

## Penerapan Yoga Anak untuk Anak Pra Sekolah

Agel Noer Khotijah<sup>1</sup>, Hapsari Windayanti<sup>2</sup>, Aviva Nurviana<sup>3</sup>, Dita Murtika Sari<sup>4</sup>, Indah Oktafin<sup>5</sup>, Merlina Dewi Safitri<sup>6</sup>,

<sup>1</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, [agelnurkhod@gmail.com](mailto:agelnurkhod@gmail.com)

<sup>2</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, [hapsariel@gmail.com](mailto:hapsariel@gmail.com)

<sup>3</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, [avivanurviana@gmail.com](mailto:avivanurviana@gmail.com)

<sup>4</sup>Prodi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, [ditamurtika@gmail.com](mailto:ditamurtika@gmail.com)

<sup>5</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, [indahoktafina98@gmail.com](mailto:indahoktafina98@gmail.com)

<sup>6</sup>Prodi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, [merlinadws@gmail.com](mailto:merlinadws@gmail.com)

---

### Article Info

Article History

Submitted, 18 Juli 2021

Accepted, 26 Juli 2021

Published, 27 Juli 2021

### Abstract

The growth and development is a process which experienced by the individuals since its fetus until adult. Yoga or meditation is a alternative way which can stimulate the rough motor skills that kids can obtain good growth and development. The purpose of this research is to introduce Yoga for kids to people furthermore they can give the stimulation that kids can get good of growth and development. The respondents in this research who participate are Ten mother-children which age four until six years old from East Java, Central Borneo, Jambi and Lampung. The implementation of this research used education provision and Yoga online training by WhatsApp methods. Media used in this research were PowerPoint Presentation which to healt elucidation and videos for Yoga training for kids. Implementation of this research was consist of pre-test, material delivered and post-test. The result of this research showed that in pre-test Eight out of Ten Mom's respondents had no experience before about kids for yoga. As far as gave an elucidation and training about Yoga for kids, the result showed all the respondents have a good knowledge with Yoga for kids. The respondents were actively involved and very enthusiastic as long as the implementation. Based on the research could be concluded that knowledge were highly increased which quite significant in respondents after the health elucidation by using PowerPoint Presentations as the media also there were an increasing ability of the parents when they practiced the movements of Yoga for kids after the training given before by using video as the media.

---

Keywords: Yoga for Kids, preschool

### Abstrak

Tumbuh kembang merupakan suatu proses yang dialami oleh individu dari janin hingga dewasa. Yoga atau meditasi merupakan suatu cara alternatif yang dapat menstimulasi motorik kasar sehingga anak dapat memperoleh tumbuh kembang yang baik. Tujuan pengabdian kepada masyarakat adalah untuk memperkenalkan yoga anak kepada masyarakat terutama

---

ibu yang mempunyai balita agar ibu dapat memberikan stimulasi untuk anaknya sehingga dapat mengoptimalkan tumbuh kembang anak. Responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini adalah 10 ibu dan anak usia 4–6 tahun yang berasal dari Jawa Timur, Kalimantan Tengah, Jambi, dan Lampung. Pelaksanaan penelitian menggunakan metode pemberian pendidikan dan pelatihan yoga berbasis daring melalui aplikasi *WhatsApp*. Media yang digunakan video berupa video materi dan dan video untuk pelatihan yoga anak. Pelaksanaan penelitian terdiri dari *pretest*, penyampaian materi, diskusi, dan *posttest*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada *pretest* diperoleh hasil 8 dari 10 orang tua memiliki pengetahuan yang kurang terhadap yoga anak. Setelah diberikan informasi dan pelatihan yoga untuk anak, didapatkan hasil bahwa seluruh responden memiliki pengetahuan yang baik tentang yoga pada anak. Responden terlibat aktif dan memiliki antusiasme tinggi selama pelaksanaan. Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dan ketrampilan pose yoga pada anak setelah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media video.

