

Peningkatan Konsentrasi Belajar dengan Yoga Anak

Maria Skolastika Kobesi¹, Kartika Sari², Ari Andayani³

Silvia Devi Anggraeni⁴, Yunita Eka Saputri⁵

¹Universitas Ngudi Waluyo, Program Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi, tikakobesi99@gmail.com

²Universitas Ngudi Waluyo, Program Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi, tikakartika211996@gmail.com

³Universitas Ngudi Waluyo, Program Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi, arianday83@yahoo.co.id

⁴Universitas Ngudi Waluyo, Program Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi, silviadevi965@gmail.com

⁵Universitas Ngudi Waluyo, Program Studi S1 Kebidanan, yunitaekasaputri12@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 18 Juli 2021

Accepted, 26 Juli 2021

Published, 27 Juli 2021

Keywords: Children's yoga

Abstract

The biggest challenge for children with the pandemic is the growing risk that affects the development of cognitive, behavioral and emotional abilities and even experiences physical danger that can result in a decrease or delay in overall growth and development, so that it can affect children's lives in the future. 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 teaching materials are often not controlled by parents. Many methods are currently being used to increase the concentration of learning in children, one of which is by using children's yoga. Yoga is an activity that directs a person to concentrate, regulate breath, calm the mind, with certain poses. The purpose of this community service is to help increase the concentration of children's learning at home during the pandemic with the children's yoga method. This activity consists of 3 stages, namely stage 1 providing material, stage 2 video playback and online mentoring of children's yoga practice practices, and stage 3 evaluating the application of children's yoga. The success of yoga counseling activities in overcoming children's learning concentration difficulties is strongly influenced by the willingness of participants to listen to the material to be understood and the availability of participants in trying to apply it in their daily lives. This yoga counseling activity in overcoming children's learning difficulties is carried out by children aged 6-12 years or elementary school age by listening to the material and asking questions and evaluating activities. After evaluating the counseling activities about yoga in overcoming learning concentration in children aged 6-12 years, the participants seemed to already know yoga movements that can be used to overcome learning concentration in elementary school-aged children.

Abstrak

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. 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 adalah sebuah aktivitas yang mengarahkan seseorang untuk berkonsentrasi, mengatur nafas, menenangkan pikiran, dengan pose-pose tertentu. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk membantu meningkatkan konsentrasi belajar anak di rumah pada masa pandemi dengan metode yoga anak. Kegiatan ini terdiri dari 3 tahapan yaitu tahap 1 pemberian materi, tahap 2 pemutaran video dan pendampingan praktek gerakan yoga anak bersama secara daring, dan tahap 3 evaluasi penerapan yoga anak. Keberhasilan kegiatan penyuluhan yoga dalam mengatasi kesulitan konsentrasi belajar anak ini sangat dipengaruhi oleh ketersediaannya peserta dalam menyimak materi untuk dipahami dan ketersediaannya peserta dalam mencoba menerapkannya dalam kesehariannya. Kegiatan penyuluhan yoga dalam mengatasi kesulitan belajar anak ini dilakukan oleh anak-anak usia 6-12 tahun atau usia sekolah dasar dengan menyimak materi dan tanya jawab serta melakukan evaluasi kegiatan. Setelah dilakukannya evaluasi kegiatan penyuluhan tentang yoga dalam mengatasi konsentrasi belajar pada anak usia 6-12 tahun tersebut, peserta tampak sudah mengetahui gerakan-gerakan yoga yang dapat digunakan dalam mengatasi konsentrasi belajar pada anak usia sekolah dasar.

Pendahuluan

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. 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.

