



KIDS YOGA UNTUK MENINGKATKAN DAYA INGAT DAN KONSENTRASI PADA ANAK UMUR 5-7 TAHUN SECARA DARING (ONLINE) DI FAKULTAS KESEHATAN UNJANI YOGYAKARTA

Oleh

Liberty Barokah¹, Silvia Ari Agustina², Ika Fitria Ayuningtyas³, Ekawati⁴**^{1,2,3,4}Fakultas Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta****E-mail: ¹libertybarokah@gmail.com**

Article History:*Received: 07-06-2022**Revised: 15-06-2022**Accepted: 24-07-2022***Keywords:***Baby Message;**Pertumbuhan;**Perkembangan*

Abstract: *Yoga anak adalah teknik yang membuat anak bisa konsentrasi dalam belajar yang secara khusus diterapkan oleh orang tua dalam mengasuh anak. teknik ini bermanfaat meningkatkan kualitas belajar anak dan kecerdasan anak, membuat orang tua dapat menerapkan pola asuh tanpa paksaan. Latihan yoga tidak hanya berdampak positif bagi fisik, tetapi juga bermanfaat bagi pikiran dan jiwa, termasuk dalam penunjang konsentrasi belajar siswa. Kegiatan ini bertujuan agar ibu yang mempunyai anak umur 5-7 tahun mendapatkan pengetahuan tentang yoga anak manfaat serta cara melakukan yoga di rumah untuk membantu konsentrasi anak.. Pelaksanaan kegiatan ini terdiri dari tiga tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan, dan tahap akhir. Tahapan persiapan meliputi pengkajian masalah dan penyusunan proposal. Tahapan pelaksanaan memberikan pendidikan kesehatan tentang yoga anak dan melakukan yoga Bersama anak-anak. Tahap yang terakhir adalah melakukan evaluasi terhadap pengetahuan ibu tentang yoga anak dan melihat apakah anak bisa mengulangi Gerakan yoga yang sudah diajarkan. Kegiatan ini dinilai berhasil karena mayoritas ibu mengalami peningkatan pengetahuan setelah penyuluhan yaitu pretest pengetahuan baik 15,67% dan posttest menjadi 34,39%. Kesimpulan terjadi peningkatan pengetahuan dan anak bisa mngulang gerakan yoga untuk meningkatkan konsentrasi.*

PENDAHULUAN

Pandemi covid-19 menimbulkan dampak di bidang pendidikan, perekonomian dan ketenagakerjaan¹ (Aji, 2022). Dalam bidang pendidikan mengakibatkan penutupan di setiap sekolah mulai dari pendidikan usia dini sampai universitas. Salah satu cara untuk memutus rantai penyebaran covid-19 adalah dengan memberlakukan pembelajaran daring. Kendala yang dialami selama pembelajaran dari rumah berdampak pada kesehatan mental, perasaan cemas dan khawatir selama proses belajar dari rumah, keterlambatan belajar akibat fasilitas



dan jaringan yang tidak mendukung, kurangnya konsentrasi anak, lingkungan rumah dan materi yang kurang dimengerti². Masalah terbesar yang dialami anak selama pembelajaran daring adalah kurang konsentrasi. Hasil survey didapatkan 73% anak sekolah dasar merasa kurang konsentrasi. Banyak metode yang dapat meningkatkan konsentrasi di antaranya adalah dengan yoga³.

Yoga anak adalah teknik yang membuat anak bisa konsentrasi dalam belajar yang secara khusus diterapkan oleh orang tua dalam mengasuh anak. Secara garis besar, teknik ini bermanfaat meningkatkan kualitas belajar anak dan kecerdasan anak, membuat orang tua dapat menerapkan pola asuh tanpa paksaan⁴. 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. Latihan yoga tidak hanya berdampak positif bagi fisik, tetapi juga bermanfaat bagi pikiran dan jiwa, termasuk dalam penunjang konsentrasi belajar siswa. Pembelajaran yoga pada intinya bertujuan untuk membantu anak untuk merasakan kebahagiaan, kebebasan dan pencerahan. Anak-anak jaman sekarang, selalu disibukan dengan aktivitas yang cukup padat. Mulai dari kegiatan sekolah, ekstrakurikuler, les hingga PR dari sekolah. Kegiatan-kegiatan tersebut dapat membuat mereka stres, kurang konsentrasi dan merasa kelelahan. Berikan keseimbangan dalam hidup anak-anak dengan mengikutkan mereka latihan yoga, karena yoga bermanfaat untuk fisik, mental dan spiritual⁵.

