

Peningkatan Konsentrasi Belajar dengan Yoga Anak

Ida Sofiyanti¹, Heni Setyowati²

^{1,2}Prodi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo

Email Korespondensi: idasofiyanti@gmail.com

ABSTRAK

Anak usia prasekolah merupakan anak yang berumur 3-6 tahun dimana pada periode ini terjadi pertumbuhan fisik yang menjadi lambat dan pertumbuhan psikososial dan kognitif akan mengalami kenaikan. Periode ini anak dapat mengembangkan rasa ingin tahunya serta mampu berbicara dengan baik. Bermain merupakan alat yang digunakan anak untuk mengembangkan sosialnya terhadap orang lain di lingkungan sekitarnya, sehingga pada masa ini dibutuhkan konsentrasi dalam belajar. Beberapa studi menjelaskan bahwa latihan yoga dapat membantu anak menjadi lebih tenang dan lebih fokus, dan meningkatkan kemampuan anak dalam melakukan perencanaan atau berkonsentrasi dalam belajar. Pengabdian ini dilaksanakan dalam 3 tahap yaitu Tahap Pertama adalah pemilihan sasaran penerapan yoga anak yaitu pada anak usia dini, Tahap kedua adalah penerapan yoga anak, Tahap ketiga adalah evaluasi kegiatan dengan pengukuran konsentrasi belajar pada anak usia dini. Kegiatan pengabdian masyarakat berjalan dengan baik dan lancar, terdapat kesesuaian hasil pengabdian dengan hasil-hasil penelitian terdahulu dimana tingkat konsentrasi belajar pada anak menjadi baik. Diharapkan kegiatan seperti ini dapat berlangsung secara berkesinambungan agar manfaatnya bisa dirasakan oleh anak prasekolah lainnya.

Kata Kunci: Yoga Anak, Anak Prasekolah, Konsentrasi Belajar.

ABSTRACT

Preschool-age children are children aged 3-6 years where in this period physical growth slows down and psychosocial and cognitive growth will increase. During this period, children can develop their curiosity and be able to speak well. Playing is a tool that children use to develop their social relations with other people in their surroundings, so that at this time it requires concentration in learning. Several studies explain that practicing yoga can help children become calmer and more focused, as well as improve children's ability to plan or concentrate on learning. This service is carried out in 3 stages, namely the first stage is the selection of targets for the application of children's yoga, namely at an early age, the second stage is the application of children's yoga, the third stage is the evaluation of activities by measuring the concentration of learning at an early age. Community service activities are going well and smoothly, there is an expansion of the results of community service with the results of previous research where the level of concentration in children's learning is good. It is hoped that activities like this can take place irrationally so that other preschoolers can feel them.

Keywords: Child Yoga, Preschooler, Study Concentration

1. PENDAHULUAN

Anak usia prasekolah merupakan anak yang berumur 3-6 tahun dimana pada periode ini terjadi pertumbuhan fisik yang menjadi lambat dan pertumbuhan psikososial dan kognitif akan mengalami kenaikan. Periode ini anak dapat mengembangkan rasa ingin tahunya serta mampu berbicara dengan baik. Bermain merupakan alat yang digunakan anak untuk mengembangkan sosialnya terhadap orang lain di lingkungan sekitarnya, sehingga pada masa ini dibutuhkan konsentrasi dalam belajar. (Sue C. DeLaune & Patricia K. Ladner, 2011)

Proses belajar yang baik merupakan kemampuan anak untuk dapat memusatkan perhatiannya pada titik objek tertentu di dalam proses pembelajaran sehingga dari segi tingkah laku secara maksimal. Tidak semua anak mengalami proses belajar dengan baik dimana Sebagian anak bisa belajar dengan maksimal, akan tetapi ada Sebagian anak tidak bisa mengikuti proses pembelajaran dengan baik karena kurangnya konsentrasi dalam belajar. Konsentrasi belajar itu sendiri adalah proses kemampuan dalam memusatkan pikiran yang dapat mengubah tingkah laku dalam penugasan, penggunaan serta penilaian perilaku serta kecakapan dasar. (Slameto, 2010)

