



KIDS YOGA UNTUK OPTIMALISASI PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN DI POSYANDU PERTIWI DI RT 01 RW 18 GAMPING KIDUL AMBAR KETAWANG SLEMAN YOGYAKARTA**Oleh****Dewi Zolekhah¹, Elvika Fit Ari Shanti², Endah Puji Astuti³****^{1,2,3}Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta****Email: ¹dewizolekhah87@gmail.com, ²vicha.shanti@gmail.com,****³endahpujias7@gmail.com**

Article History:*Received: 04-10-2021**Revised: 11-11-2021**Accepted: 27-11-2021***Keywords:**Kids yoga, Pertumbuhan,
Perkembangan

Abstract: *Pengabdian kepada masyarakat ini bertema “Kids Yoga Untuk Optimalisasi Pertumbuhan dan Perkembangan Di Posyandu Pertiwi Dukuh Gamping Kidul Ambarketawang Gamping Sleman Yogyakarta” Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan ibu-ibu yang mempunyai anak balita mendapatkan pengetahuan tentang kids yoga manfaat serta cara melakukan kids yoga untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan lebih optimal. Pelaksanaan kegiatan ini direncanakan dalam tiga tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan, dan tahap akhir. Tahapan persiapan meliputi serangkaian kegiatan dari pengkajian masalah dan penyusunan proposal. Tahapan pelaksanaan kegiatan adalah memberikan pendidikan kesehatan tentang kids yoga dan melakukan kids yoga. Pada tahap pelaksanaan yang terakhir adalah melakukan evaluasi terhadap pengetahuan ibu tentang kids yoga. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang “Kids Yoga Untuk Optimalisasi Pertumbuhan dan Perkembangan Di Posyandu Pertiwi Di Rt 01 Rw 18 Gamping Kidul, Ambar Ketawang, Sleman, Yogyakarta” telah dilaksanakan sesuai dengan rencana yang disusun sebelum pengabdian dimulai. Kegiatan ini dinilai berhasil, Mayoritas ibu mengalami peningkatan pengetahuan setelah penyuluhan dan memberikan manfaat positif setelah melakukan penyuluhan yaitu ibu sangat antusias untuk mendukung anak mengikuti praktik kids yoga. Anak-anak terlihat sangat senang dan antusias.*



PENDAHULUAN

Kids Yoga adalah cara yang bagus untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik anak dan juga untuk bersenang-senang. Yoga untuk anak sebenarnya lebih mengacu pada aktivitas fisik yang menyenangkan untuk anak. Namun, olahraga ini tetap bermanfaat bagi kesehatan tubuh dan pikiran anak. Menurut Tina Maladi, pendiri *Kids Yoga* Jakarta, ada banyak sekali manfaat yoga bagi anak, diantaranya membantu mereka meningkatkan konsentrasi dan fokus serta memberikan sarana pada anak-anak untuk melepas stres. Yoga juga dapat meningkatkan *body awareness* pada anak melalui pengenalan terhadap anatomi tubuh dan meningkatkan kepercayaan diri. Yoga membantu anak secara fisik maupun pikiran. Yoga mempunyai manfaat yang besar bagi pertumbuhan dan perkembangan anak.

Yoga berasal dari kata “yuj” yang berarti penyatuan atau mengharmonikan antara fisik dan pikiran melalui meditasi (Kaplan, 2013). Yoga sutra yang ditulis Ptanjali merupakan sumber yoga modern saat ini (Hall, 2016). Yoga untuk anak tidak sama dengan yoga untuk orang dewasa, yoga untuk anak usia dini lebih sederhana berupa gerakan-gerakan atau asana yang tidak mengharuskan pada sikap tertentu, melainkan lebih diarahkan pada sikap yang sesuai atau yang disukai oleh orang yang melakukan yoga asalkan sikap atau postur tersebut dapat membuat yogis lebih merasa nyaman dan rileks serta tidak mengganggu konsentrasi. Sebelum melakukan asana yoga kegiatan diawali dengan doa bersama, dilanjutkan dengan melakukan meditasi atau *lotus pose* dan gerakan-gerakan yoga lainnya. Beberapa contoh gerakan yoga yang dapat diberikan untuk anak usia dini antara lain *tree pose* (gerakan seperti pohon), gerakan ini bermanfaat untuk menenangkan fikiran dan melatih keseimbangan fisik, *lion pose* (gerakan seperti singa) yang bermanfaat agar anak dapat mengenali diri serta berlatih bagaimana mengendalikan amarah yang meledak-ledak, *frog pose* (gerakan seperti katak), pada gerakan ini anak diajak melompat seperti katak dengan tujuan untuk meningkatkan energi dan semangat, *bridge pose* (gerakan seperti jembatan) yang memiliki manfaat membangkitkan rasa empati dan kasih sayang kepada sesama. Masing-masing gerakan yoga dilakukan selama dua hingga tiga menit dengan urutan gerakan yang bervariasi. Penyajian yoga dalam bentuk story telling dapat dilakukan dengan iringan musik sesuai tema atau cerita sehingga sesuai dengan karakteristik belajar anak usia dini yaitu belajar seraya bermain (Young & Silliman-french, 2017), dengan cara ini anak dapat menggeneralisasi pengetahuan tentang lingkungan disekitarnya dengan suasana yang menyenangkan. Gerakan yoga yang dilakukan secara rutin memiliki efek positif dalam perilaku serta peningkatan kompetensi emosional dalam keseharian anak karena gerakan-gerakan pada yoga cenderung mengarah kepada bagaimana cara mengendalikan diri, kesadaran tubuh dan fikiran (Peck, Schools, Kehle, Bray, & Theodore, 2005). Yoga juga Meningkatkan kekuatan otot, membuat tubuh kuat, lentur, dan rileks, Menyeimbangkan produksi hormonal dan meningkatkan sirkulasi darah, sehingga meningkatkan kesehatan secara menyeluruh dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh, Mengolah tulang punggung dan sistem saraf pusat dan meningkatkan koordinasi tubuh.

