

Yoga Kids Salah Satu Upaya Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Anak Usia 5-10 Tahun Dimasa Pandemi C-19

Eys Novianti. S¹, Ninik Christiani², Alif'fah Setiyana Putri³, Fani Febrianti⁴, Wieke Elka Rosta⁵, Anindya Masruroh⁶

^{1,2,3,4,5,6}Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo,
Novisuleman30@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 18 Juli 2021

Accepted, 26 Juli 2021

Published, 27 Juli 2021

Keywords: Children's
yoga, 5-10 years old,
endurance

Abstract

There are several government policies in the education sector during this COVID-19 emergency in Indonesia, one of which refers to the Circular Letter of the Minister of Education and Culture Number 3 of 2020 concerning Prevention of C-19 in Education Units, and Number 36962/MPK.A/HK/ 2020, which states that teaching and learning activities are carried out online in order to prevent the spread of Corona Virus Disease (COVID-19). The World Health Organization (WHO) states that although they are not too affected by Covid-19 and the symptoms of illness are generally mild, children still need to get protection to avoid diseases caused by the corona virus. Basically, the immune system can work efficiently in dealing with the 'enemy', but when immunity is weak, the body will be susceptible to disease. One way that parents can do to increase their child's immune system is to do yoga for kids. Yoga kids is a complementary therapy in the form of body art and breathing. In addition, Yoga Kids is also a constructive and creative way to train children to regulate breathing patterns, physical activities for growth, development and endurance of children. Method: This community service activity is targeted at children aged 5-10, with community service activities regarding Yoga Kids online through the Whatsapp group application with parents and online (down the land) through the Zoom application with children. Results : This activity consisted of stage 1 health education for yoga kids during the C-19 Pandemic followed by the parents of the respondents, stage 2 conducting counseling to increase parents and children's knowledge about Yoga kids through Whatsapp groups, In stage 3 the activities carried out were Yoga training individually. Offline (down land). Online health education methods can be an Make it easy in improving people's knowledge and skills about their children's health during the C-19 Pandemic, especially yoga kids. Parents and children aged 5-10 years who have received training through community service are expected to increase understanding and knowledge of health education and foster children's interest in children's yoga during the C-19 pandemic while at home.

Abstrak

Terdapat beberapa kebijakan pemerintah di sektor

pendidikan pada masa darurat covid-19 ini di negara Indonesia salah satu kebijakan yang merujuk pada Surat Edaran Mendikbud Nomor 3 Tahun 2020 tentang Pencegahan C-19 pada Satuan Pendidikan, dan Nomor 36962/MPK.A/HK/2020, yang menyatakan bahwa kegiatan belajar mengajar dilakukan secara daring dalam rangka pencegahan penyebaran Corona Virus Disease (COVID-19). World Health Organization (WHO) menyatakan meski tidak terlalu terdampak Covid-19 dan gejala sakit yang dialami pada umumnya tergolong ringan, anak-anak tetap perlu mendapatkan proteksi agar terhindar dari penyakit akibat virus corona. Sistem imun pada dasarnya dapat bekerja secara efisien dalam menghadapi ‘musuh’, namun saat imunitas dalam kondisi lemah, tubuhpun akan mudah terserang penyakit. Salah satu cara yang bisa dilakukan oleh orangtua untuk meningkatkan daya tahan tubuh anak adalah dengan melakukan yoga kids. Yoga kids merupakan terapi komplementer berupa seni olah tubuh dan pernafasan. Selain itu, Yoga kids juga sebagai salah satu cara kontruksi dan kreatif untuk melatih anak mengatur pola nafas, aktifitas jasmani untuk pertumbuhan, perkembangan dan daya tahan tubuh anak. Metode : Kegiatan Pengabdian masyarakat ini sasarannya pada anak usia 5-10, dengan kegiatan pengabdian masyarakat mengenai Yoga Kids secara online melalui aplikasi Whatsapp grup bersama orang tua dan secara online (turun lahan) melalui aplikasi Zoom bersama anak-anak. Hasil : Kegiatan ini terdiri dari tahap 1 Pendidikan kesehatan yoga kids dimasa Pandemi C-19 diikuti oleh para orang tua responden, tahap 2 melakukan penyuluhan meningkatkan pengetahuan orangtua dan anak tentang Yoga kids melalui Whatsapp grup, Pada tahap 3 kegiatan yang dilakukan adalah pelatihan Yoga secara Luring (Turun lahan). Pembahasan : Pengetahuan orang tua Sebelum mengetahui tentang yoga kids yang dinilai dari hasil kuesioner persetujuan orang tua yang di dapatkan 1 orang tua/responden masih menunjukkan orang tua belum pernah mendengar dan mengajari anaknya melakukan yoga kids dan sebagian orang tua belum mengetahui manfaat dari yoga anak. Dan sesudah dilaksanakan yoga kids berdasarkan data Hasil dari formulir evaluasi tahap akhir didapatkan 16 reponden semua orang tua responden.

