

Yoga Anak Salah Satu Upaya untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Anak di Masa Pandemi Covid-19

Isfaizah¹, Nur Hidayati², Susanti Delina Siki³, Andi Fawiloy⁴, Arum Dyah Pitaloka⁵, Yulia Ardia Garini⁶

¹ *Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo, is.faizah0684@gmail.com*

² *Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo, nurhidayanti4402@gmail.com*

³ *Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo, santisiki@gmail.com*

⁴ *Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo, andifa1451@gmail.com*

⁵ *Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo, dyahpataloka200695@gmail.com*

⁶ *Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo, gyuliaardya@gamil.com*

Article Info

Article History

Submitted, 4 Agustus 2020

Accepted, 8 Agustus 2020

Published, 11 Agustus 2020

Keywords: Child yoga, endurance

Abstract

Indonesian pediatrician Chairman (IDAI) said the child mortality rate due to Covid-19 in Indonesia is the highest compared to other ASEAN countries. Based on the data obtained until 18 May 2020, the number of positive children Covid-19 in Indonesia reached 584 cases. Meanwhile, for the number of positive confirmation cases of children who died so far reached 14 children. WHO states that although not severely affected by Covid-19 and the symptoms of illness are generally relatively mild, children still need to get protection to avoid diseases caused by Corona virus. The immune system can essentially work very efficiently in the face of "enemies", but when immunity is weak, the body will be easily attacked by disease. One way that can be done by parents or relatives to improve the child's body endurance is by doing yoga with the child. The purpose of this devotion is to summarize parents' knowledge about Covid-19 and its impact to children, improving knowledge about the benefits of yoga for children and improving the skills of parents and children in doing children yoga. This activity is done by online method using WAG Group against 15 parents and children in South Sulawesi, NTT, Samarinda, Magelang, Yogyakarta and Ungaran in June 2020. The activity form consists of counseling the impact of Covid-19 for children, the benefits of children's yoga and the training of children's yoga for parents and children online. Result: After health education was given an increase in knowledge about the impact of Covid-19 for children amounting to 43 points by means of pre-test knowledge 45 to 88, increased knowledge of yoga children of 55 point from the means of knowledge pre-Test 30 to 85, and the improvement of skill in doing yoga of children can not at all be able to do children's yoga. Conclusion: Health education and training of children's yoga online is able to improve the knowledge and skills of parents and children as an effort to increase the endurance of children in the

pandemic. Different weather conditions between regions make the stability of the Internet connection uninterrupted, so it is necessary to ensure the weather before the health education.

Abstrak

Ketua Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) mengatakan tingkat kematian anak akibat Covid 19 di Indonesia merupakan yang tertinggi dibandingkan dengan negara ASEAN lainnya. Berdasarkan data yang diperolehnya hingga 18 Mei 2020, jumlah anak yang positif Covid-19 di Indonesia mencapai 584 kasus. Sementara untuk jumlah kasus konfirmasi positif anak yang meninggal sejauh ini mencapai 14 anak. 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 sangat efisien dalam menghadapi “musuh”, namun saat imunitas dalam kondisi lemah, tubuh pun akan mudah terserang penyakit. Salah cara yang bisa dilakukan oleh orangtua atau kerabat untuk meningkatkan daya tahan tubuh anak adalah dengan melakukan yoga bersama anak. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan orangtua tentang Covid-19 dan dampaknya bagi anak, meningkatkan pengetahuan tentang manfaat yoga bagi anak dan meningkatkan ketrampilan orang tua dan anak dalam melakukan yoga anak. Kegiatan ini dilakukan dengan metode daring menggunakan WAG terhadap 15 orang tua dan anak yang ada di Sulawesi Selatan, NTT, Samarinda, Magelang, Yogyakarta dan Ungaran pada bulan Juni 2020. Bentuk kegiatan terdiri dari penyuluhan dampak covid-19 bagi anak, manfaat yoga anak dan pelatihan yoga anak untuk orang tua beserta anak secara daring. Hasil: Setelah diberikan pendidikan kesehatan terjadi peningkatan pengetahuan tentang dampak covid-19 bagi anak sebesar 43 point dengan means pengetahuan dari 45 menjadi 88, peningkatan pengetahuan tentang manfaat yoga anak sebesar 55 point dari means pengetahuan 30 menjadi 85, dan peningkatan ketrampilan dalam melakukan yoga anak dari tidak bisa sama sekali menjadi mampu melakukan yoga anak. Kesimpulan: pendidikan kesehatan dan pelatihan yoga anak secara daring mampu meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan orang tua dan anak sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan daya tahan tubuh anak di masa pandemic. Keadaan cuaca yang berbeda antar wilayah membuat stabilitas koneksi internet menjadi terganggu, sehingga perlu untuk memastikan cuaca sebelum dilakukan pendidikan kesehatan.

