

STIMULASI PERKEMBANGAN ANAK PRA SEKOLAH MELALUI YOGA KIDS

Puspito Panggih Rahayu^{1*}, Inayati Ceria²

^{1,2}Universitas Respati Yogyakarta

¹puspitopanggihrahayu@respati.ac.id

ABSTRAK

Yoga membantu anak secara fisik maupun pikiran. Yoga mempunyai manfaat yang besar bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Kids Yoga adalah cara yang bagus untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik anak dan juga untuk bersenang-senang. Berlatih yoga perlu guru yang dapat memberikan instruksi yang jelas. Dengan pembekalan kepada guru terhadap gerakan atau postur yoga yang sederhana maka latihan dapat dilakukan di kelas maupun dalam kegiatan outdoor. Dari seluruh benua di dunia, benua Asia merupakan benua dengan gangguan tumbuh kembang anak terbanyak. Di Indonesia sendiri, hasil riset kesehatan dasar terakhir pada tahun 2018 menunjukkan bahwa presentase kejadian stunting adalah sebanyak 30.8%, underweight sebanyak 17.7%, dan wasting sebanyak 10.2%. Hasil pengumpulan data dan survei di lokasi TK Mekar Siwi Tajem, Maguwoharjo, Depok, Sleman, DI Yogyakarta menunjukkan usia anak di TK Mekar Siwi sebagian besar berusia 6 tahun, sebanyak 14 orang (50%), tingkat pengetahuan ibu mengenai kids yoga sebelum diberikan penyuluhan yaitu dengan kategori baik ada 5 ibu (17,85%) berpengetahuan cukup 8 ibu (28,57%) dan terdapat 15 ibu (53,57%) dengan tingkat pengetahuan kurang, tingkat pengetahuan ibu mengenai kids yoga setelah diberikan penyuluhan yaitu sebagian besar pengetahuan ibu mengenai kids yoga meningkat yaitu sebanyak 20 ibu menjadi berpengetahuan baik (71,42%).

Kata kunci : yoga kids; tumbuh kembang

ABSTRACT

Yoga helps children physically and mentally. Yoga has great benefits for children's growth and development. Kids Yoga is a great way to improve children's mental and physical well-being and also to have fun. Practicing yoga requires a teacher who can give clear instructions. By providing the teacher with simple yoga movements or postures, the practice can be done in class or in outdoor activities. Of all the continents in the world, the Asian continent is the continent with the most child growth and development disorders. In Indonesia itself, the results of the latest basic health research in 2018 showed that the incidence of stunting was 30.8%, underweight was 17.7%, and wasting was 10.2%. The results of data collection and surveys at the Mekar Siwi Tajem Kindergarten location, Maguwoharjo, Depok, Sleman, DI Yogyakarta show that the age of the children at the Mekar Siwi Kindergarten is mostly 6 years old, as many as 14 people (50%), the mother's level of knowledge about kids yoga before being given counseling namely in the good category there are 5 mothers (17.85%) with sufficient knowledge, 8 mothers (28.57%) and there are 15 mothers (53.57%) with a poor level of knowledge, the level of knowledge of mothers regarding kids yoga after being given counseling is mostly Mothers' knowledge about kids yoga increased, namely 20 mothers became well knowledgeable (71.42%).

Keywords: yoga kids; growth and development

1. PENDAHULUAN

Yoga untuk anak usia dini atau yoga kids merupakan salah satu cara atau inovasi yang kreatif untuk memberikan Latihan pada anak untuk melakukan pengaturan pola nafas dan

aktivitas jasmani yang memiliki banyak keuntungan dalam meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan melalui aktivitas yang menyenangkan. Sudah ada beberapa sekolah yang menerapkan Yoga Kids, namun sayangnya masih banyak sekolah atau guru yang juga belum menerapkan yoga kids ini di sekolah sebagai salah satu upaya peningkatan motorik para siswa dengan cara yang menyenangkan agar dapat memaksimalkan pertumbuhan dan perkembangan motorik pada siswa.

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan di TK Mekar Siwi Maguwoharjo, Depok Sleman, D.I Yogyakarta, dari hasil pemeriksaan KPSP menunjukkan dari 28 siswa terdapat 4 (14,28%) siswa yang mengalami masalah tumbuh kembang. Siswa mengalami keterlambatan tumbuh kembang, sehingga dari hasil pemeriksaan menggunakan KPSP didapatkan hasil yang kurang maksimal. Apabila keterlambatan tersebut tidak segera tertangani, maka akan berdampak kurang baik bagi anak tersebut. Penanganan gangguan tumbuh kembang akan lebih mudah apabila mendapatkan sedini mungkin. Salah satu stimulasi untuk mengatasi masalah tumbuh kembang anak adalah dengan yoga kids. 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.

