

Perbedaan Perkembangan Personal Sosial Pre dan Post Pemberian Stimulasi Yoga Kids pada Anak Pra Sekolah

Differences in Personal Social Development Pre and Post Providing Yoga Kids Stimulation to Pre-School Children

Inayati Ceria^{1*}, Puspito Pangih Rahayu²

^{1,2} Prodi D III Kebidanan Universitas Respati Yogyakarta

^{1*}inacerya2@gmail.com, puspitoavicenna@gmail.com

*penulis korespondensi

Abstrak

Masa pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini merupakan masa keemasan. Perkembangan personal sosial merupakan salah satu aspek perkembangan yang berhubungan dengan kemampuan mandiri, bersosialisasi dan berinteraksi dengan lingkungannya. Perkembangan personal sosial anak pra sekolah sudah mulai berjalan aktif. Faktor penting yang berpengaruh dalam tumbuh kembang adalah stimulasi. Yoga kids merupakan salah satu terapi komplementer yang dirancang khusus untuk anak-anak dengan latihan gerakan yang indah dalam meningkatkan kekuatan, fleksibilitas dan koordinasi tubuh melalui cara yang menyenangkan dengan kreasi permainan didalamnya sesuai usia anak. Tujuan penelitian untuk menganalisis perbedaan perkembangan personal sosial pre dan post pemberian stimulasi yoga kids pada anak pra sekolah. Jenis penelitian kuantitatif dengan desain Quasy Eksperiment pre post test. Pengambilan sampel dengan teknik total sampling sebanyak 28 responden. Analisis data menggunakan uji wilcoxon. Hasil uji statistik wilcoxon menunjukkan ada perbedaan rata-rata hasil perkembangan personal sosial sebelum dan sesudah dilakukan stimulasi yoga kids dengan nilai positif rank = 8,50 dan p-value = 0,001. Terdapat perbedaan yang signifikan perkembangan personal sosial pre dan post pemberian stimulasi yoga kids pada anak pra sekolah.

Kata kunci : perkembangan; personal social; stimulasi;yoga kids

Abstract

The period of growth and development of early childhood is a golden age. Personal social development is one aspect of development related to the ability to be independent, socialize and interact with the environment. The personal social development of pre-school children has begun to run actively. An important factor that influences growth and development is stimulation. Yoga kids is a complementary therapy specifically designed for children with beautiful movement exercises to increase strength, flexibility and body coordination in a fun way with the creation of games in it according to the child's age. The aim of the research is to analyze the effect of yoga kids stimulation on personal development social skills in preschool children. Type of quantitative research with a quasy experimental pre post test design. Sampling was taken using a total sampling technique of 28 respondents. Data analysis used the Wilcoxon test. The results of the Wilcoxon statistical test show that there is a difference in the average results of personal social development before and after the yoga kids stimulation with a positive value rank = 8.50 and p-value = 0.001. There is a significant difference in personal social development pre and post giving yoga kids to pre-school children .

Keywords: development; personal social; stimulation; yoga kids

1. PENDAHULUAN

Anak usia dini merupakan kelompok anak dengan karakteristik proses pertumbuhan dan perkembangan yang unik. Masa pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini merupakan masa keemasan yang tidak akan terulang sepanjang rentang usia perkembangan manusia, dimana pada masa ini anak sangat peka menerima stimulus-stimulus dari lingkungannya (1).

Menurut Soetjiningsih (2) perkembangan (*development*) adalah bertambahnya kemampuan (*skill*) dalam struktur fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam pola teratur dan dapat diramalkan sebagai hasil dari proses pematangan. Berdasarkan penjelasan teori diatas dapat penulis simpulkan bahwa perkembangan adalah perkembangan jiwa dan perilaku anak dipengaruhi oleh pengalaman serta lingkungan luar yang menentukan kepribadian seorang anak. Untuk mengoptimalkan kemampuan perkembangan anak tersebut perlu dirangsang dengan stimulasi terarah adalah kemampuan gerak kasar, kemampuan gerak halus, kemampuan bicara dan bahasa serta kemampuan sosialisasi dan kemandirian.