menyebut kelompok usia di atas 50 tahun paling banyak meninggal akibat virus corona. Dikutip *Voaindonesia*, risiko kematian pada anak-anak sama besarnya dengan resiko kematian pada usia lanjut. Ketua Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) Aman Pulungan kepada VOA mengatakan, tingkat kematian anak akibat Covid 19 di Indonesia merupakan yang tertinggi dibandingkan dengan negara ASEAN lainnya. Berdasarkan data yang diperolehnya hingga 18 Mei 2020, jumlah anak yang positif Covid-19 di Indonesia mencapai 584 kasus. Sementara untuk jumlah pasien dalam pengawasan (PDP) anak tercatat kurang lebih 3.400. Jumlah kasus konfirmasi positif anak yang meninggal sejauh ini mencapai 14 anak. Adapun PDP anak yang meninggal sebanyak 129 (Agregasi VOA, 2020).

WHO menyatakan meski tidak terlalu terdampak Covid-19 dan gejala sakit yang dialami pada umumnya tergolong ringan, namun anak-anak tetap perlu mendapatkan proteksi agar terhindar dari penyakit akibat virus corona ini. Membantu anak-anak menjaga daya tahan tubuh atau imunitas adalah salah satu cara yang bisa dilakukan oleh para orang tua atau keluarga agar mereka terlindung dari ancaman Covid-19.

Sistem imun secara sederhana dapat dipahami sebagai system kerja tubuh untuk melawan penyakit. Sistem ini akan melindungi tubuh dari serangan organisme atau kuman yang dapat menyebabkan penyakit. Secara normal, system imun pada dasarnya dapat bekerja sangat efisien dalam menghadapi “musuh”. Namun, saat imunitas ini dalam kondisi lemah, tubuh pun akan mudah terserang penyakit. Agar tumbuh tetap kebal terhadap infeksi penyakit, system imun harus terus dijaga dan ditingkatkan. Buruknya imunitas apalagi belakangan dikaitkan erat dengan risiko infeksi Covid-19, termasuk pada anak-anak. Salah satu cara yang bisa dilakukan oleh orangtua

atau kerabat untuk meningkatkan daya tahan tubuh anak adalah dengan melakukan yoga bersama anak. (Adhi, 2020)

Yoga, bisa diartikan sebagai menyatunya tubuh, pikiran, dan jiwa. Gerakan yoga untuk anak biasanya disesuaikan dengan alam bermainnya, seperti meniru posisi pohon dan ranting-rantingnya, meniru roda berputar. Bisa juga meniru gerakan binatang, seperti gerak kucing menggelembung, katak melompat, atau kupu-kupu terbang. (Wirayasa, 2010)

Yoga dapat digunakan sebagai cara untuk membantu anak dalam mengkomunikasikan ide dan perasaannya mereka ketika penalaran abstrak dan kemampuan verbal yang dibutuhkan untuk mengartikulasi perasaan, pikiran, dan perilaku mereka belum berkembang secara optimal (Islafatun, 2014). Yoga untuk anak adalah aktivitas di mana anak bisa berinteraksi tanpa kompetisi, belajar dalam suasana damai, dan bisa membangun rasa percaya diri. Olah tubuh, pernapasan, dan meditasi yang dilakukan akan membuat badan kuat, peredaran darah lancar, serta memungkinkan oksigen terhirup secara optimal, dengan berlatih yoga, anak akan merasa bahagia, menjadi anak baik dan mampu berbuat baik (Suryani, 2014).