Pendahuluan

Masa pandemi Coronavirus disease atau Covid-19 saat masih berlangsung di berbagai negara termasuk Indonesia. Virus ini tidak hanya menyerang kesehatan orang dewasa tetapi juga anak-anak. Berdasarkan data Gugus Tugas C-19, BNPB per 19 Agustus 2020 sebanyak 6,8% atau 9.856 anak positif Covid-19, dan sebanyak 6,7% atau 2.676 anak dirawat/diisolasi, kemudian

sebanyak 1,3% atau 82 anak meninggal dunia (Fitriani, 2021).

Terdapat beberapa kebijakan pemerintah di sektor pendidikan pada masa darurat covid-19 ini di negara Indonesia. Salah satu kebijakan yang merujuk pada Surat Edaran Mendikbud Nomor 3 Tahun 2020 tentang Pencegahan C-19 pada Satuan Pendidikan, dan Nomor 36962/MPK.A/HK/2020, yang menyatakan bahwa kegiatan belajar

mengajar dilakukan secara daring dalam rangka pencegahan penyebaran Corona Virus Disease (COVID-19). Sejumlah pemerintah daerah pun sudah meliburkan sekolah untuk mengantisipasi penyebaran C-19. Sebagian solusinya, pembelajaran di sekolah diganti dengan pembelajaran dalam jaringan (daring), atau akrab disebut online (Astuti, 2020).

World Health Organization (WHO) menyatakan meski tidak terlalu terdampak Covid-19 dan gejala sakit yang dialami pada umumnya tergolong ringan, anak-anak tetap perlu mendapatkan proteksi agar terhindar dari penyakit akibat virus corona. Sistem imun pada dasarnya dapat bekerja secara efisien dalam menghadapi 'musuh', namun saat imunitas dalam kondisi lemah, tubuhpun akan mudah terserang penyakit. Salah satu cara yang bisa dilakukan oleh orangtua atau kerabat untuk meningkatkan daya tahan tubuh anak adalah dengan melakukan yoga bersama anak (Isfaizah, 2020).

Yoga kids merupakan terapi komplementer berupa seni olah tubuh dan pernafasan. Selain itu, Yoga kids juga sebagai salah satu cara kontruksi dan kreatif untuk melatih anak. Yoga tidak hanya bermanfaat untuk kesegaran jasmani dan daya tahan tubuh, tetapi juga bermanfaat untuk membantu tumbuh kembang anak. Yoga juga dapat mempengaruhi keseimbangan mental, emosional, intelektual, dan fisik. Sehingga yoga dapat dipelajari oleh anak-anak untuk membangun daya tahan tubuh dan kekuatan tubuh, serta fleksibilitas dengan melatih kelenturan baik kepada anak-anak yang lemas atau kaku (Astuti, 2020).

Anak-anak mulai dari usia 5 tahun sudah memiliki kemampuan gerak dan koordinasi yang semakin baik serta sudah mahir untuk berdiri dengan satu kaki, berayun dan memanjat (Rebecca,dkk, 2016). Sedangkan, menurut Brown (2005) menyebutkan anak usia sekolah salah satunya pada tahapan Middle Childhood ketika berusia 5-10 tahun pertumbuhan

fisiknya cenderung stabil tetapi perkembangan kognitif, emosional, sosialnya berkembang pesat jika dibandingkan dengan masa bayi atau masa remaja yang sedang mengalami pertumbuhan cepat. Sehingga, pentingnya melakukan yoga kids akan dapat menjadi kegiatan yang manjur dan bermanfaat bila dilakukan dengan gerakan yang benar dan cara yang wajar serta melalui persiapan yang benar. Oleh sebab itu, penting bagi pelatih, guru, ataupun orangtua untuk melakukan pengajaran yoga baik disekolah maupun dirumah.