---

### **Pendahuluan**

Anak usia prasekolah merupakan anak yang berada pada usia 2–6 tahun (Patmonodewo, 2009). Tumbuh kembang merupakan proses yang tidak bisa dipisahkan mulai dari janin sampai dewasa, anak harus melewati tahap yang dinamakan tumbuh kembang. Yoga atau meditasi menjadi salah satu cara alternatif yang saat ini digunakan didunia barat dan Indonesia (Safari, 2012). Yoga memiliki manfaat untuk meningkatkan kemampuan fisik, menurunkan stress, meningkatkan kemampuan kognitif, sangat baik dalam menurunkan agresi, perilaku negatif, ketakutan, dan perasaan tidak berdaya. Manfaat yoga pada anak diantaranya adalah 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). Akan tetapi, banyak dari masyarakat terutama para ibu yang belum mengetahui secara pasti terkait

tentang yoga anak, sehingga banyak dari mereka yang menganggap bahwa yoga hanya bisa dilakukan oleh ibu hamil atau orang dewasa. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang kami lakukan yaitu dari 10 responden yang berasal dari berbagai daerah dan latar belakang pendidikan berbeda diantaranya lulus SD sebanyak 4 responden, lulus SMP sebanyak 4 responden, lulus SMA 1 responden dan lulus D3 Keperawatan 1 responden, dari hasil wawancara didapatkan 80% responden dengan pendidikan SD dan SMP tidak mengetahui secara pasti mengenai yoga pada anak, dan 20% responden dengan latar pendidikan SMA dan D3 Keperawatan hanya mengetahui secara sepintas pada gerakan-gerakannya saja . Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memperkenalkan tentang yoga anak kepada masyarakat agar bisa dipraktikkan dan menjadi salah satu alternatif untuk memberikan stimulasi atau rangsangan agar anak memperoleh tumbuh kembang yang baik.

### **Metode**

Pengabdian masyarakat ini dilakukan di beberapa wilayah di Indonesia yaitu di Jawa timur, Kalimantan Tengah, Jambi, dan Lampung, dengan sasaran ibu yang memiliki anak dengan usia 4–6 tahun. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melibatkan 10 ibu dan anak dengan usia anak 4–6 tahun pada Bulan Juni 2021. Metode pelaksanaan menggunakan metode daring dengan aplikasi *Whatsapp* dengan pemberian pendidikan kesehatan maupun pelatihan yoga melalui media dalam bentuk video. Video berupa materi tentang yoga pada anak dan gerakan/pose yoga anak. Dalam pengabdian kepada masyarakat meliputi pretest, pelaksanaan, dan evaluasi. Pretest dilakukan tanggal 17 Juni 2021 jam 08.45 WIB. Pretest berisi pertanyaan untuk mengetahui pengetahuan ibu yang mempunyai balita tentang yoga untuk anak dengan menggunakan *google form*. Pretest dilakukan 15 menit sebelum pelaksanaan penyuluhan tentang yoga pada anak. Penyuluhan dimulai jam 09.00 WIB dengan menggunakan aplikasi *whatsapp*. Didalam grup *whatsapp* dibagikan video penjelasan materi tentang yoga pada anak dan video pose/gerakan yoga pada anak. Setelah video tersebut dibagikan ke ibu-ibu, dilanjutkan ke sesi diskusi dan tanya jawab, sebanyak 2 sesi, dengan sesi pertama 3 pertanyaan dan sesi ke 2 menggunakan 3 pertanyaan. Evaluasi dilakukan tiga hari setelah pelaksanaan kegiatan pengabdian yaitu pada tanggal 20 Juni 2021. Pengetahuan dievaluasi di tahap pretest dan posttest dengan menggunakan kuesioner tentang yoga untuk anak yang dibagikan dengan menggunakan *google form*. Keterampilan dievaluasi dengan observasi dan checklist pose yoga untuk anak.