Beberapa studi menjelaskan bahwa yoga dapat meningkatkan kemampuan motorik seperti kemandirian dalam kemampuan fisik, dan meningkatkan sistem saraf otonom yang berhubungan

dengan pengendalian rasa takut dan cemas. Latihan yoga dapat membantu anak menjadi lebih tenang dan lebih fokus, dan meningkatkan kemampuan anak dalam melakukan perencanaan atau berkonsentrasi dalam belajar. Bila dilakukan secara rutin akan mengubah anak menjadi lebih tenang dan anak bisa mengatur diri dari emosi yang dapat melukai dirinya dan orang lain. Relaksasi adalah salah satu teknik yang mudah diterapkan untuk anak-anak. (Chaya et al., 2012; Cohen et al., 2018; Gunarta, 2017; Oberer et al., 2018; Sofiyanti et al., 2020)

Wilayah Karanggeneng RW 02 adalah wilayah yang berada di Kota Semarang, berdasarkan hasil studi pendahuluan kepada beberapa orangtua yang memiliki anak usia prasekolah mereka menyampaikan bahwa belum pernah mendengar tentang yoga pada anak. Orangtua belum mengetahui bahwa yoga anak dapat untuk meningkatkan konsentrasi belajar. Berkaitan dengan hal tersebut tim pengabdian menawarkan solusi peningkatan kecerdasan emosional dengan mengajarkan yoga anak.

Pengabdian ini dilaksanakan dalam 3 tahap yaitu **Tahap Pertama** adalah pemilihan sasaran penerapan yoga anak yaitu pada anak usia dini, **Tahap kedua** adalah penerapan yoga anak, **Tahap ketiga** adalah evaluasi kegiatan dengan pengukuran konsentrasi belajar pada anak usia dini.

2. PERMASALAHAN MITRA

Berdasarkan pada analisis situasi didapatkan permasalahan mitra yang mencakup hal-hal sebagai berikut: kurangnya pengetahuan tentang penerapan yoga anak sebagai olahraga untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada anak usia dini.

3. METODE PELAKSANAAN

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam 3 tahap yaitu:

1. Tahap Pertama adalah pemilihan sasaran penerapan yoga anak yaitu pada anak usia dini yang tinggal di wilayah Karanggeneng RW 02. Kegiatan pada tahap ini dilaksanakan dengan berkoordinasi dengan ibu Ketua RW 02 dengan pemberian ijin untuk meminta data kepada ketua RT 1-5. Setelah didapatkan data kemudian melakukan koordinasi waktu pelaksanaan kegiatan. Berdasarkan data didapatkan jumlah anak usia dini sebanyak 21 anak.
2. Tahap kedua adalah penerapan yoga anak dengan media bantu kartu yoga anak dari Tina Maladi. Kegiatan tahap kedua dilaksanakan pada tanggal 12 Februari 2023 tersentral di RT 03, pada saat kegiatan penerapan yoga anak dihadiri 13 anak usia dini.
3. Tahap ketiga adalah evaluasi kegiatan dengan pengukuran konsentrasi belajar pada anak usia dini,

4. PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat dilakukan dalam tiga tahapan. Tahap pertama adalah pemilihan sasaran penerapan yoga anak yaitu pada anak usia dini yang tinggal di wilayah Karanggeneng RW 02. Kegiatan pada tahap ini dilaksanakan dengan berkoordinasi dengan ibu Ketua RW 02 dengan pemberian ijin untuk meminta data kepada ketua RT 1-5. Setelah didapatkan data kemudian melakukan koordinasi waktu pelaksanaan kegiatan. Berdasarkan data didapatkan jumlah anak usia dini sebanyak 21 anak.

Tahap kedua adalah penerapan yoga anak dengan media bantu kartu yoga anak dari Tina Maladi. Kegiatan tahap kedua dilaksanakan pada tanggal 12 Februari 2023 tersentral di RT 03, pada saat kegiatan penerapan yoga anak dihadiri 13 anak usia dini. Berikut ini adalah data karakteristik anak yang mengikuti,

Tabel 1 Karakteristik Anak Usia Prasekolah yang Mengikuti Yoga Anak

No	Nama	Jenis Kelamin	Usia (th)
1	An. Ar	Laki-laki	4
2	An. R	Laki-laki	5,5
3	An. R	Perempuan	4,5
4	An. At	Laki-laki	5,5
5	An. N	Laki-laki	3,5
6	An. Fr	Perempuan	5,5
7	An. Kh	Perempuan	4
8	An. Akh	Laki-laki	5
9	An. Yn	Laki-laki	5,5