Masa pandemic Covid-19 saat ini, ibu dan anak bisa tetap mendapatkan pengetahuan dan melakukan yoga dengan memanfaatkan media sosial seperti zoom meeting, whatsapp app, video untuk media edukasi dalam meningkatkan pengetahuan ibu. Jika merasa belum yakin maka ibu bisa mengikuti penyuluhan secara online dari beberapa sumber. Hal ini yang melatarbelakangi adanya kegiatan pengabdian saat ini yang mengusung tema “Kids Yoga Untuk Meningkatkan Konsentrasi Anak Umur 5-7 Tahun Secara Daring (Online) Di Fakultas Kesehatan Unjani Yogyakarta”.

METODE

Pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan memberikan pengetahuan tentang yoga anak dan melakukan yoga bersama dengan anak-anak secara daring (online). Kegiatan ini diikuti oleh 32 ibu dan 32 anak umur 5-7 tahun. Kegiatan pengabdian ini berupa pendidikan kesehatan tentang yoga anak khususnya untuk meningkatkan konsentrasi anak. Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada hari Kamis, 31 Maret 2022 pukul 13.00-16.00 WIB secara online (daring) di Fakultas Kesehatan Unjani Yogyakarta. Pelaksanaan kegiatan terdiri dari *pretest* untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan ibu mengenai yoga anak selanjutnya diberikan edukasi terkait yoga anak khususnya untuk meningkatkan konsentrasi dan melakukan yoga bersama anak-anak, kemudian dilakukan *post test* di akhir pelaksanaan kegiatan untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu.

HASIL

Pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan baik dan lancar. Pengabdian ini terdiri dari beberapa kegiatan, yaitu:

Kegiatan I: Pendataan

Tahap awal pengabdian ini adalah setelah peserta (ibu dan anak) beserta mahasiswa masuk ke dalam zoom meeting, kemudian dilakukan pendataan jumlah ibu dan anak yang

hadir dalam zoom meeting. Jumlah ibu dan bayi yang hadir yaitu sejumlah 32 ibu dan anak. Dengan rincian usia sebagai berikut:

Tabel 2 Karakteristik Usia Anak

Usai Anak (Tahun)	Jumlah	Persentase (%)
5	8	25
6	12	37.5
7	12	37.5
Total	32	100

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 4.1 usia anak yang mengikuti yoga sebagian besar berusia 6 dan 7 tahun sebesar 12 (37.5%).

Kegiatan II: Penyuluhan

Kegiatan ini berisi pretest yang dilanjutkan dengan memberikan penyuluhan guna meningkatkan pengetahuan ibu tentang yoga anak khususnya yoga anak untuk meningkatkan konsentrasi anak.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan (Pre-Test)

Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Persentase (%)
Baik	5	15.63
Cukup	12	37.5
Kurang	15	46.87
Total	32	100

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa, tingkat pengetahuan ibu mengenai yoga anak sebelum diberikan penyuluhan yaitu dengan kategori kurang ada 15 ibu (46.87%) berpengetahuan cukup 12 ibu (37,5%) dan terdapat 5 ibu (15.63%) dengan tingkat pengetahuan baik

Kegiatan III: Demonstrasi dan Praktik

Yoga bersama anak-anak dilakukan secara virtual oleh 4 dosen dengan dibantu 32 mahasiswa yang mendampingi langsung anak-anak.



Gambar 1. Kegiatan yoga anak



Kegiatan IV: Evaluasi

Tahap terakhir dari kegiatan pengabdian ini adalah tahap evaluasi. Tahap evaluasi dilakukan dalam satu waktu. Dari hasil evaluasi didapatkan hasil bahwa sebagian besar ibu mempunyai pengetahuan yang baik setelah mengikuti penyuluhan. Ibu sangat antusias mengikuti penyuluhan dan anak-anak antusias saat mengikuti yoga.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan (Post Test)

Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Persentase (%)
Baik	11	34.38
Cukup	16	50.0
Kurang	5	15.63
Total	32	100

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa, tingkat pengetahuan ibu mengenai yoga anak setelah diberikan penyuluhan yaitu mengalami peningkatan kategori baik 11 (34,38%).