### **Hasil dan Pembahasan**

Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan kepada 10 orang tua secara daring melalui aplikasi *whatsapp*. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 17 Juni 2021 di 4 daerah Jawa Timur, Kalimantan Tengah, Jambi, dan Lampung. Kegiatan diawali dengan pre-

test untuk menilai pengetahuan ibu terhadap yoga anak, setelah itu diberikan materi tentang yoga anak, dilanjutkan sesi tanya jawab dan diskusi 30 menit dan kemudian diakhir kegiatan dilakukan posttest pada tanggal 20 Juni 2021. Pada *pretest* diperoleh hasil 8 dari 10 ibu memiliki pengetahuan yang kurang terhadap yoga anak dan setelah dilakukan *posttest* dari total 10 orang tua memiliki pengetahuan yang baik tentang yoga pada anak. Dapat disimpulkan setelah diberikan pendidikan kesehatan kepada orang tua tentang yoga anak terjadi peningkatan pengetahuan. Setelah kegiatan selesai kami tetap memberikan kesempatan kepada responden untuk mengirimkan pertanyaan via *whatsapp* jika responden masih ada hal yang belum jelas. Hasil ini menunjukkan bahwa, intervensi pemberian pendidikan kesehatan dengan singkat akan berdampak positif pada pengetahuan seseorang (Fauziah, 2012). Teori ini juga didukung oleh Notoatmodjo (2005), bahwa salah satu pendidikan kesehatan adalah suatu pemberian informasi atau pesan berupa penyuluhan dari pemberi pesan kepada penerima pesan akan meningkatkan pengetahuan dan mengubah sikap seseorang tentang kesehatan dengan tujuan mengubah perilaku manusia secara individu, kelompok ataupun masyarakat agar lebih baik lagi dalam menciptakan perilaku sehat. Pengetahuan seseorang dapat diperoleh dari berbagai sumber. Pada pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dikarenakan masih dalam kondisi pandemik maka dilakukan dengan metode daring dan menggunakan media aplikasi percakapan dan diharapkan tidak mengurangi manfaat dari ilmu yang disampaikan. Menurut Mustafa dkk (2019) sistem daring merupakan satu langkah maju dalam menggunakan teknologi informasi untuk pengembangan sistem pembelajaran. Selama kegiatan pengabdian berlangsung responden sangat aktif mengikuti kegiatan, hal itu dibuktikan dengan pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh responden terkait dengan yoga anak.

Hal ini menunjukkan bahwa responden ingin mengetahui lebih banyak tentang yoga pada anak. Sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Widyastuti dan Agnesia (2020) bahwa pembelajaran online memiliki fleksibilitas dalam pelaksanaannya dan mampu mendorong munculnya kemandirian belajar dan motivasi untuk lebih aktif dalam belajar dan pembelajaran jarak jauh mendorong munculnya perilaku *social distancing* dan meminimalisir munculnya keramaian sehingga dianggap dapat mengurangi penyebaran Covid-19. Pemilihan media yang tepat akan sangat menjadi pertimbangan karena media sangat berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan responden.

Video yang diberikan kepada responden sebagai alat yang bisa dipelajari secara berulang, selain itu video memuat gambar dan suara yang akan memudahkan responden dalam memahami materi yang disampaikan. Penelitian Zuhdy Tafqihan (2011) menjelaskan tentang pemilihan media harus dilakukan dengan tepat agar materi atau *content* tersampaikan dengan baik. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Maulana (2009), pancaindera yang banyak menyalurkan pengetahuan ke otak adalah mata (kurang lebih 75% sampai 87%), sedangkan 13% sampai 25%, pengetahuan manusia diperoleh dan disalurkan melalui pancaindera yang lain.