Permasalahan kesehatan Masyarakat yang terjadi di Di Posyandu Tirtosari Patukan Utara Ambarketawang Gamping Sleman adalah sebagai berikut:

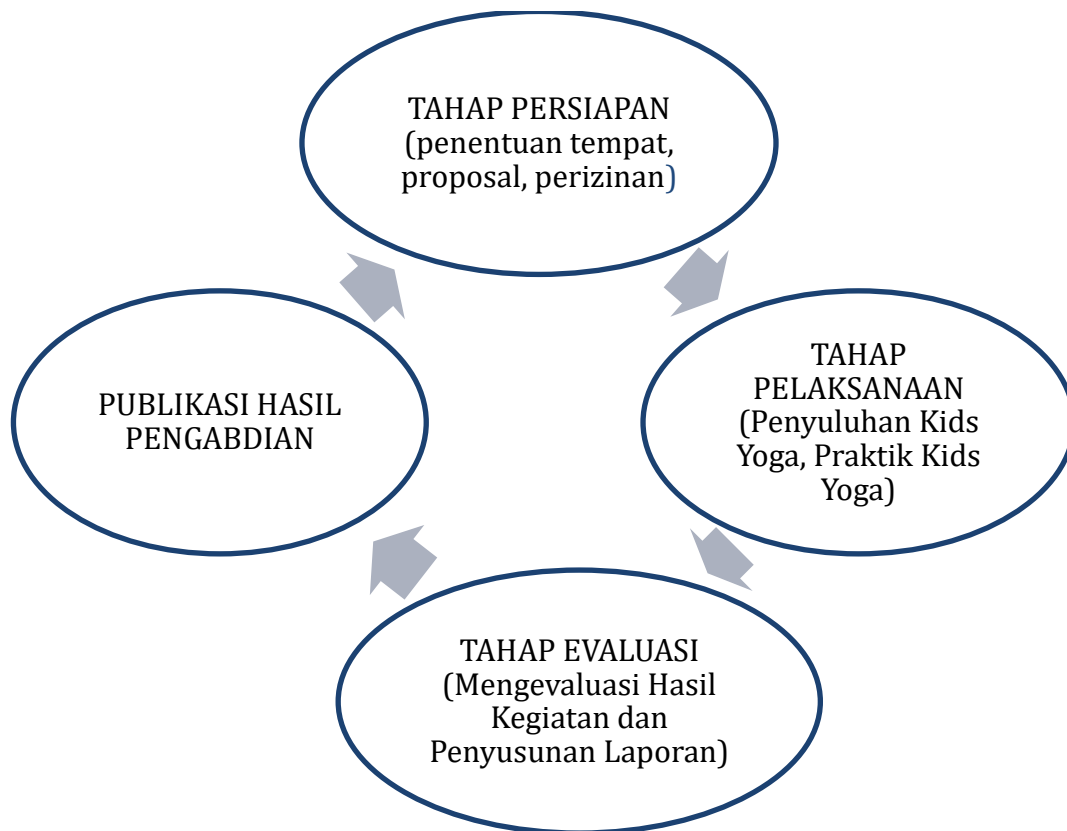
1. Belum pernah diadakan kids yoga pada anak sebagai stimulasi pertumbuhan dan perkembangan anak
2. Kader dan ibu belum mengetahui manfaat kids yoga yaitu untuk stimulasi pertumbuhan dan perkembangan bayi

Pengetahuan ibu yang kurang tentang kids yoga karena masih dianggap sebagai olahraga yang sulit dan mahal.