Manfaat yoga untuk kesehatan fisik anak diantaranya: meningkatkan kekuatan otot, membuat tubuh kuat dan rileks, mengembangkan tulang punggung dan sistem saraf pusat serta meningkatkan koordinasi tubuh, memperdalam napas sehingga anak bisa mendapatkan asupan oksigen yang lebih banyak karena semakin banyak oksigen yang masuk ke dalam tubuh akan membuat kinerja organ dapat berjalan semakin lancar, konsentrasi meningkat dan pikiran anak pun menjadi lebih tenang, serta yoga dapat menyeimbangkan produksi hormone dan memperlancar sirkulasi darah sehingga anak pun menjadi lebih sehat dan tidak

mudah jatuh sakit karena memiliki system kekebalan tubuh yang lebih kuat. Hal itu jelas sangat baik bagi anak dalam masa pertumbuhan, dengan catatan pastikan bahwa asupan gizinya tetap tercukupi (Kinasih, 2010).

Rendahnya pengetahuan tentang penyakit menyebabkan seseorang enggan untuk melakukan pemeriksaan secara berkala, sehingga meningkatkan angka kesakitan dan kematian. Pendidikan kesehatan dirasa penting sebagai sarana meningkatkan pengetahuan massa tentang masalah-masalah kesehatan. Dengan meningkatnya pengetahuan massa, maka diharapkan meningkat pula kesadaran untuk menjaga kesehatan dan melakukan deteksi dini terhadap penyakit. Tak hanya pendidikan kesehatan, tetapi penting juga action/pengaplikasian dalam kehidupan sehari-hari terkait pengetahuan yang sudah didapatkan. Pada masa pandemic ini, pendidikan kesehatan dapat dilakukan dengan metode daring (online) serta pengaplikasiannya dapat dilakukan sendiri dirumah. Sehingga para orang tua tidak perlu keluar rumah dan tidak perlu takut untuk mengajak anak mereka berolahraga. Diharapkan dengan adanya kegiatan ini dapat memberikan kesempatan kepada setiap orang tua, terutama seorang ibu untuk berpartisipasi dalam membantu anak berolahraga dirumah untuk meningkatkan daya tahan tubuh sang buah hati.

Dalam situasi pendemi Covid 19, pendidikan kesehatan tentang yoga pada anak untuk meningkatkan daya tahan tubuh anak dirasa penting sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan orang tua dan anak yang berusia >5 tahun. Sehingga pada pengabdian ini kami akan melakukan kegiatan pendidikan kesehatan dan pelatihan yoga pada anak untuk meningkatkan daya tahan tubuh anak dengan metode daring (online).

METODE

Pengabdian masyarakat ini dilakukan di beberapa wilayah di

Indonesia yaitu di Sulawesi Selatan, Kupang NTT, Samarinda, Yogyakarta, Magelang dan Ungaran dengan sasaran ibu yang memiliki anak usia 5-10 tahun. Kegiatan melibatkan 15 ibu dan anak dengan usia anak 5-10 tahun pada bulan Juni 2020. Metode pelaksanaan menggunakan metode daring dengan memanfaatkan WAG dan video call dalam pemberian pendidikan kesehatan maupun pelatihan yoga. Media yang digunakan adalah PPT untuk penyuluhan kesehatan dan Video untuk pelatihan yoga anak. Adapun rangkaian kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut:

- a. Melakukan penyuluhan secara online untuk meningkatkan pengetahuan orangtua tentang covid-19 dan dampak bagi anak
- b. Melakukan penyuluhan kesehatan pada orang tua dan anak mengenai yoga pada anak untuk meningkatkan daya tahan tubuh anak
- c. Memberikan pelatihan gerakan yoga pada anak dengan sistem daring

Tahapan pelaksanaan pengabdian sebagai berikut:

- 1) Persiapan wilayah : perijinan dengan responden yang bersedia mengikuti penyuluhan dan pelatihan yoga anak via daring di :
Mitra 1 : Ds. Mulyasri, Kec. Tomoni, Kab. Luwu Timur, Sulawesi Selatan
Mitra 2 : Jl. H.R Koro, Kelurahan Sikumana, Kec Maulafa, Kupang, NTT
Mitra 3 : Jl. P. Suryanata, Kel. Bukit pinang, Kec. Samarinda Ulu
Mitra 4 : Komplek TNI AU blok B-40 Lanud Adisucipto Yogyakarta
Mitra 5 : Tegalandu, RT 005/002, Srumbung, Magelang.
Mitra 6: Siroto RT 4 RW 2 Kel. Candirejo, Kec. Ungaran Barat, Kab. Semarang

Masing-masing daerah terdapat 2-3 audience.