Berdasarkan data di atas, maka pengabdian memilih TK Mekar Siwi sebagai tempat pengabdian. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk membantu mengoptimalkan tumbuh kembang anak TK Mekar Siwi dan 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

2. PERMASALAHAN MITRA

Hasil pengumpulan data dan survei di lokasi TK Mekar Siwi Tajem, Maguwoharjo, Depok, Sleman, DI Yogyakarta menunjukkan permasalahan yang sedang dihadapi mitra yaitu dari 28 siswa terdapat 4 siswa yang mengalami gangguan perkembangan, sejauh ini sekolah memantau perkembangan anak dengan menggunakan KPSP dan melaporkan masalah tumbuh kembang ke Puskesmas Wilayah setempat. Melalui pengabdian ini pengabdian berharap guru dan orang tua dapat memaksimalkan stimulasi tumbuh kembang anak dengan salah satunya yoga kids.

Adanya siswa yang mengalami gangguan tumbuh kembang di TK Mekar Siwi merupakan masalah yang harus segera tertangani. Sebagai upaya mengatasi masalah tersebut dapat dilakukan dengan meningkatkan pengetahuan orang tua dan guru melalui penyuluhan, pelatihan dan pendampingan yoga kids pada guru dan siswa agar pertumbuhan dan perkembangan siswa di TK Mekar Siwi dapat berlangsung dengan baik.

3. METODE PELAKSANAAN

Rancangan kegiatan yang dilakukan pada pengabdian ini adalah peningkatan pengetahuan dan ketrampilan orang tua. Rancangan evaluasi dilakukan dengan monitoring dan pembinaan pada orang tua. Evaluasi dilakukan setiap bulannya di TK Mekar Siwi. Hasil akhir yang akan dicapai dalam pengabdian masyarakat dalam bentuk kegiatan penyuluhan dan pendampingan ini adalah :

Tabel 1. Kriteria Evaluasi Program Pengabdian Kepada Masyarakat

| Parameter/ Indikator | Deskripsi/Tolak Ukur | Waktu Pelaksanaan | Keterangan |
|----------------------------|---|----------------------|---|
| Pengetahuan | Orang tua dan guru menjawab dengan tepat | Juni 2023 | <ul style="list-style-type: none"> - Sasaran : Orang tua dan Guru - Media : PPT, Vidio - Evaluasi dilakukan Pretest dan posttest - Dilakukan di tahapan kedua kegiatan setelah tahapan persiapan/koordinasi |
| Pelatihan dan pendampingan | Orang Tua mengetahui : <ul style="list-style-type: none"> - Pengertian Tumbuh Kembang - Ciri – ciri anak sehat - Indikator penilaian tumbuh kembang pada anak - Peran orang tua dalam tumbuh kembang - Cara mencegah gangguan pertumbuhan dan perkembangan - Pemantauan pertumbuhan dan perkembangan pada anak - Stimulasi tumbuh kembang anak - <i>Yoga Kids</i> | Juni – Agustus 2023 | <ul style="list-style-type: none"> - Sasaran : Orang tua, Guru, dan siswa - Media : matras, balok - Evaluasi dilakukan <i>role play</i> |

Kegiatan terlaksana dalam 3 kegiatan : kegiatan pertama, yaitu pemberian Pre test pada guru dan orang tua terkait Tumbuh Kembang, Pemberian materi tentang tumbuh kembang, Pemeriksaan Tumbuh Kembang dengan menggunakan KPSP. Kegiatan kedua berupa Refresh materi yang disampaikan pada kegiatan pertama, Praktik / pelatihan Yoga Kids dan Evaluasi kegiatan dan penutup. Kemudian kegiatan ketiga berupa Pemantauan tumbuh kembang dengan KPSP kedua (setelah diberikan pelatihan).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta Kids Yoga berjumlah 28 responden yang terdiri dari anak-anak usia 4-6 tahun di TK Mekar Siwi Maguwoharjo, Depok, Sleman Yogyakarta.

Tabel 1. Karakteristik Usia anak di TK Mekar Siwi, Sleman, Yogyakarta.

| USIA | JUMLAH | PERSENTASE (%) |
|---------|--------|----------------|
| 4 tahun | 6 | 21,43 |
| 5 tahun | 8 | 28,57 |
| 6 tahun | 14 | 50 |

Berdasarkan Tabel 1 usia anak di TK Mekar Siwi sebagian besar berusia 6 tahun, sebanyak 14 orang (50%)

Tabel 2. Hasil Pre -Post Test Penyuluhan Pengetahuan Yoga Kids

| Pengetahuan | Pre | | Post | |
|--------------|-----------|------------|-----------|------------|
| | n | % | | |
| Baik | 5 | 17,85 | 20 | 71,42 |
| Cukup | 8 | 28,57 | 7 | 25 |
| Kurang | 15 | 53,57 | 1 | 3,58 |
| TOTAL | 28 | 100 | 28 | 100 |

Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa, tingkat pengetahuan ibu mengenai kids yoga sebelum diberikan penyuluhan yaitu dengan kategori baik ada 5 ibu (17,85%) berpengetahuan cukup 8 ibu (28,57%) dan terdapat 15 ibu (53,57%) dengan tingkat pengetahuan kurang dan setelah diberikan penyuluhan yaitu sebagian besar pengetahuan ibu mengenai kids yoga meningkat yaitu sebanyak 20 ibu menjadi berpengetahuan baik (71,42%).