METODE

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Posyandu Pertiwi Dukuh gamping kidul, Kel. Ambar ketawang, Kec. Gamping, Kab. Sleman, Yogyakarta. Waktu pengabdian kepada masyarakat ini Jumat, 9 April 2021. Jumlah objek pengabdian ini yaitu 30 ibu dan anak untuk mendapatkan informasi tentang kids yoga dan langkah melakukan kids yoga di rumah.

Pengabdian kepada masyarakat dengan memberikan informasi kesehatan yang dilakukan dalam beberapa tahap, meliputi Tahap persiapan yaitu menentukan jumlah objek, penyusunan proposal, perizinan, dan penyusunan materi penyuluhan. Tahap pelaksanaan yaitu Menyebarkan informasi dengan membagikan undangan. Melakukan penyuluhan mengenai manfaat dan Gerakan kids yoga dan praktik Bersama melakukan kids yoga. Tahap penyusuna Evaluasi yaitu Mengevaluasi hasil kegiatan dan menyusun laporan hasil kegiatan.



Gambar 1. Proses Perencanaan dan Pelaksanaan Kegiatan Kids Yoga

HASIL

Peserta Kids Yoga berjumlah 23 responden yang terdiri dari anak-anak usia 3-5 tahun di Posyandu Pertiwi Dukuh Gamping Kidul Ambarketawang Gamping Sleman Yogyakarta.



Tabel 1. Karakteristik Usia anak di Posyandu Pertiwi Gamping Kidul, Ambar Ketawang, Sleman, Yogyakarta.

No	Usia	Jumlah	Persentase (%)
1.	3 tahun	12	52,17
2.	4 tahun	9	39,13
3.	5 tahun	2	8,7
TOTAL		23	100

Berdasarkan tabel 5.1 usia anak di Posyandu Pertiwi Gamping Kidul, Ambar Ketawang, Sleman, Yogyakarta sebagian besar berusia 3 tahun yaitu sebanyak 12 anak (52,17%).

Tabel 2. Hasil *Pre Test* Penyuluhan Pengetahuan *Kids Yoga*

No	Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Persentase (%)
1	Baik	5	21,73
2	Cukup	10	43,47
3	Kurang	8	34,8
Jumlah		23	100

Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa, tingkat pengetahuan ibu mengenai *kids yoga* sebelum diberikan penyuluhan yaitu dengan kategori baik ada 5 ibu (21,73%) berpengetahuan cukup 10 ibu (43,47%) dan terdapat 8 ibu (34,8%) dengan tingkat pengetahuan kurang.

Tabel 3. Hasil *Post Test* Penyuluhan Pengetahuan *kids yoga*

No	Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Persentase (%)
1	Baik	15	65,2
2	Cukup	8	34,8
3	Kurang	0	0
Jumlah		23	100

Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa, tingkat pengetahuan ibu mengenai *kids yoga* setelah diberikan penyuluhan yaitu sebagian besar pengetahuan ibu mengenai *kids yoga* meningkat yaitu sebanyak 15 ibu menjadi berpengetahuan baik (65,2%).

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan berlangsung dapat dilihat pada Gambar 2 dan Gambar 3 berikut:



Gambar 1. Penyuluhan Kids Yoga



Gambar 2. Praktik Kids Yoga



Gambar 4. Praktik Kids Yoga



Gambar 5. Praktik Kids Yoga



Gambar 6. Kader dan Tim Pengabdian

DISKUSI

Kegiatan ini diawali dengan tahapan indentifikasi atau pendataan jumlah sasaran yaitu orang tua dan anak yang akan dijadikan sasaran yoga kids di Posyandu Pertiwi Gamping Kidul. Selanjutnya dilakukan beberapa tahapan dalam melakukan pengabdian masyarakat ini yaitu pertama dilakukan *pre test* untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan ibu mengenai kids yoga dan manfaatnya, selanjutnya di lakukan penyuluhan mengenai kids yoga dan manfaatnya untuk pertumbuhan dan perkembangan anak, kemudian dilakukan post test untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu tentang *kids yoga*. Selanjutnya dilakukan demonstrasi dan praktik pelaksanaan *kids yoga* yang di ikuti semua anak-anak di Posyandu Pertiwi.

Kegiatan berlangsung dengan lancar dengan susunan acara kegiatan sebagai berikut:

1. Kegiatan I: Pendataan

Tahap awal pengabdian ini adalah pendataan jumlah anak yang hadir pada saat Posyandu di Di Posyandu Pertiwi Dukuh Gamping Kidul Ambarketawang Gamping Sleman Yogyakarta. Jumlah ibu dan anak yang hadir dalam Posyandu pertiwi hari Jum'at, 9 April 2021 pukul 08.00-12.00 WIB yaitu sejumlah 23 anak dengan rincian sebagian besar berusia 3 tahun yaitu sebanyak 12 anak (52,17%)

2.Kegiatan II: Penyuluhan I

Kegiatan ini dilaksanakan pada pada hari Jum'at, 9 April 2021 WIB pukul 08.30-09.30 WIB di Posyandu Pertiwi Gamping Kidul, Ambar Ketawang, Sleman, Yogyakarta. Isi dari kegiatan



ini adalah memberikan penyuluhan guna meningkatkan pengetahuan ibu tentang pentingnya yoga anak, manfaat yoga anak untuk pertumbuhan perkembangan, dan cara melakukan yoga anak. Kegiatan ini di isi oleh 3 dosen yang dibantu oleh 2 mahasiswa. Hasil pre test menunjukkan bahwa ada 5 ibu (21,73%) berpengetahuan cukup 10 ibu (43,47%) dan terdapat 8 ibu (34,8%) dengan tingkat pengetahuan kurang.

3. Kegiatan 3: Demonstrasi dan Praktik

Kegiatan ini dilaksanakan pada pada hari Jum'at, 9 April 2021 Pukul 09.30-11.00 WIB di Posyandu Pertiwi Gamping Kidul, Ambar Ketawang, Sleman, Yogyakarta. Setelah ibu mendengarkan penyuluhan selanjutnya dosen mempraktikan Gerakan yoga anak. Setelah itu semua anak dengan antusias mengikuti Gerakan yoga anak mulai dari kegiatan pemanasan, Gerakan inti dan Gerakan pendinginan. Anak-anak terlihat sangat senang dan ibu juga sangat antusias melihat anak-anak nya mengikuti kids yoga.

4. Kegiatan 4 : evaluasi

Tahap terakhir dari kegiatan pengabdian ini adalah tahap evaluasi. Tahap evaluasi dilakukan dalam dilakukan dalam 1 waktu. Dari hasil evaluasi didapatkan hasil bahwa sebagian besar ibu mempunyai pengetahuan yang baik setelah mengikuti penyuluhan dan praktik kids yoga yang dilakukan anak-anak. Ibu dan anak sangat antusias mengikuti rangkaian proses penyuluhan dan praktik kids yoga. Tingkat pengetahuan ibu mengenai kids yoga setelah diberikan penyuluhan yaitu sebagian besar pengetahuan ibu mengenai kids yoga meningkat yaitu sebanyak 15 ibu menjadi berpengetahuan baik (65,2%).

Faktor Pendukung Dan Penghambat

Faktor Pendukung kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu Kader sangat mendukung kegiatan ini, Pelaksanaan yang masih di waktu pagi hari membauta anak-anak sangat bersemangat mengikuti kids yoga. Sedangkan faktor penghambat yaitu Pandemi covid 19 sehingga harus menjaga protokol kesehatan dengan sangat baik dan tetap waspada.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang *Kids Yoga* Untuk Optimalisasi Pertumbuhan dan Perkembangan Di Posyandu Pertiwi Di Rt 01 Rw 18 Gamping Kidul, Ambar Ketawang, Sleman, Yogyakarta Telah dilaksanakan sesuai dengan rencana yang disusun sebelum pengabdian dimulai. Kegiatan ini dinilai berhasil, Mayoritas ibu mengalami peningkatan pengetahuan setelah penyuluhan dan memberikan manfaat positif setelah melakukan penyuluhan yaitu ibu sangat antusias untuk mendukung anak mengikuti praktik *kids yoga*. Anak-anak terlihat sangat senang dan antusias

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terimakasih kepada Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, Tim pengabdian dan tempat pengabdian masyarakat yang telah turut mensukseskan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Peck, H. L., Schools, B. P., Kehle, T., Bray, M. A., & Theodore, L. A. (2005). Yoga as an Intervention for Children With Attention. 34(3).
- [2] Young, A. J., & Silliman-french, L. (2017). Yoga For Young Children With Down Syndrome. 31(3), 18-25.



-
- [3] Kaplan, L. J. (2013). The Experience of Yoga on Children with Anxiety. Master of Social Work Clinical Research Papers. St Catherine University, 1–55.
 - [4] Hall, C. (2016). The Meaning and Effects of Yoga in Prison. Institute Of Criminology University Of Cambridge, (September), 1–67.
 - [5] 5.Kemenkes RI. Manfaat dan Tips Yoga untuk Anak-anak. 2017 <https://helogether.com/parenting/anak-6-sampai-9-tahun/perkembangan-anak/manfaat-dan-tips-yoga-untuk-anak/>