- 2) Perijinan lahan : dilakukan via daring.
- 3) Persiapan pelaksanaan dengan sinkronisasi kegiatan pengabdian bersama dengan para orang tua yang memiliki anak usia 5-10 tahun.
- 4) Tahap pelaksanaan penyuluhan dampak covid-1 bagi anak, secara daring tanggal : 22-23 Juni 2020
- 5) Penyuluhan manfaat yoga anak bagi anak secara daring tanggal 24-27 Juni 2020
- 6) Pelatihan yoga anak bersama orang tua secara daring dengan video call tanggal 28-29 Juni 2020
- 7) Evaluasi kegiatan di lakukan dengan meminta orang tua memvideokan gerakan yoga bersama anaknya.

Untuk pendidikan kesehatan dilakukan secara serentak di 6 wilayah, namun untuk pelatihan yoga anak dilakukan dengan menggunakan video call yang dipandu oleh masing masing anggota dari pengabdian ini. Pelaksanaan ini dilakukan karena terbatasnya video call whatsapp 8 orang, dan orang tua belum dapat mengakses zoom meeting. Penggunaan video bersamaan juga tidak memungkinkan karena cuaca yg berbeda di beberapa wilayah sehingga menghambat koneksi internet.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian ini terdiri dari 3 kegiatan dengan hasil sebagai berikut:

1. Pendidikan kesehatan dampak Covid-19 bagi anak
Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan kepada 15 orang tua secara daring melalui WAG dan video call. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 22-23 Juni 2020 di 6 daerah yaitu Makassar, Kupang, Samarinda, Yogyakarta, Magelang dan Ungaran. Kegiatan diawali dengan pre-test untuk menilai pengetahuan orangtua mengetahui dampak covid-19 bagi anak, setelah itu diberikan materi tentang dampak covid-19 bagi anak, dilanjutkan sesi tanya jawab

30 menit dan diakhir kegiatan dilakukan post test kembali. Pada Pre-test diperoleh rata-rata pengetahuan orang tua tentang dampak covid-19 bagi anak sebesar 45 dan rata-rata nilai post-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. Setelah kegiatan selesai kami tetap memberikan kesempatan kepada audience untuk mengirimkan pertanyaan via WAG jika audience masih ada hal yang belum jelas. Menurut Nydia (2012) peningkatan pengetahuan dapat dilakukan dengan cara mendengarkan pendidikan kesehatan atau informasi dari orangtua, guru, media massa maupun media cetak. Pengetahuan seseorang didapatkan dari hasil interaksi dari lingkungan sekitarnya seperti lingkungan masyarakat yang memberikan pembelajaran tentang kesehatan. Pada pelaksanaan karena terjadi dimasa pandemic maka pendidikan kesehatan dilakukan dengan menggunakan media social yang diharapkan tidak mengurangi esensi dari kegiatan ini. Selama kegiatan penyuluhan para audien mendengarkan dengan baik tentang apa saja dampak covid-19 bagi anak dan bertanya jika ada materi yang belum dipahami. Setelah kegiatan didapatkan nilai rata-rata post test sebesar 88. Hal ini berarti para audien memahami tentang dampak covid-19. Pemilihan media yang tepat berupa teks, gambar serta animasi yang dikombinasikan mampu menarik perhatian dari audience selama pemberian pendidikan kesehatan sehingga dapat meningkatkan pengetahuan audience (Arsyad, 2011). Menurut

IDAI (2020) dampak covid-19 bagi anak yaitu :

1. Menyebabkan Pneumonia yaitu peradangan pada jaringan paru yang menyebabkan gangguan pertukaran oksigen sebagai komensasinya tubuh akan

berusaha bernafas lebih yang akan terlihat sebagai sesak

2. Melemahnya sistem imun
3. Mempengaruhi daya serap belajar anak karena harus belajar dan beraktivitas dirumah.



Gambar 1. Pendidikan kesehatan dampak covid-19 bagi anak secara video call

Meningkatnya pengetahuan orang tua tentang dampak covid-19 bagianak diharapkan mampu meningkatkan kesadaran orang tua dalam perilaku pencegahan covid-19 bagi anak-anaknya, sehingga kejadian covid-19 pada anak dapat dikendalikan dan diturunkan.