Pendataan jumlah sasaran yaitu orang tua dan anak yang akan dijadikan sasaran yoga kids di TK Mekar Siwi Maguwoharjo. Selanjutnya dilakukan beberapa tahapan dalam melakukan pengabdian masyarakat ini yaitu pertama dilakukan pre test untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan ibu mengenai yoga kids dan manfaatnya, selanjutnya di lakukan penyuluhan mengenai yoga kids dan manfaatnya untuk pertumbuhan dan perkembangan anak, kemudian dilakukan post test untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu tentang Yoga Kids.

Selanjutnya dilakukan demonstrasi dan praktik pelaksanaan yoga kids yang di ikuti semua anak-anak di TK Mekar Siwi. Kegiatan berlangsung dengan lancar dengan susunan acara kegiatan sebagai berikut :

- a. Kegiatan I : Pendataan Tahap awal pengabdian ini adalah pendataan jumlah anak yang hadir di TK Mekar Siwi. Jumlah ibu dan anak yang hadir dalam Posyandu pertiwi hari Senin, 2 Oktober 2023 pukul 08.00-12.00 WIB yaitu sejumlah 28 anak dengan rincian sebagian besar berusia 6 tahun yaitu sebanyak 14 anak (50%).
- b. Kegiatan : Penyuluhan Kegiatan ini dilaksanakan pada pada hari Rabu, 4 Oktober 2023 WIB pukul 08.30-09.30 WIB di TK Mekar Siwi. 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 2 dosen yang dibantu oleh 1 mahasiswa. Hasil pre test menunjukkan bahwa ada ada 5 ibu (17,85%) berpengetahuan cukup 8 ibu (28,57%) dan terdapat 15 ibu (53,57%) dengan tingkat pengetahuan kurang.
- c. Kegiatan 3: Demonstrasi dan Praktik Kegiatan ini dilaksanakan pada pada hari Kamis 4 Oktober 2023 Pukul 09.30-11.00 WIB di TK Mekar Siwi, 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 yoga kids..
- d. Kegiatan 4 : Evaluasi Tahap terakhir dari kegiatan pengabdian in 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 yoga kids yang dilakukan anak-anak. Ibu dan anak sangat

antusias mengikuti rangkaian proses penyuluhan dan praktik yoga kids. Tingkat pengetahuan ibu mengenai kids yoga setelah diberikan penyuluhan yaitu sebagian besar pengetahuan ibu mengenai kids yoga meningkat yaitu sebanyak 20 ibu menjadi berpengetahuan baik (71,42%).

Yoga Kids 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.

5. KESIMPULAN

- a. Peserta yoga kids berjumlah 28 responden yang terdiri dari anak-anak berusia 4 – 6 tahun
- b. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang stimulasi perkembangan anak prasekolah melalui Yoga Kids di TK Mekar Siwi Maguwoharjo, Depok, Sleman D.I Yogyakarta telah dilaksanakan sesuai dengan rencana yang disusun sebelum pengabdian dimulai
- c. Kegiatan ini dinilai berhasil, karena mayoritas ibu mengalami peningkatan pengetahuan setelah penyuluhan dan memberikan manfaat positif setelah melakukan penyuluhan yaitu ibu sangat antusias untuk mendukung anak mengikuti praktik yoga kids.
- d. Anak-anak terlihat sangat senang dan antusias

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih tak terhingga diucapkan kepada : Kepala Sekolah dan Guru TK Mekar Siwi yang telah memberikan izin tempat dan memberikan sarana dan prasarana sehingga kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik dan Ketua Program Studi Kebidanan Program Diploma Tiga yang telah memberikan kesempatan pengabdian untuk melakukan pengabdian pada kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alya, dkk. 2023. Dampak Gizi dan Kesehatan Terhadap Perkembangan Anak
- Fadillah, M. (2017). Bermain dan Permainan. Prenadamedia.
- Hall, C. (2016). The Meaning and Effects of Yoga in Prison. Institute Of Criminology University Of Cambridge, (September), 1–67.
- Kaplan, L. J. (2013). The Experience of Yoga on Children with Anxiety. Master of Social Work Clinical Research Papers. St Catherine University, 1–55.
- Kemendes RI. Manfaat dan Tips Yoga untuk Anak-anak. 2017 <https://hellosehat.com/parenting/anak-6-sampai-9-tahun/perkembangan-anak/manfaat-dan-tips-yoga-untuk-anak/>
- Young, A. J., & Silliman-french, L. (2017). Yoga For Young Children With Down Syndrome. 31(3), 18–25.
- Kemendes RI. Manfaat dan Tips Yoga untuk Anak-anak. 2017 <https://hellosehat.com/parenting/anak-6-sampai-9-tahun/perkembangan-anak/manfaat-dan-tips-yoga-untuk-anak/>