Salah satu bentuk pelaksanaan program pengabdian masyarakat yaitu edukasi dan memberikan pelayanan untuk meningkatkan kesadaran serta perilaku berbudaya sehat. Melihat situasi masa pandemi C-19 yang berdampak pada pendidikan anak sehingga orang tua lebih memiliki banyak waktu bersama anak-anaknya di rumah. Saat ini, orang tua yang memiliki anak usia sekolah 5-10 tahun yang berada di sekitar lingkungan tempat tinggal kami, belum pernah mengajarkan anaknya untuk melakukan Yoga kids di rumah. Sehingga, kami berupaya melaksanakan program pengabdian masyarakat di lingkungan sekitar tempat tinggal kami dengan memberikan terapi komplementer yaitu Yoga kids sebagai salah satu upaya meningkatkan daya tahan tubuh anak usia 5-10 tahun di masa pandemi C-19 dengan kegiatan edukasi mengenai Yoga Kids secara online melalui aplikasi Whatsapp grup bersama orang tua dan secara online (turun lahan) melalui aplikasi Zoom bersama anak-anak. Kegiatan ini sangat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan orangtua tentang C-19 dan dampaknya bagi anak, meningkatkan pengetahuan tentang manfaat yoga bagi anak serta meningkatkan keterampilan orangtua dan anak dalam melakukan yoga kids.

Metode

Tahapan pelaksanaan program kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan oleh mahasiswa S1 Kebidanan

Universitas Ngudi Waluyo dibawah bimbingan Dosen pembimbing dengan tema Yoga kids sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan daya tahan tubuh anak usia 5-10 tahun dimasa pandemi C-19. Sasaran target orang tua yang memiliki anak usia 5-10 tahun dan anak usia 5-10 tahun. Metode yang digunakan pada saat pengabdian masyarakat yaitu dengan membagi menjadi 2 kali pertemuan. Pertemuan pertama secara daring/Online menggunakan aplikasi Whatsapp grup bersama orang tua berupa pengisian kuesioner, penyampaian materi melalui media video (PPT), dan leaflet, lalu diskusi dan pemberian formulir evaluasi. Pertemuan kedua secara Luring bersama anak mempraktikkan yoga kids menggunakan aplikasi Zoom dengan media video dan menilai secara keseluruhan pada anak saat saat mempraktikkan Yoga kids. Media dan Waktu pelaksanaan penyuluhan pengabdian masyarakat secara daring/Online penyampaian materi melalui aplikasi Whatsapp grup, menggunakan media video, PPT dan leaflet untuk penyampaian materipada tanggal Selasa 15 Juni 2021, melaksanakan secara langsung (turun lahan) mempraktikkan yoga kids permahasiswanya bersama anak dan melakukan praktik yoga bersama tim anggota lainnya melalui aplikasi Zoom pada tanggal Kamis 17 Juni 2021. melakukan pertemuan akhir untuk evaluasi pelaksanaan program kegiatan pengabdian masyarakat secara daring/Online di WhatsApp grup oleh Pembimbing dan Tim. Pada kegiatan ini instrumen pelaksanaan program berupa Kuesioner melalui google form yang telah diisi oleh orang tua pada kegiatan pelaksanaan pertama, Lembar Penilaian anak yang diisi oleh tim pelaksana sebagai penilaian terhadap anak saat mempraktikkan gerakan Yoga kids bersama anak, serta lembar evaluasi

melalui Google Form yang diisi oleh orang tua anak saat maupun setelah mendampingi dan mengajari anak melakukan Yoga kids secara mandiri di rumah. Selanjutnya, Proses evaluasi yaitu anak akan dikaji setelah melakukan dan menerapkan yoga kids beberapa kali, apakah anak membuahkan hasil daya tahan tubuh menjadi lebih baik dan kosentrasi menjadi meningkat, ataupun sebaliknya dengan Kuesioner dan formulir evaluasi melalui Google Form dari orang tua dan evaluasi penilaian dari tim kelompok saat melakukan yoga secara langsung dan dapat mengetahui hasil seberapa jauh pengetahuan dari gerakan yoga yang telah dipahami oleh responden selama praktik dirumah dan secara langsung saat bersama tim pelaksana.