No	Nama	Jenis Kelamin	Usia (th)
10	An. Sh	Perempuan	5,5
11	An. Ss	Perempuan	5,5
12	An. Ln	Perempuan	6
13	An. Ls	Perempuan	4

Target sasaran kegiatan ini adalah anak prasekolah dimana memiliki rentang usia 3-6 tahun, rentang usia ini anak cenderung selalu ingin berimajinasi serta yakin jika mereka akan mampu memiliki kekuatan dalam dirinya, anak usia prasekolah mulai belajar untuk mandiri, sehingga empat aspek perkembangan harus diasah, salah satu upaya mengasah aspek tersebut dengan yoga anak. (Nicki L. Potts & Barbara L. Mandleco, 2012)

Ciri fisik anak usia prasekolah menurut pada umumnya adalah begitu aktif. Seringkali anak tidak mengenal waktu untuk istirahat dikarenakan senang bermain. Otot anak usia prasekolah masih berkembang, anak masih sulit untuk focus, kita sebagai orang dewasa tidak boleh membandingkan keterampilan anak laki-laki dan perempuan, beberapa ciri fisik di atas dapat dikembangkan dengan yoga anak. Sedangkan ciri kognitif anak usia prasekolah yaitu terampil dalam berbahasa, dalam suatu kelompok anak bisa mengungkapkan pembahasannya, sehingga orangtua dan guru perlu memberikan kesempatan untuk berbicara dan perlu dilatih menjadi pendengar yang baik. Yoga anak juga membangun interaksi berbahasa dan mendengar anak, saat sebelum melakukan Gerakan yoga fasilitator akan membangun interaksi bahasa dengan mendeskripsikan Gerakan yang akan dilakukan, contohnya fasilitator akan mendeskripsikan sosok singa sebelum mengajarkan Gerakan singa, serta anak akan diminta pula menjelaskan sosok singa menurut versi mereka. (Chaya et al., 2012; Gunarta, 2017)

Yoga itu sendiri adalah suatu Gerakan olah tubuh dimana didalamnya terdapat pengolahan nafas serta pemusatan pikiran sehingga memebrikan manfaat menjadi lebih sehat dan bugar. Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini hal yang pertama dilakukan adalah membangun suasana menyenangkan agar anak semangat dalam melakukan semua gerakan. (Yohana E. Hardjadinata, n.d.)

Gerakan yoga anak yang diajarkan kepada anak-anak menggunakan media kartu yoga dari Kids Yoga Jakarta ibu Tina Maladi. Gerakan yang diajarkan meliputi dua gerakan pernafasan yaitu nafas singa dan nafas balon, postur keseimbangan dan fokus yaitu pohon dan gunung, postur peregangan gajah dan sepeda, postur duduk mesin cuci, dan diakhiri dengan relaksasi dan meditasi. Anak-anak sangat antusias dalam melakukan semua gerakan yang diajarkan. Saat penerapan yoga anak tidak boleh membanding-bandingkan pencapaian anak dalam melakukan gerakan, karena anak adalah unik pencapaian antar individu berbeda. Yoga untuk anak merupakan aktivitas dimana anak dapat berinteraksi dengan lainnya tanpa harus ada kompetisi, belajar yoga dalam suasana yang nyaman sehingga dapat membangun rasa percaya diri. (Susannah Hoffman, 2018; Yohana E. Hardjadinata, n.d.)

Setelah selesai dilakukan penerapan yoga anak dilakukan evaluasi untuk mengetahui konsentrasi dalam belajar dengan menggunakan kuesioner yang dikembangkan oleh tim pengabdian dengan mengacu pada kuesioner penelitian dari (Sofiyanti & Setyowati, 2021) Berikut ini hasil rangkuman pengukuran konsentrasi belajar yang sudah dilakukan:

Tabel 2 Penerapan Yoga Anak dan Hasil perilaku yang diamati dan diukur yang menunjukkan konsentrasi belajar pada anak

No	Penerapan yoga anak	Hasil item perilaku yang diamati dan diukur di sesi akhir yoga
1	Dilakukan sesi perkenalan awal sebelum melakukan gerakan yoga, serta fasilitator selalu menyebut nama saat pelaksanaan	Anak mampu menjawab saat ditanya tentang nama teman saat bermain yoga Anak mampu menyebutkan nama diri dengan lengkap
2	Anak diajarkan nafas singa	Anak dapat menirukan suara singa
3	Anak diajarkan gerakan pohon dan mesin cuci	Anak dapat membedakan ciptaan Tuhan dan manusia
4	Dalam semua gerakan fasilitator menyebutkan anggota tubuh	Anak dapat menunjuk salah satu anggota tubuhnya