Tabel 1 Distribusi Pengetahuan Responden Sebelum Penyuluhan

No	Responden	Sepintas	Iya	Tidak
1	An. W	1	17	2
2	An. D	2	14	2
3	An. P	3	4	13
4	An. R	3	5	12
5	An. K	2	5	13
6	An. L	3	2	15
7	An. M	2	2	16
8	An. Ma	3	1	16
9	An. N	4	1	15
10	An. Y	3	1	16

Tabel 2 Distribusi Pengetahuan Responden Sesudah Penyuluhan

No	Responden	Sepintas	Iya	Tidak
1	An. W	0	18	2
2	An. D	0	20	0
3	An. P	0	16	4
4	An. R	0	19	1
5	An. K	1	15	5
6	An. L	0	19	1
7	An. M	0	19	1
8	An. Ma	1	15	5
9	An. N	0	20	0
10	An. Y	0	19	1

Pendidikan kesehatan tentang manfaat yoga memaparkan berbagai manfaat yoga bagi anak dan memperkenalkan berbagai gerakan yoga bagi anak. Selama pemberian materi responden memperhatikan dengan baik dan antusias sehingga penyuluhan berjalan lancar. Pada sesi tanya jawab dan diskusi responden sangat aktif dan berpartisipasi untuk bertanya kemudian dilanjutkan dengan pemberian video. Asana atau

gerakan-gerakan yoga memiliki manfaat bagi fisik maupun psikis antara lain, dapat menguatkan pikiran atau konsentrasi, melatih disiplin diri, memberikan efek rileksasi dan menguatkan tubuh (Widya Sena, 2018). Selain itu manfaat yang diperoleh ketika melakukan yoga anak secara rutin dapat menstimulasi rasa disiplin pada anak usia dini. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Harliana (2019) yang

mengungkapkan hasil penelitian menunjukkan setelah anak mengikuti yoga selama tiga hingga enam bulan secara signifikansi dapat meningkatkan disiplin anak menunjukkan hasil yang positif. Selanjutnya untuk gerakan yang diajarkan yaitu nafas singa, nafas lebah, gerakan sapi, gerakan bayi, postur berdiri, kura-kura, postur beruang dan relaksasi.



Gambar 1.1 Pose Kucing

Gerakan yoga *pose cat and cow* memiliki manfaat membantu memberikan pijatan lembut ke organ dalam serta tulang belakang anak. Selain itu juga membantu meregangkan leher serta meningkatkan sirkulasi peredaran darah.



Gambar I.2 pose bayi

Gerakan yoga selanjutnya yaitu pose bayi memberikan manfaat rasa santai dan bebas seperti bayi. Karena pada pose ini baik untuk relaksasi, pose ini disarankan juga untuk anak berkebutuhan khusus seperti anak autis.



Gambar 1.3 pose nafas singa

Manfaat gerakan yoga anak pose nafas singa yaitu ketika mengajari anak mengambil napas panjang akan melatih diafragma menjadi lebih terbuka, juga melatih otot-otot di tubuh bagian atas. Bila tubuh bagian atas ringkih, anak cenderung bungkuk dan sulit belajar menulis.



Gambar 1.4 pose nafas lebah

Anak juga diajarkan gerakan nafas lebah dimana anak diajak untuk menarik nafas panjang, lalu dihembuskan sambil meniru suara lebah. Tangan direntangkan ke samping, lalu naik turun seakan mengepakkan sayap. Pada gerakan ini membantu menstimulasi motorik oral pada anak yang mencakup kemampuan berbicara dengan jelas, makan, minum, dan menelan dengan baik. Kemampuan tersebut didukung oleh penggunaan otot-otot dalam mulut, termasuk pipi, bibir, lidah, dan rahang yang optimal, dengan melakukan gerakan yoga ini, anak akan memperoleh tumbuh kembang yang maksimal.



Gambar 1.5 pose kura-kura

Yoga untuk anak adalah sebuah aktifitas belajar yang bisa membangun rasa percaya diri. Manfaat yoga kura-kura adalah memperkuat tulang belakang, otot pinggang, dan tulang panggul serta menenangkan ketegangan syaraf, merangsang gerak peristaltik, mencegah terjadinya sembelit.