Dalam penelitian Supriyadi dan Winarni Putu (2017) Hasil penelitian menunjukkan bahwa analisis uji beda Independent Sample T-Test menunjukkan hasil yang signifikan ($t = 2.390$; $p = 0.011 \leq 0.05$), yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga menunjukkan bahwa Yoga memberikan pengaruh pada Konsentrasi Belajar anak SD di Denpasar. Yoga pada anak-anak Sekolah Dasar mampu memberikan pengaruh pada konsentrasi belajar anak yang diukur melalui kuisioner konsentrasi belajar). Yoga yang diberikan pada anak seminggu 2 kali selama 8 sesi dapat meningkatkan konsentrasi belajar pada anak. Yoga adalah sebuah aktivitas yang mengarahkan seseorang untuk berkonsentrasi, mengatur nafas, menenangkan pikiran, dengan pose-pose tertentu.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Ketut Gunarta (2017) mengatakan bahwa pembelajaran pada anak di sekolah dasar menitikberatkan pada penyatuan, pikiran, tubuh dan jiwa, serta membangkitkan kontrak antara anak dan lingkungannya. Pembelajaran Yoga pada intinya bertujuan untuk membangkitkan anak peserta didik untuk merasakan kebahagiaan, dan kebebasan. Anak-anak sekarang selalu disibukkan dengan aktifitas yang cukup padat. Mulai kegiatan sekolah, ekstrakurikuler. Kegiatan-kegiatan tersebut membuat mereka stres, kurang konsentrasi, dan merasa lelah. Beri keseimbangan hidup anak-anak dengan mengikuti latihan Yoga, karena Yoga bermanfaat untuk fisik, mental, dan spiritual.

Dalam rangka untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada anak, maka tim mengajukan untuk memberikan asuhan holistik kepada anak yaitu Yoga. Diberikannya pendidikan kesehatan mengenai Yoga Anak kepada orang tua

sehingga diharapkan orang tua dapat mengajarkannya kepada anak untuk mengikuti gerakan tersebut kemudian untuk dilakukan evaluasi untuk mengetahui hasil yang telah diberikan kepada anak apakah setelah diberikannya asuhan holistik kepada anak terdapat adanya perubahan ketika belajar sudah bisa konsentrasi dengan baik.

Gerakan yoga yang diajarkan meliputi teknik pernafasan yoga, gerakan keseimbangan dan fokus, postur berdiri, postur posisi duduk (postur kupu-kupu dan kura-kura), postur menekuk tubuh ke depan, menekuk tubuh ke belakang, gerakan peregangan dan yang terakhir adalah teknik relaksasi.

Metode

Metode yang digunakan untuk menyelesaikan permasalahan mitra yaitu dengan memberikan latihan gerakan yoga anak usia 6-12 tahun. Tahapan dalam kegiatan ini yaitu :

Tahap 1 : Pemberian materi mengenai Yoga Anak

Tahap 2 : Memberikan penerapan Yoga pada Anak dengan media video dan meminta anak untuk mempraktekkan gerakan Yoga dengan didampingi oleh mahasiswa

Tahap 3 : Evaluasi ketrampilan dengan meminta anak untuk melakukan beberapa gerakan Yoga yang sudah disampaikan sebelumnya.

Hasil Dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian dimulai dari persiapan dengan melakukan perijinan dengan mitra. Perijinan dilakukan untuk mendapatkan dukungan dari mitra terhadap kegiatan pengabdian yang akan dilakukan. Perijinan merupakan upaya advokasi yaitu pendekatan dengan pimpinan untuk mendapatkan dukungan berupa kemudahan dalam proses pelaksanaan.

Langkah-langkah kegiatan persiapan adalah :

1. Perijinan dengan badan pembimbing lahan.

2. Melakukan wawancara kepada ibu terkait dengan kegiatan deteksi apakah sudah pernah dilakukan sebelumnya.
3. Melakukan wawancara pada ibu terkait kesulitan konsentrasi dalam belajar pada anak.
4. Mempersiapkan perlengkapan yang akan digunakan dalam kegiatan pengabdian.
5. Persiapan media berupa *leaflet*.
6. Persiapan media gerakan Yoga *Kids*.

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang yoga dalam meningkatkan konsentrasi belajar pada anak usia 6-12 tahun telah dilaksanakan tanggal 22 juni 2021 hari selasa. Kegiatan ini dilaksanakan di wilayah Nusa Tenggara Timur, Cilacap, Purworejo, Wonosobo, dengan melalui aplikasi zoom.