2. Pendidikan Kesehatan Manfaat Yoga Anak

Kegiatan ini dilakukan dengan pemberian penyuluhan kepada 15 orang tua secara daring melalui WAG dan video call. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 24-27 Juni 2020 di 6 daerah yaitu Makassar, Kupang, Samarinda, Yogyakarta, Magelang dan Ungaran. Kegiatan diawali dengan pre-test untuk menilai pengetahuan orangtua mengetahui dampak covid-19 bagi anak, setelah itu diberikan materi tentang dampak covid-19 bagi anak,

dilanjutkan sesi tanya jawab 30 menit dan diakhir kegiatan dilakukan post test kembali. Pada Pre-test diperoleh rata-rata pengetahuan orang tua tentang dampak covid-19 bagi anak sebesar 30 dan rata-rata nilai pos-test meningkat menjadi 85. Dengan demikian setelah diberikan pendidikan kesehatan kepada orang tua tentang dampak covid-19 bagi anak terjadi peningkatan pengetahuan orang tua sebesar 55 point. Pemberian materi mengenai yoga pada anak kurang lebih 10 menit dan sesi tanya jawab kurang lebih 10 menit. Materi yang diberikan yaitu manfaat yoga, macam-macam gerakan yoga, dan mekanisme latihan yoga dalam pembentukan sistem imun. Setelah diberikan materi para audien diberikan video untuk melihat gerakan apa saja yang akan diberikan pada saat yoga nanti.





Gambar 2 pemberian materi penyuluhan serta mencoba peragakangerakan

Pendidikan kesehatan tentang manfaat yoga memaparkan berbagai manfaat yoga bagi anak dan memperkenalkan berbagai gerakan yoga bagi anak. Selama pemberian materi audien mendengarkan dengan baik dan berjalan lancar. Pada sesi tanya jawab audien tidak ada yang bertanya sehingga langsung dilanjutkan dengan pemberian video. Menurut Widyantoro (2010) manfaat yoga yaitu : untuk kesehatan mental, kesehatan emosi, kemampuan sosialisasi, dan kemampuan akademik seperti meningkatkan konsentrasi dan fokus, siap belajar, serta berperilaku positif. Gerakan yoga yang diajarkan yaitu: posisi berdiri, postur keseimbangan, postur duduk, postur duduk menekuk kearah depan, postur membuka dada, dan postur restoratif.

Menurut Stiles (2010) latihan yoga memiliki pengaruh terhadap seluruh tubuh. Saat melakukan asana dengan ditunjang pernafasan dan latihan meditasi tubuh mengalami proses detoksifikasi atau pembuangan racun atau zat-zat yang tidak bermanfaat bagi tubuh. Saat berlatih yoga dianalogikan sedang “memberi nutrisi bagi sistem tubuh, yaitu sistem saraf, sistem kelenjar dan seluruh organ tubuh yang berada

diluar maupun organ dalam. Latihan yoga dapat mengaktifkan sistem kekebalan tubuh dengan cara mengaktifkan kelenjar thymus yang terletak di area antara jantung dan tulang dada. Kelenjar tymus memproduksi T-Sel, sebuah kelompok heterogen sel penting dalam melindungi tubuh terhadap invasi oleh organisme asing.

Yoga untuk anak adalah aktivitas di mana anak bisa berinteraksi tanpa kompetisi, belajar dalam suasana damai, dan bisa membangun rasa percaya diri. Manfaat yoga untuk kesehatan fisik anak diantaranya: meningkatkan kekuatan otot, membuat tubuh kuat dan rileks, memperdalam napas sehingga anak bisa mendapatkan asupan oksigen yang lebih banyak serta yoga dapat menyeimbangkan produksi hormone dan memperlancar sirkulasi darah sehingga anak pun menjadi lebih sehat dan tidak mudah jatuh sakit karena memiliki system kekebalan tubuh yang lebih kuat. Yoga merupakan system kesehatan yang bersifat holistic baik jiwa, pikiran dan tubuh yang dilakukan dengan sistem gerak halus tidak menghentak dengan panduan pernafasan yang harmonis. Yoga anak meningkatkan kesehatan fisik dan mental pada anak usia 6-12 tahun. Yoga melatih keseimbangan,