Gambar 1.6 pose berdiri

Gerakan yoga anak pose berdiri memberikan banyak manfaat walaupun terlihat mudah. Manfaat yang diperoleh yaitu seperti membentuk otot lengan dan kaki, memperkuat punggung, memperbaiki postur tubuh, serta meningkatkan konsentrasi dan fokus anak. Yoga telah dikenal sebagai sistem filosofi kehidupan masyarakat India kuno (Wirayasa, 2010). Saat ini, yoga telah berkembang menjadi salah satu sistem kesehatan yang komprehensif dan menyeluruh. Setiap orang memiliki cara-cara tersendiri untuk meningkatkan kualitas hidupnya. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mencapai kualitas hidup adalah berlatih yoga. Latihan yoga dapat melatih manusia untuk menjadi *human being*, yaitu dapat menyadari diri

sendiri, menikmati kehidupan dengan sepenuhnya, bahagia dan sejahtera (Kinasih, 2010).

### Simpulan dan Saran

Terjadi peningkatan pengetahuan dan ketrampilan setelah dilakukan pengabdian masyarakat mengenai yoga pada anak. Saran yang diberikan yaitu mencari informasi terkait dengan yoga anak untuk menstimulasi perkembangan tumbuh kembang anak agar optimal.

### Ucapan Terima Kasih

Puji syukur panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, serta inayah-Nya sehingga dapat menyelesaikan Pengabdian Masyarakat ini. Kami mengucapkan terimakasih kepada

1. Hapsari Windayanti, S.Si.T.,M.Keb., selaku dosen Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo.
2. Seluruh mitra yaitu ketua RT yang telah memberikan ijin kepada kami melakukan pengabdian masyarakat di wilayahnya selama masa pandemik berlangsung.
3. Seluruh responden (orangtua dan anak) yang berpartisipasi aktif dalam setiap kegiatan

### Daftar Pustaka

- Harliana, (2019). *Penerapan Yoga Dalam Menstimulasi Kemampuan Disiplin Anak Usia Dini*.
- Fauziah. (2012). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Pengaruh Nutrisi Prakonsepsi, Terhadap Tingkat Pengetahuan, Sikap Dan Praktik Konsumsi Makanan Sehat Wanita Pranikah*.
- Kinasih AS.(2010). *Pengaruh Latihan Yoga Terhadap peningkatan Kualitas Hidup*. Jurnal Psikologi.
- Maulana, H.D.J. (2009). *Promosi kesehatan*. Jakarta: Penerbit

Buku Kedokteran : EGC.

Mustafa, M.I., M Chodzirin dan L Sayekti (2019) *Formulasi Model Perkuliahan Daring Sebagai Upaya Menekan Disparitas Kualitas Perguruan Tinggi. Walisongo Jurnal of Information Technology* Vol1, No 2

*Pemilihan Media Pembelajaran dalam E-Learning. Cendekia Vol. 9 No. 2 Juli–Desember 2011.*

Notoatmodjo S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta : 10-18.

..... (2005). *Promosi Kesehatan*. PT. Bhineka Cipta. Jakarta

Patmonodewo S. (2008). *Pendidikan anak pra sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.

Safari, Triantoro & Saputra, Eka Nofrans, (2012). *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*. Jakarta : Titik PT Bumi Aksara.

Widyastuti Maria & Agnesia Christina, (2020). *Upaya Memaksimalkan Pembelajaran Daring Selama Masa Pandemi Covid-19 Di Universitas Katolik Darma Cendika*.

Widya Sena, I. G. M. (2018). *Kinesiologi Yoga Asanas (Kunci Kebahagiaan Tubuh, Pikiran Dan Jiwa)*. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 1(Kinesiologi yoga), 15–21.

Wirayasa MA. (2010). *Yoga Untuk Anak*. *Bali Yoga Teacher edisi 13 Juli 2010*. Bali: Penerbit Yayasan Bali India Fondation.

Zuhdy T, (2011). *Karakteristik dan*