

PENERAPAN YOGA KIDS DI RUMAH DALAM MENSTIMULASI TUMBUH KEMBANG ANAK

Oleh

Elvika Fi Ari Shanti¹, Tri Sunarsih², Nendhi Wahyunia Utami³
Endah Puji Astuti⁴

ABSTRACT

*Published Online
September, 2022. This
online publication has
been corrected*

Authors

- 1) Universitas Jenderal Achmad Yani
- 2) Universitas Jenderal Achmad Yani
- 3) Universitas Jenderal Achmad Yani
- 4) Universitas Jenderal Achmad Yani

doi: -

Correspondence to: Elvika

Fi Ari Shanti

Universitas Jenderal

Achmad Yani

Yogyakarta E-mail:

vicha.shanti@gmail.com

Latar Belakang : Pengetahuan orang tua tentang tumbuh kembang anak sangatlah penting. Orang tua harus dibekali pengetahuan tentang stimulasi untuk tumbuh kembang anak agar pertumbuhan anak dapat berkembang sesuai dengan usianya. Latihan yoga tidak hanya berdampak positif bagi fisik, tetapi juga bermanfaat bagi psikologi anak. Kegiatan ini bertujuan agar ibu yang mempunyai anak umur 3-5 tahun mendapatkan pengetahuan tentang yoga anak, manfaat serta cara melakukan yoga di rumah untuk membantu menstimulasi tumbuh kembang anak

Metode : Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dalam tiga tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan, dan pelaporan. Tahap persiapan meliputi pengurusan izin, koordinasi dengan kader posyandu, studi pendahuluan, pendataan ibu yang memiliki balita dan persiapan materi penyuluhan. Tahap pelaksanaan kegiatan adalah memberikan materi/penyuluhan tentang stimulasi tumbuh kembang anak, materi tentang yoga kids serta mempraktikkan bagaimana gerakan serta cara melakukan yoga kids di rumah. Tahap pelaporan adalah pembuatan hasil dari pelaksanaan kegiatan yang telah dilakukan.

Hasil : Kegiatan ini dinilai berhasil karena mayoritas ibu mengalami peningkatan pengetahuan setelah penyuluhan yaitu pretest pengetahuan baik 25,0% dan posttest menjadi 58,8%. Kesimpulan terjadi peningkatan pengetahuan, serta ibu dan anak bisa mengulang gerakan yoga untuk memberikan stimulasi pada anak.

Keynote: Yoga; Anak : Tumbuh Kembang

PENDAHULUAN

Anak merupakan generasi penerus bangsa yang layak untuk mendapatkan perhatian dan setiap anak memiliki hak untuk mencapai perkembangan kognisi, sosial dan perilaku emosi yang optimal dengan demikian dibutuhkan anak dengan kualitas yang baik agar tercapai masa depan bangsa yang baik (Prastiwi, 2019). Populasi anak di Indonesia cukup besar yaitu sekitar 33% dari total populasi yaitu sekitar 83 juta dan setiap tahunnya jumlah populasi anak akan meningkat (Kementrian Kesehatan, 2013).

Hurlock (2002) mengungkapkan perkembangan adalah serangkaian perubahan progresif yang terjadi akibat proses kematangan dan pengalaman. Perkembangan anak di usia dini mencakup aspek perkembangan fisik, sosial, emosi dan kognitif. Perkembangan anak usia dini mempunyai tingkat pencapaian yang berbeda-beda sesuai usia anak (Damayanti, Nurhasanah, Nurafla, & Kamal, 2019). Pertumbuhan merupakan proses peningkatan pada diri seseorang yang bersifat kuantitatif, atau peningkatan dalam ukuran (Sudirjo & Alif, 2018). Perkembangan adalah bertambahnya kemampuan dalam struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks sebagai hasil dari proses pematangan. Pertumbuhan berdampak pada aspek fisik, sedangkan perkembangan berkaitan dengan

pematangan fungsi organ (Zaidah, 2020).

Tumbuh kembang anak di Indonesia masih perlu mendapatkan perhatian serius, Angka keterlambatan pertumbuhan dan perkembangan masih cukup tinggi yaitu sekitar 5–10 % mengalami keterlambatan perkembangan umum. Dua dari 1.000 bayi mengalami gangguan perkembangan motorik dan 3 sampai 6 dari 1.000 bayi juga mengalami gangguan pendengaran serta satu dari 100 anak mempunyai kecerdasan kurang dan keterlambatan bicara (Tjandrajani, dkk, 2012).

Stimulasi adalah kegiatan merangsang kemampuan dasar anak umur 0-6 tahun agar anak tumbuh dan berkembang secara optimal. Setiap anak perlu mendapat stimulasi rutin sedini mungkin dan terus menerus pada setiap kesempatan. Kurangnya stimulasi dapat menyebabkan penyimpangan tumbuh kembang anak bahkan gangguan yang menetap. Kemampuan dasar anak yang dirangsang dengan stimulasi terarah adalah kemampuan gerak kasar, kemampuan gerak halus, kemampuan bicara dan bahasa serta kemampuan sosialisasi dan kemandirian (Kementrian Kesehatan, 2016).