DISKUSI

Faktor penting dalam pembelajaran salah satunya adalah proses konsentrasi dan memori. Salah satu yang dapat meningkatkan konsentrasi belajar pada anak adalah dengan melakukan yoga. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran berhubungan dengan konsentrasi perhatian dan memori pada anak. Kebugaran bisa didapatkan dengan aktifitas fisik salah satunya adalah yoga. Asana (postur tubuh) dan pranayama (teknik pernapasan) adalah salah satu posisi terbaik untuk meningkatkan memori dan daya konsentrasi⁶. Asana atau gerakan-gerakan yoga mempunyai manfaat antara lain untuk meningkatkan konsentrasi, melatih disiplin serta memberikan efek rileks dan menguatkan tubuh. Yoga adalah sebuah aktivitas yang mengarahkan seseorang untuk berkonsentrasi, mengatur nafas, menenangkan pikiran, dengan pose-pose tertentu⁷.

Yoga anak berbeda dengan yoga untuk orang dewasa. Yoga untuk anak usia dini berupa asana atau gerakan-gerakan dasar yang dekat dengan lingkungan dan kehidupan anak sehari-hari⁵. Yoga anak merupakan aktivitas agar anak dapat berinteraksi tanpa adanya kompetisi, belajar dalam suasana damai, serta dapat membangun rasa percaya diri. Yoga dengan rangkaian olah tubuh, pernafasan serta meditasi akan membuat peredaran darah lancar sehingga membuat oksigen dapat terhirup secara optimal. Aliran darah yang lancar pada otak akan membuat anak mudah untuk berkonsentras⁵i Hasil penelitian Sangadah dan Kusumastuti (2019) bahwa yoga dapat meningkatkan konsentrasi pada anak. Manfaat lain dari yoga adalah sebagai pencegah turunnya kemampuan konsentrasi belajar siswa. Yoga tidak hanya untuk meningkatkan konsentrasi belajar, namun juga menjaga kestabilan atau mencegah penurunan konsentrasi belajar⁸.

PENUTUP

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah dilaksanakan sesuai dengan rencana yang disusun sebelum pengabdian dimulai. Kegiatan ini dinilai berhasil dan memberikan manfaat positif. Pengetahuan ibu tentang yoga anak mengalami peningkatan dan anak-anak



antusias dalam mengikuti setiap gerakan yoga serta bisa mengulang kembali gerakan yang sudah diajarkan.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan sebagai salah satu kegiatan dalam Tridharma Perguruan Tinggi. Terima kasih kepada pihak yang terlibat dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini sehingga kegiatan pengabdian ini dapat berjalan sebagaimana mestinya.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Aji RHS. Dampak Covid-19 pada Pendidikan di Indonesia: Sekolah, Keterampilan, dan Proses Pembelajaran. *J Sos dan Budaya Syar'i*. 2020;7(5):395-402.
- [2] Arifin A. Implementeasi Kebijakan Pembejaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19. Published online 2021.
- [3] Sikirit D. Tantangan Belajar Dari Rumah di Masa Pandemi COVID-19. Unicef, Indonesia. Published 2020. Accessed June 28, 2022. <https://www.unicef.org/indonesia/id/pendidikan-dan-remaja/coronavirus/cerita/belajar-dari-rumah-selama-pandemi-covid-19>
- [4] Gunawan A. Mengapa Anak Sulit Konsentrasi. Adi W Gunawan Institute Of Mind Technology. Published 2015. Accessed June 28, 2022. <https://www.adiwgunawan.com/Articles/Mengapa-Anak-Sulit-Konsentrasi#:~:text=Salah satu faktor yang membuat,tidak bisa atau sulit fokus.>
- [5] Harliana. Penerapan Yoga Dalam Menstimulasi Kemampuan Disiplin Anak Usia Dini. *J Tumbuhkembang Kaji Teor dan Pembelajaran PAUD*. 2019;6(2):130-135.
- [6] Tiwari RK. Benefits of Yoga Practices on High school student's memory and concentration in relation to Examination stress. *Int J Yoga Allied Sci*. 2015;4(9):77-81.
- [7] Wirmayani P, Supriyadi. Pengaruh Yoga Terhadap Kemampuan Konsentrasi Belajar Anak SD Negeri Di Denpasar. *J Psikol Udayana*. 2014;4(2):460-473.
- [8] Sangadah N, Kusumastuti. Implementation of Yoga Gymes to Improve Students Concentration in Kindergaten of Muslimat Nahdlatul Ulama 32 Nurul Hikmah Jatimulyo Village Kebumen. *Univ Res Colloquium*. 2019;10.



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN