu siswa meningkatkan ketahanan, suasana hati, dan keterampilan pengaturan diri yang berkaitan dengan emosi dan stres.

## 2. PERMASALAHAN MITRA

Masa adaptasi kebiasaan baru dimana anak-anak sekolah masih melakukan pembelajaran dari rumah, peran guru digantikan oleh orangtua yang notabene bukan seorang pendidik, Hal inilah yang memunculkan permasalahan pada anak, yaitu anak cenderung kurang mandiri dalam mengerjakan pekerjaan atau tugas sekolah, orangtua yang kurang bisa memahami psikologi anak dalam belajar, sehingga menimbulkan permasalahan belajar pada anak. Manfaat yoga anak yang sangat banyak mendasari dilakukannya pengabdian masyarakat oleh tim dosen kebidanan departemen neonatus, bayi, Balita, dan prasekolah untuk meningkatkan kemampuan fisik dan kemampuan emosional anak yang optimal pada anak untuk mengatasi permasalahan di atas.

### 3. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini berupa praktek penerapan yoga anak pada anak-anak di wilayah Karanggeneng RT 03 RW 02 Kelurahan Sumurrejo Kecamatan Gunung Pati. Kegiatan ini dilakukan dalam kurun waktu satu bulan dan dilakukan di akhir minggu yaitu di hari Sabtu tiap pukul 15.30 sampai pukul 16.30 WIB di halaman rumah warga. Alat yang digunakan saat melakukan kegiatan yaitu adalah kartu yoga anak dari Tina Maladi, alas untuk melakukan yoga.

Tahapan pelaksanaan yaitu pada tahap 1 yaitu mencari kelompok anak usia sekolah yang akan menjadi sasaran pelaksanaan kegiatan yoga anak. Tahap 2 yaitu pelaksanaan kegiatan praktek yoga anak yang dilakukan selama satu bulan dan terbagi menjadi 4 sesi. Tahap 3 yaitu testimoni anak-anak setelah melakukan postur yoga anak.

### 4. PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dalam 3 tahap. Tahap 1 pelaksanaan kegiatan yaitu mencari kelompok anak usia prasekolah yang sedang menjalani belajar dari rumah (BDR). Saat menjalani BDR ini terjadi perubahan besar untuk anak dan orangtua. Anak yang terbiasa mendapatkan proses pembelajaran dari guru berubah mendapatkan proses pembelajaran dari orangtua yang notabene bukan seorang guru. Masa-masa awal pandemi tiba-tiba proses pembelajaran berubah yaitu siswa belajar di rumah, banyak siswa yang mengalami kendala, orangtua merasa kurang mampu dalam menjalani peran barunya sebagai guru. Guru cenderung memberikan banyak penugasan tanpa adanya penjelasan terlebih dahulu. Hal ini sejalan dengan pernyataan berikutini :

*“... Saya lulusan sarjana teknik, saya belajar tentang pengolahan limbah, saya tidak sekolah jadi guru, susah bagi saya untuk menggantikan peran guru untuk anak saya, kapan corona berlalu ya mbak, perasaan sekolah di rumah isinya kok tugas terus yo mbak, saya kok jadi ikut pusing heheeh ...” Orangtua An F*

*“ ... Wallah to mbake corona teko pas TK besar, kudune pas kudu terus latihan moco karo bu Guru malah kon sekolah nang omah, nak tak sinauni kui angel, kok akeh alasan yo, abot abot dadi guru iki ...” orangtua An U*

Sasaran dari pengabdian ini adalah siswa usia prasekolah dan siswa Sekolah Dasar (SD) di Karanggeneng RT 03 RW 02 Kelurahan Sumurrejo Kecamatan Gunung Pati. Sebelumnya tim pengabdian telah meminta persetujuan dari orangtua untuk melakukan kegiatan yoga anak. Berikut ini adalah daftar nama anak-anak yang mengikuti kegiatan pengabdian.

Tabel 1  
Anak-anak yang mengikuti kegiatan yoga anak

No	Nama	Usia (Tahun)	Jenis Kelamin (JK)
1	An F	9	Laki-laki
2	An Nr	7	Perempuan
3	An Ar	5	Laki-laki
4	An Sz	10	Perempuan
5	An Sf	4	Perempuan
6	An Rff	6	Perempuan
7	An Sl	10	Perempuan
8	An U	7	Laki-laki
9	An Y	6	Laki-laki
10	An V	7	Laki-laki
11	An Al	7	Perempuan
12	An Rf	7	Laki-laki
13	An Ny	5	Perempuan
14	An B	9	Perempuan
15	An Aq	7	Perempuan