Yoga adalah sebuah aktivitas fisik yang melibatkan meditasi dengan teknik peregangan, pernapasan, keseimbangan, dan kelenturan tubuh untuk mencapai keselarasan dan harmoni antara emosi, jiwa, mental, spiritualitas, dan tubuh (Kompas.com). *Yoga is more than just a workout—it's actually a*

combination of four component potures: (like tree pose) , breathing practices, breath relaxation, and meditation that can transform your health on many different levels (Harvard Health Publising). Gerakan – gerakan yoga dapat membantu kekuatan fisik anak, dari otot, tulang hingga mobilitas gerak motorik kasar dan fleksibilitasnya (Puri, 2015).

Manfaat yoga pada anak diantaranya adalah menstimulasi motorik kasar sehingga anak dapat memperoleh tumbuh kembang yang baik. Sesuai yang diungkapkan oleh Asana yaitu Gerakan - gerakan yoga memiliki manfaat bagi fisik maupun psikis antara lain, dapat menguatkan fikiran atau konsentrasi, melatih disiplin diri, memberikan efek rileksasi dan menguatkan tubuh (Widya Sena, 2018).

Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memperkenalkan tentang yoga anak kepada masyarakat agar bisa dipraktikkan dan menjadi salah satu alternatif untuk memberikan stimulasi atau rangsangan agar anak memperoleh tumbuh kembang yang baik.

METODE

Pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan memberikan pengetahuan tentang yoga anak berupa pengertian, manfaat, tujuan serta demonstrasi bagaimana cara mempraktikkan yoga kids yang bisa dilakukan dirumah dan melakukan pemeriksaan tumbuh kembang anak yang di

berikan kepada seluruh balita yang menghadiri. Kegiatan ini di ikuti oleh 24 ibu dan 24 balita usia 3-5 tahun. Kegiatan pengabdian ini berupa pendidikan kesehatan tentang yoga anak khususnya untuk menstimulasi tumbuh kembang anak. Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada hari sabtu, 13 November 2021 WIB pukul 09.00-12.00 WIB di posyandu Ngampilan Notoprajan Sleman Yogyakarta. Pelaksanaan kegiatan terdiri dari *pretest* untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan ibu mengenai yoga anak selanjutnya diberikan edukasi terkait yoga anak kemudian dilakukan post test di akhir pelaksanaan kegiatan untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan I : Pendataan

Tahap awal pengabdian ini pendataan jumlah balita terdapat 37 dan yang menghadiri hanya 24 balita di posyandu Ngampilan Notoprajan, di hari Sabtu, 13 November 2021 dari pukul 09.00-12.00 WIB dengan rincian usia sebagai berikut:

Tabel 1 Karakteristik Usia Anak

Usai Anak (Tahun)	Jumlah	Persentase (%)
3	13	54.1
4	8	38.0
5	3	12.5
Total	24	100

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 1 usia anak mayoritas 3 tahun (54,1 %) yaituterdapat 13 anak.

Kegiatan II: Penyuluhan

Kegiatan pengabdian ini adalah memberikan penyuluhan guna meningkatkan pengetahuan tentang yoga kids pada balita, meliputi pengetahuan yoga kids, tujuan, manfaat dan cara melakukan.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan (Pre Test)

Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Persentase (%)
Baik	6	25.0
Cukup	11	54.8
Kurang	7	29.1
Total	24	100

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa, tingkat pengetahuan ibu mengenai yoga anak sebelum diberikan penyuluhan yaitu dengan kategori cukup ada 11 responden (54.8%) berpengetahuan kurang 7 responden (29.1%) dan terdapat 6 responden (25.0%) dengan tingkat pengetahuan baik

Kegiatan III : Evaluasi

Tahap terakhir dari kegiatan pengabdian ini adalah tahap evaluasi. Tahap evaluasi dilakukan dengan menggunakan kuisioner post test setelah di lakukan penyuluhan dan demonstrasi. Evaluasi post test ini lakukan dalam satu waktu untuk

mengetahui tingkat pengetahuan ibu setelah diberikan penyuluhan.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan (Post Test)

Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Persentase (%)
Baik	14	58.8
Cukup	6	25.0
Kurang	4	16.0
Total	24	100

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa, pengetahuan ibu mengenai kids yoga setelah diberikan penyuluhan demontrasai sebagian besar pengetahuan meningkat menjadi kategori baik yaitu sebanyak 14 responden (58,8%). Adapun pengetahuan ibu yang masih kurang terdapat 4 responden hal ini disebabkan karena faktor lingkungan sekitar anak rewel, nangis dan yang mengantar pada saat posyandu adalah neneknya

PEMBAHASAN

Tumbuh kembang anak usia dini terkandung dalam enam unsur pengembangan yaitu kognitif, nilai moral dan agama, sosial emosional, bahasa, fisik motorik dan seni. Enam unsur tersebut harus berkesinambungan dengan baik, namun aspek fisik motorik menjadi salah satu unsur yang menjadi perhatian karena akan menjadi penentu majunya pertumbuhan serta kematangan gerak yang diperlukan oleh setiap anak (Yuliana, Nugroho, & Sari, 2020). Anak yang

memiliki awal tumbuh kembang yang baik akan tumbuh menjadi dewasa yang lebih sehat sehingga nantinya akan memiliki kehidupan yang lebih baik.