Hasil

Telah dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat terdiri dari 3 kegiatan yaitu :
1. Pendidikan kesehatan pentingnya yoga kids dimasa Pandemi C-19 bagi anak usia 5- 10 tahun. Kegiatan penyuluhan ini diikuti oleh para orang tua responden. Dilakukan pada hari Minggu 13 Juni 2021 mulai pukul 19.20-21.00 WIB Metode pelaksanaan yaitu secara daring/Online melalui Whatsapp grup, di 5 daerah yaitu Sulawesi utara, Yogyakarta, Temanggung, Wonosobo, dan NTB. Dengan pemberian informasi tentang yoga kids (Video) dan leaflet gerakan yoga beserta manfaatnya, dilanjutkan sesi tanya jawab, setelah itu diberikan Kuesioner persetujuan orang tua responden untuk dilakukan yoga kids dirumah dan praktik turun lahan bersama Tim pelaksana melalui Google Form.

Gambar kegiatan Sharing/diskusi melalui Whatapps grup (Bukti Screenshot)



Gambar.1 Informasi tentang Yoga kids persetujuan



Gambar.2 Pemberian Leaflet



Gambar.3 Sesi tanya jawab



Gambar.4 Hasil Kuesioner

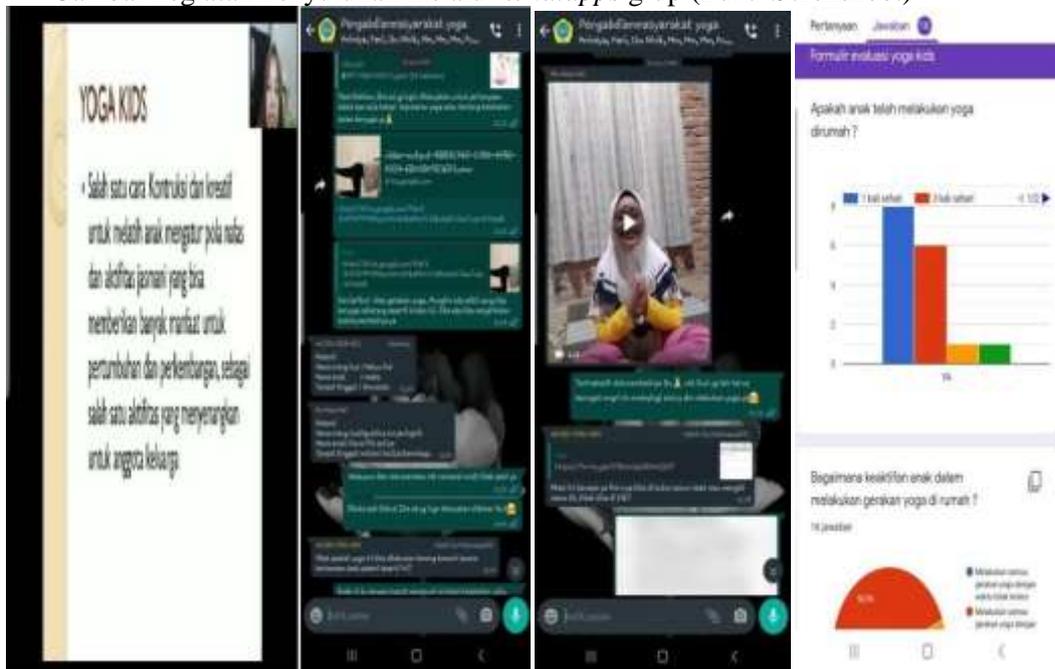
1. Melakukan penyuluhan meningkatkan pengetahuan orangtua dan anak dengan Tema Yoga kids salah satu upaya meningkatkan daya tahan tubuh anak usia 5-10 tahun diamsa Pandemi C-19. Dilakukan pada hari Selasa 15 Juni 2021 mulai pukul 14.00-15.15 WIB Metode pelaksanaan yaitu secara daring/*Online* melalui *Whatsapp* grup, di 5 daerah yaitu Sulawesi utara, Yogyakarta, Temanggung, Wonosobo, dan NTB. Kegiatan diawali dengan pemberian materi Yoga kids melalui video presentasi (PPT, dan Leaflet) kemudian diadakan absensi untuk para orang tua dan responden yang sedang mengikuti kegiatan penyuluhan, Selama pemberian materi orang tua responden mendengarkan dengan baik dan berjalan lancar