Perkembangan personal sosial merupakan suatu sektor perkembangan berupa aspek yang berhubungan dengan kemampuan mandiri, bersosialisasi dan berinteraksi dengan lingkungannya. Perkembangan ini menilai kesiapan individu untuk bergabung dengan lingkungan sosial yang didukung dengan keterampilan dan kebiasaan individu sebagai ciri dari kelompok dan kemampuan membantu diri sendiri ikut dalam aktivitas kelompok atau sosial. Perkembangan sosial anak sangat dipengaruhi oleh proses perlakuan atau bimbingan orang tua terhadap anak dalam mengenalkan berbagai aspek kehidupan sosial atau norma dalam Masyarakat (2).

Anak usia TK (4-6 tahun) perkembangan sosial sudah mulai berjalan. Hal ini tampak dari kemampuan mereka dalam melakukan kegiatan secara berkelompok. Kegiatan bersama berbentuk seperti sebuah permainan. Tanda-tanda perkembangan pada tahap ini antarlain anak mulai mengetahui aturan-aturan, baik di lingkungan keluarga maupun dalam lingkungan bermain, anak sudah mulai tunduk pada peraturan, anak mulai menyadari hak atau kepentingan orang lain, dan anak mulai dapat bermain bersama anak-anak lain, atau teman sebaya (*peer group*) (3).

Perkembangan kemandirian adalah proses yang menyangkut unsur-unsur normatif dan merupakan proses yang terarah. Kemandirian (*self-reliance*) adalah kemampuan untuk mengelola semua yang dimilikinya sendiri yaitu mengetahui bagaimana mengelola waktu, berjalan dan berfikir secara mandiri, disertai dengan kemampuan dalam mengambil resiko dan memecahkan masalah. Pada anak pra sekolah kemandirian merupakan sesuatu yang harus dikembangkan karena pada usia prasekolah ini anak sudah mulai belajar memisahkan diri dari keluarga dan orang tuanya untuk memasuki suatu lingkungan yang lebih luas yaitu lingkungan taman kanak-kanak atau taman bermain (4).

Perkembangan kemandirian pada anak pra sekolah antara lain anak mulai monolog dirinya sendiri seperti menggunakan toilet, memakai baju dan sepatu sendiri. anak sudah mulai tertarik dan mampu melepaskan pakaian (masih memerlukan bantuan saat mengenakan kaos), memakai kaos kaki tetapi hasilnya belum baik, memakai sepatu (mungkin masih tertukar antara kiri dan kanan), melepas kancing depan dan samping dengan mendorong masuk ke lubang kancing, mengikat tali sepatu tetapi hasilnya tidak baik, mencuci dan mengeringkan tangan sendiri, menggosok gigi (masih tetap perlu pengawasan baik) (5).

Stimulasi merupakan salah satu faktor penting yang berpengaruh dalam mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan. Prinsip stimulasi tumbuh kembang harus sesuai tahapan umur dengan dilandasi rasa kasih sayang dan rasa cinta, selalu menunjukkan sikap dan perilaku baik, dilakukan dengan bermain, bernyanyi atau variasi yang menyenangkan tanpa paksaan. Setiap

anak perlu mendapat stimulasi rutin sedini mungkin dan terus menerus pada setiap kesempatan. Stimulasi tumbuh kembang anak dilakukan oleh ibu dan ayah yang merupakan orang terdekat dengan anak, pengganti ibu/pengasuh anak, anggota keluarga lain dan kelompok masyarakat di lingkungan rumah tangga masing-masing dan dalam kehidupan sehari-hari (6).

Anak-anak di era milleneal sekarang ini hidup dengan orang tua yang sibuk, dunia gadget, perkembangan ilmu pelajaran dan teknologi yang semakin berat yang secara tidak langsung memiliki efek kurang baik atau tekanan/ stress pada anak. Yoga kids merupakan salah satu terapi komplementer yang dirancang khusus untuk anak-anak dengan suatu latihan gerakan yang indah dalam meningkatkan kekuatan, fleksibilitas dan koordinasi tubuh melalui cara yang menyenangkan dengan kreasi permainan didalamnya sesuai usia anak. Melalui yoga anak diharapkan dapat membantu melawan tekanan-tekanan dialami anak-anak.

Menurut Young et al (7), Yoga merupakan salah satu permainan yang bisa dimanfaatkan untuk meningkatkan tumbuh kembang anak. Yoga kids adalah cara yang bagus untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik anak dan juga untuk bersenang-senang. Yoga anak lebih mengacu pada aktivitas fisik yang menyenangkan untuk anak. tetapi tetap bermanfaat bagi kesehatan tubuh dan pikiran anak. Gerakan sederhana yang dipersiapkan untuk anak melalui bermain, bercerita, menyanyi dan menari sehingga terasa menyenangkan (8).