Anak-anak membutuhkan stimulasi atau pembelajaran observasional serta pengetahuan tentang hal-hal yang akan diperlukan dalam hidupnya. Pada kenyataannya, banyak orang tua yang tidak mampu mengoptimalkan potensi anak - anak mereka, jadi hanya untuk dirawat secara fisik dan memberikan sejumlah asupan yang dibutuhkan oleh anak-anak, tetapi kurangnya dalam memberikan stimulasi dalam olah tubuh (Bayu, dkk, 2015).

Anak usia balita sejatinya membutuhkan stimulasi yang cukup untuk mendukung tumbuh kembangnya. Peran orang tua sangat penting dalam memberikan stimulasi pada anak agar pertumbuhan anak sesuai dengan usianya. Salah satu stimulasi yang dapat diberikan untuk mendukung tumbuh kembang anak adalah yoga anak. Yoga anak merupakan olah raga yang gerakannya sudah disesuaikan untuk anak sehingga dapat menstimulasi tumbuh kembang anak secara optimal. Gerakan – gerakan yoga anak dapat membantu kekuatan fisik anak, dari otot, tulang hingga mobilitas gerak motorik kasar dan fleksibilitasnya.

Pose – pose gerakan dalam yoga anak apabila dilaksanakan secara rutin dapat membantu membenahi postur tubuh anak.

Yoga anak selain bermanfaat untuk fisik dan motorik anak juga baik untuk psikologi anak karena yoga anak dapat menimbulkan suasana gembira pada anak dan anak menjadi lebih rileks.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang yoga kids untuk optimalisasi perkembangan dan pertumbuhan di Posyandu Ngampilan Notoprajan Yogyakarta telah terlaksana sesuai rencana yang disusun sebelum pengabdian dimulai. Kegiatan ini berjalan dengan lancar, serta mengalami peningkatan.

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

- Betts, D.E. & Betts, S.W. (2006). *Yoga for Children with Autism Spectrum Disorders: A Step-by-Step Guide for Parents and Caregivers*. London & Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Puri. (2015). 3 Manfaat Yoga Untuk Anak. <https://nakita.grid.id/read/023836/3-manfaat-yoga-untuk-anak>

- Widya Sena, I. G. M. (2018). *Kinesiologi Yoga Asanas (Kunci Kebahagiaan Tubuh, Pikiran Dan Jiwa)*. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan, 1(Kinesiologi yoga), 15–21*
- Prastiwi, Hening. 2019. Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia 3-6 Tahun. <https://akper-sandikarsa.ejournal.id/JIKSH/article/download/162/133/>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). Pedoman Pelaksanaan Stimulasi, Deteksi dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang Anak. *Summary for Policymakers*.
- Hurlock, Elizabeth B. (1997). *Perkembangan Anak Jilid I (edisi ke enam)*. Jakarta : Erlangga
- Damayanti, E., Nurhasanah, Nurafra, & Kamal, E. E. (2019). Deteksi Dini Pencapaian Perkembangan Anak Usia 2-3 Tahun Berdasarkan Standar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini. *Indonesian Journal of Early Childhood Education, 10-24*.
- Sudirjo, Encep dan Muhammad Nur Alif. (2018). *Pertumbuhan dan Perkembangan Motorik: Konsep Perkembangan dan Pertumbuhan Fisik dan Gerak Manusia*. Jawa Barat: UPI Sumedang Press.
- Zaidah, L. (2020). Pengaruh Baby Gym Terhadap Motorik Kasar Pada Anak delayed Development Usia 3-12 Bulan Di Posyandu Melati Purbayan Kotagede Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi, 8-15*
- Tjandrajani A, Dewanti A, Burhany AA, Widjaja JA. Keluhan Utama pada Keterlambatan Perkembangan Umum di Klinik Khusus Tumbuh Kembang RSAB Harapan Kita. *Sari Pediatri. 2012;13(6), 373-77*
- Yuliana, T., Nugroho, I. H., & Sari, A. T. (2020). Strategi Pengembangan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 4-5 Tahun Melalui Tari Payung Gembira. *Jurnal Program Studi PGRA, 129-145*
- Bayu Nugraha, dkk. 2015 Pendidikan Jasmani Olahraga Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak, Volume IV, Edisi 1*