selanjutnya pemberian video praktik Yoga kids dan dilanjutkan sesi tanya jawab pada sesi tanya jawab ada beberapa orang tua responden sangat antusias dalam bertanya setelah itu meminta Evaluasi kegiatan dengan meminta orang tua memvideokan gerakan yoga kids terhadap anaknya selama dirumah dan untuk mengisi Formulir Evaluasi Yoga kids (orang tua) saat dilakukan Yoga kids selama dirumah melalui Google Form. Dengan hasil evaluasi yang telah dikirim orang tua responden melalui Google Form ternyata gerakan yoga pada anak ternyata tidak memberatkan bagi orang tua dalam mengajari dan membimbing anaknya dan responden dengan mudah dan cepat menghafalkan gerakannya.

Seperti artikel penelitian Isfaizah, dkk (2020), dimana kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan juga secara *Online* tetapi melalui WAG dan video call. Kegiatan diawali dengan pre-test untuk menilai pengetahuan orangtua mengetahui dampak covid-19 bagi anak, setelah itu diberikan materi tentang dampak covid-19 bagian anak, dilanjutkan sesi tanya jawab dan diakhir

kegiatan dilakukan post test kembali. Pre-test diperoleh rata-rata pengetahuan orang tua tentang dampak covid-19 bagi anak sebesar 45 dan rata-rata nilai pos-test meningkat menjadi 88. Dengan demikian setelah diberikan pendidikan kesehatan kepada orang tua tentang dampak covid-19 bagi anak terjadi peningkatan pengetahuan orang tua sebesar 43 point.

Gambar kegiatan Penyuluhan melalui *Whatsapps* grup (Bukti Screenshoot)



Gambar.5 Video Hasil Presentaasi Yoga kids

Gambar. 6 Video dan sesi tanya jawab Evaluasi yoga.

Gambar.7 Dokumentasi dan sesi tanya jawab yoga dirumah

Gambar.8 Evaluasi yoga.

2. Pada tahap 3 kegiatan yang dilakukan adalah pelatihan Yoga secara Luring (Turun lahan). Waktu yang dibutuhkan dalam pemberian pelatihan yoga anak kurang lebih 20-30 menit Metode pelaksanaan yaitu secara Luring yang dipantau oleh Dosen Pembimbing, Tim pelaksana dan responden dimasing-masing daerah

melalui Via Zoom di 6 daerah yaitu Ungaran, Sulawesi utara, Yogyakarta, Temanggung, Wonosobo, dan NTB. Dan gerakan yoga yang diajarkan yaitu: Pernafasan Yoga Nafas Lebah dan Nafas Ular, Postur Peregangan Sapi, kucing dan Upward facing dog pose, Gerakan Yoga Postur berdiri, Gerakan

keseimbangan dan fokus, Postur Keseimbangan Papan Kayu dan Warrior pose, Relaksasi Postur bunga matahari/Corps pose. Para responden mengikuti gerakan yang diajarkan dengan antusias selama kurang lebih 1 menit dengan hitungan 1-8 walaupun terdapat sedikit kendala seperti sinyal yang

terkadang hilang timbul. Seluruh responden sangat senang dan bersemangat mengikuti kegiatan gerakan yoga kids ini dan mempraktekkannya. Setelah diberikan pelatihan saat Tim pelaksana mengevaluasi sebagian besar responden sudah mampu mempraktekkan gerakan.