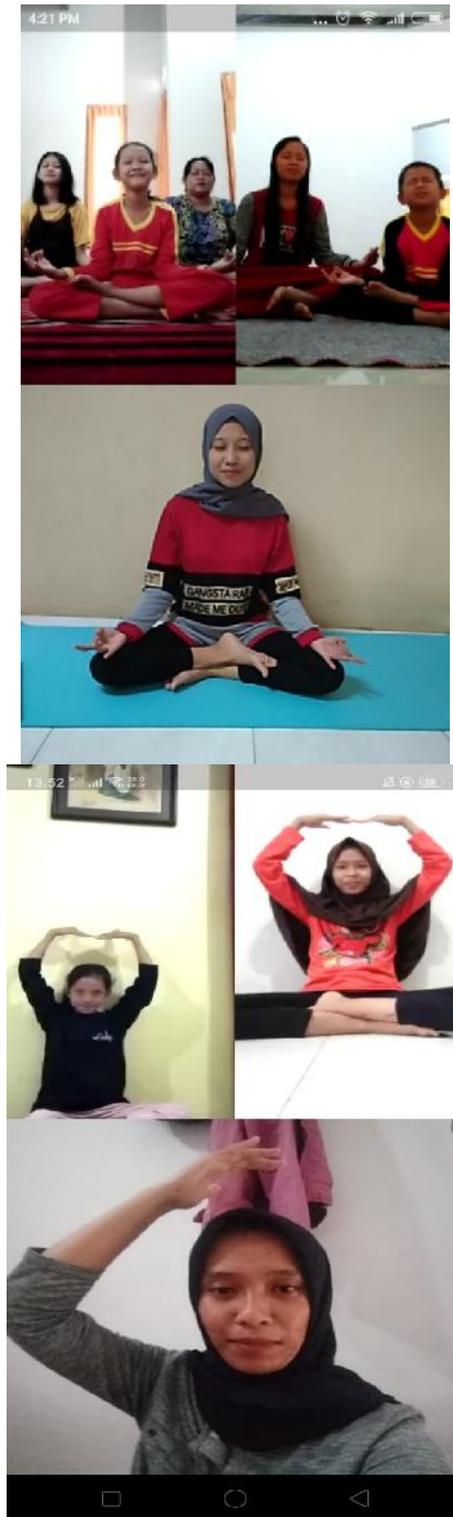
kekuatan, ketahanan da kapasitas aerobic pada anak (Wei, 2016).

3. Pelatihan gerakan yoga anak

Pada tahap 3 kegiatan yang dilakukan adalah pelatihan yoga. waktu yang dibutuhkan dalam pemberian pelatihan yoga anak kurang lebih 20 menit. dan gerakan yoga yang diajarkan yaitu:Posisi berdiri, Postur keseimbangan, postur duduk, postur duduk menekuk kearah depan, postur membuka dada, dan postur restoratif.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 orangtua 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.Gerakan yoga pada anak ternyata tidak memberatkan bagi orang tua maupun anak sehingga mereka dengan mudah dan cepat menghafalkan gerakannya.





Gambar 3 Pemberian pelatihan yoga pada anak yang didampingi oleh orangtua

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). Latihan yoga dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Audience melaporkan tubuhnya menjadi lebih sehat, tidak mudah terserang sakit fisik dan aktif, karena latihan yoga menggunakan seluruh otot yang ada. Sistem imun merupakan sistem pertahanan diri terhadap bakteri, mikroba, virus, racun yang menyerang tubuh. Seseorang dapat menurun kekebalan tubuhnya karena terdapat racun dari makanan atau lingkungan. Melakukan yoga terasa sangat tepat dalam kondisi pandemi Covid-19 saat ini. Apalagi manfaat terapi yoga tak hanya untuk kesehatan mental namun juga mampu meningkatkan kekebalan dan imunitas tubuh.