No	Penerapan yoga anak	Hasil item perilaku yang diamati dan diukur di sesi akhir yoga
5	Fasilitator menyebutkan dan menjelaskan Gerakan yoga dengan detail	Anak mampu menyebutkan dan melakukan gerakan yoga yang sudah diajarkan

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa yoga anak dapat membuat anak berkonsentrasi, seperti kita ketahui bersama cara belajar anak adalah dengan bermain. Membuat suasana belajar yang menyenangkan merupakan salah satu cara untuk meningkatkan konsentrasi belajar anak usia dini.

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berjalan dengan baik dan lancar, terdapat kesesuaian hasil pengabdian dengan hasil-hasil penelitian terdahulu dimana tingkat konsentrasi belajar pada anak menjadi baik. Diharapkan kegiatan seperti ini dapat berlangsung secara berkesinambungan agar manfaatnya bisa dirasakan oleh anak prasekolah lainnya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami ucapkan terima kasih kepada Ketua RW, Ketua RT, orangtua dan anak-anak yang telah bersedia mengikuti rangkaian kegiatan pengabdian yang telah dilakukan. Ucapan terima kasih juga kami ucapkan kepada Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan kesempatan dan dukungan dalam terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini. Semoga kegiatan ini bisa memberikan manfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan pada anak usia prasekolah sebagai generasi penerus bangsa.

DAFTAR PUSTAKA

- Chaya, M. S., Nagendra, H., Selvam, S., Kurpad, A., & Srinivasan, K. (2012). Effect of Yoga on Cognitive Abilities In Schoolchildren from a Socioeconomically Disadvantaged Background: A Randomized Controlled Study. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 18(12), 1161–1167. <https://doi.org/10.1089/acm.2011.0579>
- Cohen, S. C. L., Harvey, D. J., Shields, R. H., Shields, G. S., Rashedi, R. N., Tancredi, D. J., Angkustsiri, K., Hansen, R. L., & Schweitzer, J. B. (2018). Effects of Yoga on Attention, Impulsivity, and Hyperactivity in Preschool-Aged Children with Attention-Deficit Hyperactivity Disorder Symptoms. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 39(3), 200–209. <https://doi.org/10.1097/DBP.0000000000000552>
- Gunarta, I. K. (2017). IMPLEMENTASI PEMBELAJARAN YOGA DALAM MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR DI SEKOLAH DASAR NEGERI 1 SUMERTA. *Jurnal Penjaminan Mutu*, 3(2), 180. <https://doi.org/10.25078/jpm.v3i2.198>
- Nicki L. Potts, & Barbara L. Mandlco. (2012). *ediatric Nursing; Caring for Children and Their Families*. Cengage Learning.
- Oberer, N., Gashaj, V., & Roebers, C. M. (2018). Executive functions, visual-motor coordination, physical fitness and academic achievement: Longitudinal relations in typically developing children. *Human Movement Science*, 58, 69–79. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2018.01.003>
- Slameto. (2010). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Rineka Cipta.
- Sofiyanti, I., Astuti, F. P., & Setyowati, H. (2020). Meningkatkan Kesehatan Fisik dan Kesehatan Mental Anak dengan Yoga di Masa Adaptasi Kebiasaan Baru. *Indonesian Journal Of Community Empowerment (IJCE)*, 2(2). <https://doi.org/10.35473/ijce.v2i2.765>
- Sofiyanti, I., & Setyowati, H. (2021). Satu Bulan Penerapan Yoga Anak Meningkatkan Konsentrasi Belajar Usia Prasekolah. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 4(2), 150. <https://doi.org/10.35473/ijm.v4i2.1236>
- Sue C. DeLaune, & Patricia K. Ladner. (2011). *Fundamentals of Nursing Standards & Practice (Fourth)*. Delmar Cengage Learning.
- Susannah Hoffman. (2018). *Yoga for Kids*. DK Publishing.
- Yohana E. Hardjadinata. (n.d.). *Yoga for Kindergarten Yoga untuk Anak Taman Kanak-Kanak*. Dian Rakyat.