Gambar kegiatan Pelatihan Yoga kids terhadap responden (Turun lahan), bersama Dosen pembimbing dan Tim Pelaksana (Via Zoom)



Gambar.9 Kegiatan Dokumentasi Pengabmas tahap 3 kids Evaluasi Yoga kids

Pada tahap ini berbeda dengan artikel penelitian Isfaizah, dkk (2020), dimana kegiatan yang dilakukan dalam pelatihan yoga ini masih secara *Online* dengan waktu yang dibutuhkan dalam pemberian pelatihan yoga anak kurang lebih 20 menit. Dimana Para audien mengikuti gerakan yang diajarkan dengan antusias selama kurang lebih 10 menit walaupun terdapat sedikit kendala seperti sinyal yang

terkadang hilang timbul karna faktor cuaca. Namun tidak menjadi halangan para orangtua untuk mengikuti pelatihan yoga pada anak. Sebelum diberikan pelatihan 14 orang tua belum pernah mengetahui dan mempraktekkan yoga anak, dan hanya 1 orang tua yang pernah membaca tentang yoga anak. Seluruh audience sangat senang dan bersemangat mengikuti kegiatan gerakan yoga anak ini dan mempraktekkannya. Setelah

diberikan pelatihan sebagian besar dari audience sudah mampu mempraktekkan gerakan yoga pada anak. Anak-anak juga terlihat sangat bersemangat.

a. Pengetahuan sebelum dilakukan penyuluhan

Evaluasi pengetahuan dengan memberikan kuesioner persetujuan orang tua dalam membimbing dan

mengajari praktik yoga dirumah mengenai yoga kids pada anak untuk meningkatkan pengetahuan ibu mengenai yoga kids salah satu upaya meningkatkan daya tahan tubuh anak usia 5-10 tahun di masa Pandemi C-19. Kuesioner diberikan saat sebelum kegiatan penyuluhan

Tabel.1 Persetujuan orang tua untuk dilakukan yoga dirumah

Usia anak	Jumlah	esentase (%)
10 Thun	8	53,2 %
9 Tahun	3	20,1 %
8 Tahun	2	13,3 %
7 Tahun	2	13,3 %

Berdasarkan hasil kuesioner persetujuan yang diberikan pada orang tua mengenai yoga kids menunjukkan hasil 15 responden dari 16 responden, dari 15 orang tua masih ada yang masih kurang paham tentang yoga kids salah satu upaya meningkatkn daya tahan tubuh anak usia 5-10 tahun di masa pandemi C-19. Berdasarkan dari hasil analisa diatas menunjukkan bahwa masih banyak orang tua dan anak-anak yang belum mengetahui tentang yoga kids sebagai upaya untuk meningkatkn daya tahan tubuh di masa pandemic C-19, hal ini dapat dimungkinkan karena orang tua belum pernah mendapatkan informasi tentang Yoga kids.

b. Pengetahuan sesudah dilakukan penyuluhan

Setelah diberikan penyuluhan dari pengamatan mahasiswa saat dilakukan

yoga kids dirumah dengan dampingan orang tua dirumah didapatkan hasil formulir evaluasi tahap akhir Keaktifan anak dalam melakukan gerakan yoga dirumah yaitu Melakukan semua gerakan yoga dengan waktu tidak teratur 37,5 %, Melakukan semua gerakan yoga dengan waktu teratur dan semangat 56,3%, Melakukan 3-4 gerakan yoga dengan waktu tidak teratur 6,3 %, Tidak melakukan gerakan yoga sama sekali 0%. Dan hasil evaluasi bersama Tim pelaksana secara turun lahan dan Via Zoom dengan Tim pelaksana lainnya, didapatkan pengamatan mengenai seberapa tepat gerakan yang dilakukn anak setelah dilakukan penyuluhan dan mendapatkan nilai minimal 29 dan nilai maksimal 30. Hasil dari analisa tersebut menunjukkan bahwa setelah diberikan penyuluhan tentang gerakan yoga kids tingkat pengetahuan orang tua dan responden mengenai yoga kids salah satu upaya

meningkatkan daya tahan tubuh anak usia 5-10 tahun di masa Pandemi C-19 bertambah.

c. Evaluasi setelah dilakukan Pengabdian Masyarakat

Evaluasi ini dilakukan untuk mengetahui lebih jelas apakah orang tua dan responden sudah memahami atau belum tentang yoga pada anak dan apakah anak sudah merasakan manfaat setelah melakukan yoga anak ini. Evaluasi dilakukan dengan cara orang tua mendampingi sekaligus membimbing anak melaksanakan yoga di rumah, yang selanjutnya di video dokumentasi dan dikirim ke *Whatsapp* grup.