Sasaran dalam pengabdian ini adalah pada anak-anak usia 6-12 tahun atau usia sekolah dasar, kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan dengan tujuan agar peserta mengetahui gerakan yoga yang dapat meningkatkan konsentrasi belajar. Kegiatan ini dilaksanakan dengan cara memberikan edukasi gerakan yoga dalam meningkatkan konsentrasi belajar pada anak dengan menggunakan media *leaflet*, PPT, dan penjelasan dalam bentuk video, yang mempermudah peserta dalam memahami dan mengetahui gerakan yoga dalam meningkatkan konsentrasi belajar pada anak.

Keberhasilan kegiatan penyuluhan yoga

dalam mengatasi kesulitan konsentrasi belajar anak ini sangat dipengaruhi oleh ketersediaannya peserta dalam menyimak materi untuk dipahami dan ketersediaannya peserta dalam mencoba menerapkannya dalam kesehariannya.

Kegiatan penyuluhan yoga dalam mengatasi kesulitan belajar anak ini dilakukan oleh anak-anak usia 6-12 tahun atau usia sekolah dasar dengan menyimak materi dan tanya jawab serta melakukan evaluasi kegiatan.

Evaluasi penyuluhan yang telah dilakukan, pada sebelum dimulainya penyuluhan dilakukan wawancara kepada orang tua mengenai kesulitan konsentrasi dalam belajar, kemudian taukah penanganan yang dapat diberikan kepada anak yang mengalami kesulitan dalam konsentrasi belajar dan orang tua menjawab tidak memberikan penanganan apapun kepada anak. Hal tersebut menunjukkan bahwa kurangnya pengetahuan orang tua dalam menangani kesulitan konsentrasi dalam belajar.

Setelah dilakukannya kegiatan penyuluhan yoga untuk mengatasi kesulitan konsentrasi dalam belajar. Orang tua dan anak-anak sudah memahami dan mengetahui mengenai gerakan-gerakan yoga dalam mengatasi kesulitan konsentrasi belajar. Dalam kegiatan penyuluhan tersebut tampak ketertarikan peserta dalam mengetahui materi dan gerakan yoga yang dipaparkan serta dalam hasil evaluasi dari 23 peserta dapat memperagakan gerakan yoga dengan baik dan benar.

Dokumentasi Kegiatan Penyuluhan





Dokumentasi Evaluasi Kegiatan



Simpulan dan Saran

Hasil dari kegiatan 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. Orang tua dapat menambah pengetahuan dan wawasan metode lain yang dapat meningkatkan konsentrasi belajar anak.

Ucapan Terima Kasih

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terimakasih kepada Rektor Universitas Ngudi waluyo, Ketua LPPM, Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, dan seluruh pihak yang mendukung kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Daftar Pustaka

Chotimah, husnul. (2017). *Pengaruh terapi yoga terhadap Konsentrasi Belajar Siswa*.

Eliyyil Akbar. (2020). *Anak Usia Dini Bersahabat Dengan COVID-19* diakses jatim times 18 april 2020.

Ketut Gunarta. (2017). *Implementasi pembelajaran Yoga dalam meningkatkan konsentrasi belajar di sekolah Dasar Negeri 1 Sumatera*.

Komitor, J.B., & Adamson, E.(2015). *The Complete Idiot's Guide to Yoga with Kids*. USA: Alpha Books.

Maryanto, Sugeng, dkk..(2020). *Buku Panduan Pengabdian Kepada Masyarakat*. LPPM Universitas Ngudi Waluyo Semarang

Ni Putu Erlina.(2018), *Yoga Asanas Sebagai Penunjang Konsentras Belajar Siswa*, Jurnal yoga dan kesehatan Volume 1 no 2 September 2018hal 166-171.

Wirmayani, P, Supriyadi. (2017). *Pengaruh Yoga Terhadap Kemampuan Konsentrasi Belajar Anak Sd Negeri Di Denpasar*. Jurnal Psikologi Udayana