Kegiatan tahap 2 yaitu pelaksanaan yoga anak yang dilaksanakan selama satu bulan dan dilakukan dalam 4 sesi, tiap sesi dilakukan di akhir minggu. Anak yang mengikuti kegiatan berjumlah 15, untuk tetap memperhatikan protokol kesehatan agar kegiatan bisa tetap menjaga jarak maka dibagi menjadi 3 tim. Kegiatan yoga 3 tim tersebut dilaksanakan pada hari Jumat, Sabtu dan Minggu mulai pukul 15.30 – 16.30 WIB. Kegiatan yoga yang dilakukan di masa adaptasi kebiasaan baru ini dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan yaitu anak-anak sebelum memulai kegiatan mencuci tangan dengan sabun, dan menerapkan jaga jarak, pada saat dilakukan yoga anak-anak tidak menggunakan masker.

Anak-anak melakukan gerakan yoga yang diajarkan dengan sangat senang. Anak-anak tidak langsung bisa menirukan gerakan yang diajarkan, kami sebagai instruktur tidak memaksakan setiap gerakan bisa langsung dilakukan dengan sempurna. Gerakan yang diajarkan diulang terus di setiap sesinya sehingga terjadi peningkatan di tiap sesi. Kita ketahui bersama yoga anak adalah serangkaian olahraga, yang terdiri dari latihan pernapasan, dan serangkaian pose yang dilakukan dengan hati-hati dan berurutan, mulai dari pemanasan, gerakan inti, dan relaksasi. Setiap pose memiliki manfaat baik untuk pertumbuhan dan perkembangan untuk anak-anak. Yoga untuk anak-anak berbeda dengan yoga orang dewasa. Yoga untuk anak-anak tidak termasuk pose yang rumit. Pose-pose sederhana yang disiapkan untuk anak-anak dan dilakukan dengan bermain, bercerita, bernyanyi dan menari sehingga tidak akan membosankan Nyolinda dan Hartanti (2016).

Maladi, (2012) mengatakan postur dalam yoga meliputi: pernafasan, postur berdiri, postur menekuk ke depan, postur menekuk tubuh ke belakang, postur posisi

duduk, postur keseimbangan dan fokus, postur peregangan, relaksasi dan meditasi. Pernafasan dalam yoga meliputi nafas kelinci, nafas balon, nafas lebah, nafas ular, nafas singa. Postur menekuk tubuh ke depan meliputi dinosaurus, tikus, anjing, beruang, lumba-lumba, sungai, dan boneka. Postur menekuk tubuh ke belakang terdiri dari ular, ikan, perosotan, sphinx, anak panah, unta, paus, jembatan, hiu. Postur posisi duduk meliputi kapal, kupu-kupu, mesin cuci, mesin pengering, kereta api, kura-kura, bunga, telpon, merak, dan kue tambang. Postur berdiri terdiri dari segitiga, naik tangga, satria 1, satria 2, kincir angin, kursi, gunung, layang-layang, dan bintang. Postur keseimbangan dan fokus meliputi pohon, penari, elang, pesawat, naga, bulan sabit, angsa, dan papan kayu. Postur peregangan meliputi katak, lilin, gajah, sepeda, sapid an kucing, dan bayi. Relaksasi terdiri dari postur diam dan postur bunga matahari. Postur meditasi terdiri dari buah dan kerang laut.

Berikut ini adalah dokumentasi kegiatan pelaksanaan yoga anak yang dilakukan sebanyak 4 sesi pada 3 tim, anak-anak sangat bersemangat dalam melakukan postur pada yoga anak:



Gambar 1 Anak-anak sedang melakukan postur naga untuk keseimbangan dan fokus pada sesi 1



Gambar 2 Anak-anak sedang melakukan postur bunga pada sesi 2



Gambar 3 Anak-anak sedang melakukan pernafasan singa pada sesi 3



Gambar 4 Anak-anak melakukan pernafasan lebah pada sesi 4

Nagenn dan Nayar (2014) mengatakan bahwa salah satu peneliti yoga paling terkemuka di dunia, Shirley Telles, menyimpulkan bahwa yoga dapat meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental anak-anak. Demikian pula, 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 stres. Penelitian Kusumatuti dan Sangadah (2019) mengatakan ada peningkatan konsentrasi belajar partisipan

setelah dilakukan yoga anak, penelitian menggunakan metode deskriptif kualitatif menggunakan pendekatan studi kasus. 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. Selain itu, anak-anak mampu menunjukkan peningkatan keterampilan dalam kontak mata, toleransi duduk, komunikasi non-verbal dan keterampilan menerima perintah verbal yang terkait dengan hubungan spasial. Penelitian Harlina (2019) menunjukkan bahwa setelah anak mengikuti kegiatan yoga secara rutin selama tiga hingga enam bulan terjadi perubahan yang signifikan dalam sikap disiplin.