Berdasarkan video yang dikirim oleh orang tua, sudah nampak bahwa orang tua membimbing dan mengajari anaknya melakukan yoga dan orang tua juga menjelaskan bahwa setelah diberikan yoga, anak lebih fokus mendengarkan dan belajar, anak juga lebih terlihat sehat bugar dan menambah kegiatan positif di rumah selain belajar.

Pembahasan

Yoga kids merupakan terapi komplementer berupa seni olah tubuh dan pernafasan. Selain itu, Yoga kids juga sebagai salah satu cara konstruksi dan kreatif untuk melatih anak mengatur pola nafas dan aktifitas jasmani yang bisa memberikan banyak manfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan anak serta sebagai salah satu aktifitas yang menyenangkan untuk anggota keluarga.

1. Pengetahuan Orang Tua

Sebelum Dilaksanakan

Berdasarkan data di atas hasil dari kuesioner persetujuan orang tua yang di dapatkan 1 orang tua/responden masih menunjukkan orang tua belum pernah mendengar dan mengajari anaknya melakukan yoga kids dan sebagian orang tua belum mengetahui manfaat dari yoga anak.

Yoga tidak hanya bermanfaat untuk kesegaran jasmani dan daya tahan tubuh, tetapi juga bermanfaat untuk membantu tumbuh kembang anak. Yoga juga dapat mempengaruhi keseimbangan mental, emosional, intelektual, dan fisik. Yoga merupakan praktek yang terdiri dari postur fisik dan latihan pernafasan yang membantu untuk menyatukan tubuh dan pikiran, sehingga yoga dapat dipelajari oleh anak-anak untuk membangun daya tahan tubuh dan kekuatan tubuh, serta fleksibilitas dengan melatih kelenturan baik kepada anak-anak yang lemas atau kaku (Astuti, 2020).

2. Pengetahuan Orang Tua Setelah Dilaksanakan Pengabdian Masyarakat

Berdasarkan data di atas menunjukkan Hasil dari formulir evaluasi tahap akhir didapatkan 16 responden semua orang tua responden sudah mengetahui dan mengajari anaknya dalam melakukan yoga di rumah dan manfaat serta gerakan – gerakan yoga kids.

Kesimpulan dan Saran

Dengan Pendidikan kesehatan metode Online dapat mempermudah dalam

meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan masyarakat tentang kesehatan anaknya dimasa Pandemi C-19 terutama yoga kids. Pada orang tua dan anak usia 5-10 tahun yang telah mendapatkan pelatihan melalui pengabdian masyarakat ini diharapkan bisa meningkatkan pemahaman dan pengetahuan pendidikan kesehatan serta menumbuhkan minat anak terhadap yoga anak selama masa pandemi C-19 selama dirumah.

Dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah kami laksanakan, dapat disimpulkan bahwa : Yoga tidak hanya bermanfaat untuk kesegaran jasmani dan daya tahan tubuh, tetapi juga bermanfaat untuk membantu tumbuh kembang anak. Yoga juga dapat memengaruhi keseimbangan mental, emosional, intelektual, dan fisik. Yoga merupakan praktek yang terdiri dari postur fisik dan latihan pernafasan yang membantu untuk menyatukan tubuh dan pikiran, sehingga yoga dapat dipelajari oleh anak-anak untuk membangun daya tahan tubuh dan kekuatan tubuh, serta fleksibilitas dengan melatih kelenturan baik kepada anak-anak yang lemas atau kaku (Astuti, 2020).

Melakukan penyuluhan meningkatkan pengetahuan orangtua dan anak dengan Tema Yoga kids salah satu upaya meningkatkan daya tahan tubuh anak usia 5-10 tahun diamsa Pandemi C-19 secara daring/Online melalui Whatsapp grup dengan pemberian materi Yoga kids melalui video presentasi (PPT, dan Leaflet) dan melakukan demonstrasi gerak yoga. Evaluasi kegiatan dengan meminta orang tua memvideokan gerakan yoga kids terhadap anaknya selama dirumah dan untuk mengisi Formulir Evaluasi Yoga kids (orang tua) saat dilakukan Yoga kids selama dirumah melalui Google Form. Dengan hasil evaluasi yang telah dikirim orang tua responden melalui Google Form ternyata gerakan yoga pada anak ternyata tidak memberatkan bagi orang tua dalam mengajari dan membimbing anaknya dan responden dengan mudah

dan cepat menghafalkan gerakannya sesuai dengan frekuensi yang dianjurkan serta merasakan manfaat dari yoga anak tersebut.