Latihan yoga dapat mengaktifkan sistem kekebalan tubuh dengan cara mengaktifkan kelenjar thymus yang terletak di area antara jantung dan tulang dada. Kelenjar thymus memproduksi T-Sel, sebuah kelompok heterogen sel penting dalam melindungi tubuh terhadap invasi oleh organisme asing. Postur berdiri meningkatkan keseimbangan tubuh dan stabil. Postur keseimbangan bermanfaat untuk menjaga kestabilan otot di kedua sisi tubuh, koordinasi tubuh baik, pikiran fokus, seimbang otak kiri dan kanan, memperbaiki postur tubuh. Postur duduk bermanfaat dalam meningkatkan stabilitas tubuh,

konsentrasi, melancarkan aliran darah, mengurangi kelelahan tubuh, fungsi otak dan syaraf meningkat, tekanan darah lebih normal, meningkatkan imunitas tubuh, tidur lebih mudah, menstabilkan produksi kelenjar adrenal ke dalam aliran darah. Postur duduk menekuk kearah depan berfungsi untuk menciptakan suasana tenang, melepaskan ego, menyatukan tubuh dan pikiran, menguatkan otot perut, kaki, tulang punggung, menstabilkan produksi kelenjar adrenal ke dalam aliran darah. Postur membuka dada bermanfaat dalam menguatkan jantung, menguatkan tubuh bagian belakang, lengan dan kaki, tubuh lebih bugar, semangat, menurunkan stres dan cemas. Dan postur restoratif bermanfaat untuk Ketenangan dan keseimbangan di tubuh relaksasi (Wirayasa, 2010).

SIMPULAN DAN SARAN

Pendidikan kesehatan dengan metode daring dapat menjadi alternative metode dalam meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan masyarakat tentang covid-19 dan dampaknya bagi anak. Terjadi peningkatan pengetahuan yang cukup tinggi setelah diberikan pendidikan kesehatan sebesar 45-55 point dan setelah diberikan pelatihan yoga anak orang tua menjadi mampu melakukan gerakan yoga anak bersama anaknya sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kesehatan di masa pandemic covid-19. Keadaan cuaca yang berbeda antar wilayah membuat stabilitas koneksi internet menjadi terganggu, sehingga perlu untuk memastikan cuaca sebelum dilakukan pendidikan kesehatan. Tenaga kesehatan dan Kader kesehatan perlu untuk mengadanya kegiatan serupa melalui social media untuk terus meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan masyarakat tentang kesehatan.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada :

1. Ketua LPPM Universitas Ngudi Waluyo
2. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo
3. Kaprodi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo
4. Seluruh mitra yaitu ketua RT yang telah memberikan izin kepada kami melakukan pengabdian di wilayahnya selama masa pandemic berlangsung
5. Seluruh audience (orangtua dan anak) yang berpartisipasi aktif dalam setiap kegiatan

DAFTAR PUSTAKA

- Arsyad A. (2011). *Media Pembelajaran*. Jakarta: Rajawali Press.
- Kinasih AS. (2010). *Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup*. Jurnal Psikologi Vol 18. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Kumpanan. (2020). *UNICEF: Dampak COVID-19 pada Kesejahteraan Anak Indonesia Hingga Stres Belajar*. (<https://kumpanan.com/acehkini/unicef-dampak-covid-19-pada-kesejahteraan-anak-indonesia-hingga-stres-belajar-1tOZ2URpx5u>).
- Nydia R. (2012). *Pengaruh penyuluhan terhadap Tingkat pengetahuan Kesehatan Reproduksi remaja Siswa SMP Kristen Gergaji*. Jurnal Medika Indonesia.
- Popmama. (2020). *8 Pose Yoga yang Mudah dan Seru untuk Anak*. <https://www.popmama.com/AmP/Big-Kid/6-9-Years-Old/Sysilia-Tanhati/Pose-Yoga-Yang-Mudah-Dan-Seru-Untuk-Anak>

Unicef. (2020). *COVID-19: Anak-anak di Indonesia berisiko mengalami konsekuensi jangka panjang.*

(<https://www.unicef.org/indonesia/id/press-releases/covid-19-anak-anak-di-indonesia-berisiko-mengalami-konsekuensi-jangka-panjang>).

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