Tahap 3 pada pengabdian ini adalah testimoni anak tentang yoga yang ditanyakan satu minggu setelah dilakukannya sesi 4. Anak-anak merasa senang dengan yoga karena menyenangkan, melatih keseimbangan dan fokus, melatih pernafasan, imajinasi anak berkembang dengan menirukan postur-postur yang dicontohkan. Selama 4 kali sesi anak bisa menghafal postur yang telah diajarkan dan bisa mendeskripsikan apa yang harus dilakukan untuk melakukan postur tersebut. Anak memiliki postur kesukaannya masing-masing. Hal itu sesuai dengan kutipan hasil wawancara berikut ini:

*“ ...senang melakukan semua gerakan yoga, gerakan sapi, nafas naga, gerakan pohon, paus juga senang, ya itu tok semua gerakan senang ...” An Ar*

*“ ... pengalaman mengikuti yoga yaitu senang yoga bersama, yang paling enak itu to gerakan bunga, bisa menjaga keseimbangan yaitu gerakan satria, gerakan nafas yang paling disukai nafas lebah yang*

*bzbzbzbzbz ..., gerakan yoga melatih fokus karena harus tenang, menutup mata contoh pada gerakan meditasi, gerakan naga juga paling disukai dan bisa melatih keseimbangan kaki kanan dan kiri, bisa membayangkan menjadi naga yang besar dan bisa menyemburkan api yang panas, habis itu gerakan kereta bisa membayangkan kereta berkeliling dunia, habis itu nafas singa bisa membayangkan singa besar mencari mangsa, habis itu gerakan apa ya namanya gerakan balon, gerakan balon bisa membayangkan sedang meniup balon dengan gerakan mengangkat tangan ke atas dan ke bawah secara bersamaan. Tambah satu lagi gerakan kupu-kupu kan duduk bersila setelah itu mengangkat tangan ke atas dan ke bawah secara bersamaan habis itu membayangkan sedang mengambil serbuk sari bunga, sudah itu menyenangkan cara berlatih yoga, terima kasih ...” An F*

*“ ... kumpul dengan banyak teman, bisa bermain, bisa bersenang-senang, bisa menirukan gerakan naga, ular, gerakan balon, mesin cuci, gerakan kupu-kupu, gerakan lebah, gerakan tikus, gerakan pesawat, gerakan paus, habis itu gerakan segitiga, gerakan kelinci, dan semedi. Semua dilakukan dengan keseimbangan, fokus dengan mata tertutup, berkonsentrasi, habis itu fokus dengan gerakan ...” An Nr*

## 5. KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat yang telah dilakukan bermanfaat untuk membantu anak-anak dalam menghadapi masa adaptasi kebiasaan baru dengan melakukan olah fisik dengan yoga dimana yoga mampu meningkatkan kesehatan fisik dan mental pada anak. Yoga dilakukan dengan menyenangkan karena anak diajak untuk bermain, mengembangkan imajinasinya dalam melakukan postur yoga.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami ucapkan kepada *Rektor* Universitas Ngudi Waluyo, *Ktua LPPM* Universitas Ngudi Waluyo, *Dekan* Fakultas Ilmu Kesehatan, *Ketua RT 03 RW 02 Karanggeneng* Kelurahan Sumurrejo Kecamatan Gunung Pati, anak-anak yang telah mengikuti kegiatan pengabdian, dan semua pihak yang tidak bisa kami sebutkan satu persatu.

## DAFTAR PUSTAKA

- Febrina Suci Hati, PrasetyaLestari. 2016. Pengaruh Pemberian Stimulasi pada Perkembangan Anak Usia 12-36 Bulan di Kecamatan Sedayu. Bantul. Jurnal Ners danKebidanan Indonesia. Vol 4 no 1. Hal 44-48. Yogyakarta. 2016
- Haggen Ingunn, Nayar Usya s, 2014. Yoga for children and youngpeople’s mental healthand well-being: research review and reflections on the mental health potentials of yoga. Review ARTICLEFront. Psychiatry, 02 April 2014<https://doi.org/10.3389/fpsy.2014.00035>
- Nyolinda dan Hartini, 2016. Campaign to Introduce Children Yoga to the Mothers in Bandung City, Journal to introduce children yoga to the mother in Bandung City, vol 1, No 1, Universitas Ciputra
- Kemenkes RI,2020. Panduan Kesehatan Balita pada masa pandemi covid-19, Kementrian RI
- Maladi, Tina 2018. Kartu Yoga Anak. Kidsyogajakarta.Jakarta
- TABIin A, 2020. Problematika Stay At Home Pada AnakUsia Dini Ditengah Masa Pandemi, Jurnal Golden Age Volume 4 No 1 Juni 2020