Tahap 3 kegiatan yang dilakukan adalah pelatihan Yoga secara Luring (Turun lahan). Waktu yang dibutuhkan dalam pemberian pelatihan yoga anak kurang lebih 20-30 menit Metode pelaksanaan yaitu secara Luring yang dipantau oleh Dosen Pembimbing, Tim pelaksana dan responden dimasing-masing daerah melalui Via Zoom di 6 daerah yaitu Ungaran, Sulawesi utara, Yogyakarta, Temanggung, Wonosobo, dan NTB. Dan gerakan yoga yang diajarkan yaitu Pernafasan Yoga Nafas Lebah dan Nafas Ular, Postur Peregangan Sapi, kucing dan Upward facing dog pose, Gerakan Yoga Postur berdiri, Gerakan keseimbangan dan fokus, Postur Keseimbangan Papan Kayu dan Warrior pose, Relaksasi Postur bunga matahari/Corps pose. Para responden mengikuti gerakan yang diajarkan dengan antusias selama kurang lebih 1 menit dengan hitungan 1-8. Setelah diberikan pelatihan saat Tim pelaksana mengevaluasi sebagian besar responden sudah mampu mempraktekkan gerakan. Pada orang tua dan anak usia 5-10 tahun yang telah mendapatkan pelatihan melalui pengabdian masyarakat ini diharapkan bisa meningkatkan pemahaman dan pengetahuan pendidikan kesehatan serta menumbuhkan minat anak terhadap yoga anak selama masa pandemi C-19 selama dirumah.

Dengan Pendidikan kesehatan metode daring/Online dapat menjadi alternative metode dalam meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan masyarakat tentang kesehatan anaknya dimasa Pandemi C-19. Sehingga perlu diadakan program kesehatan masyarakat bersama tenaga kesehatan, Guru sekolah PAUD/TK tentang pelatihan yoga anak untuk imunitas tubuh secara berkesinambungan dengan cakupan peserta yang lebih banyak Pengabdian masyarakat ini masih sangat jauh dari kata sempurna oleh sebab itu

sangat diperlukan kritik dan masukan dari dosen serta teman-teman agar pengabdian masyarakat ini bisa lebih baik lagi.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada :

1. Ninik Christiani, S.SiT., M.Kes, selaku dosen Pembimbing Praktik yang telah membimbing kami dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat secara daring.
2. Orang tua dan Responden yang telah ikut berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.
3. Teman-teman sekelompok serta semua pihak yang telah membantu pembuatan laporan pengabdian masyarakat ini.

Daftar Pustaka

Astuti, N.P.E. (2020). Optimizing Children Gross Motoric Skill By Yoga Asana Practice In Covid-19 Pandemic. *Jurnal PAJAR (Pendidikan dan Pengajaran)* <https://pajar.ejournal.unri.ac.id/index.php/PJR/article/download/8032/pdf>

Brown.E.J. (2005). *Metode Mencari Penyebab Kekurangan Gizi Pada Anak*. Semarang: Depkes RI Jawa Tengah.

Fitriani, A.visha.,dkk. (2021). ED.COFID(Education Covid-19 For Kids) Dalam rangka Pencegahan Penyebab Virus Covid-19 Kepada Anak-anak Sekolah Dasar Di Desa Wonorejo Karanganyar Demak. Universitas Negeri Semarang.

Hatha, y. (2020). *Ida kade s, wayan ayumita a. sleman: deepublish.*

Isfaizah, dkk. (2020). *Jurnal yoga anak salah satu upaya untuk meningkatkan daya tahan tubuh anak di masa pandemi Coid-19*. *Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo*. Diterbitkan 11 Agustus 2020 <http://jurnal.unw.ac.id:1254/index.php/semnasbidan/article/download/642/468>

Rebecca, J.S., dkk. (2016). *Developmental Milestones*. *Jurnal Pediatrics in Review*: 2016:2438.

Yus, A. (2011). *Model Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: Kencana