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 (9). 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. Berbagai manfaat yoga kids tersebut diharapkan mampu mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan pada anak usia dini.

2. METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain quasy Eksperiment dengan pre test dan post test. Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan September 2023. Tempat penelitian di TK Mekar Siwi Gugus IX Kecamatan Depok, Sleman, Yogyakarta. Sampel dalam penelitian ini adalah anak pra sekolah yang tercatat sebagai siswa TK Mekar Siwi Gugus IX Kecamatan Depok Sleman Yogyakarta . Pengambilan sampel dengan teknik total sampling dimana jumlah populasi sama dengan jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 28 siswa.

Variabel independen (bebas) dalam penelitian ini adalah yoga kids. Variabel dependen (terikat) adalah perkembangan personal sosial. Definisi operasional penelitian sebagai berikut :

2.1 Variabel Yoga Kids

Terapi komplementer berupa seni mengolah tubuh dan pernafasan yang dapat mempengaruhi keseimbangan mental, emosi, intelektual, dan fisik. Intervensi yoga kids dilakukan sebanyak 3 kali.

2.2 Variabel Perkembangan Personal Sosial

Parameter perkembangan anak yang berhubungan dengan kemampuan mandiri, bersosialisasi dan berinteraksi dengan lingkungan.

Penilaian perkembangan dalam penelitian ini menggunakan *Denver Development Screening Test* (DDST). Penilaian perkembangan personal sosial dilakukan sesuai umur dilakukan 2 kali yaitu sebelum dilakukan yoga kids dan sesudah dilakukan yoga kids.

Kriteria penilaian DDST II menurut (10) :

- a. Advanced (Lebih) : anak dapat melaksanakan tugas pada item disebelah kanan garis umur, Lulus kurang dari 25 % anak yang lebih tua dari usia.
- b. Normal : anak gagal atau menolak tugas pada item di sebelah kanan garis umur, anak lulus, gagal/ menolak tugas dimana garis umur berada diantara 25 % - 75 % (warna putih).
- c. Caution : Apabila anak gagal atau menolak tugas pada item dimana garis umur berada diantara 75 % - 90 % (Warna hijau).
- d. Delay : Apabila anak gagal atau menolak tugas pada item yang berada disebelah kiri garis umur .

Jalannya penelitian diawali dengan menjelaskan dan meminta persetujuan *informed consent* pada wali anak pra sekolah. Tahap selanjutnya dengan melakukan pre test untuk mengukur perkembangan personal sosial anak. Setelah pengukuran perkembangan kemudian dilakukan yoga kids dengan pelaksanaan yoga sebanyak 3 kali dengan interval 1 minggu. Tahap akhir dilakukan post test mengukur kembali perkembangan personal sosial menggunakan umur yang sama pada saat pre test. Analisis data dilakukan dengan analisis univariat dan bivariat.

1. Analisis Univariat.

Melihat distribusi frekuensi dari karakteristik responden yang meliputi umur, jenis kelamin, pendidikan ibu dan variabel perkembangan personal sosial.

2. Analisis Bivariat.

Melihat perbedaan perkembangan personal sosial pada kelompok pre dan post pemberian stimulasi yoga kids. Analisis data menggunakan Uji Wilcoxon.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil Analisis Univariat

3.1.1 Karakteristik

Tabel 1. Hasil Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	Prosentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	16	57,1
Perempuan	12	42,9
Umur Anak		
3-4 tahun	0	0
4-5 tahun	8	28,6
5-6 tahun	20	71,4
Pendidikan Ibu		
SMP	2	7,1
SMA	23	82,1
PT	3	10,7
Total	28	100

Berdasarkan Tabel 1 didapatkan hasil karakteristik berdasarkan jenis kelamin sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki sebesar 57,1%. Pengaruh genetik/hereditas dalam

perkembangan antara lain adanya perbedaan perilaku berdasarkan jenis kelamin. Anak laki-laki cenderung lebih aktif, memiliki inisiatif, agresif dan berorientasi fisik dalam memanipulasi objek. Sedangkan anak perempuan, cenderung pada mengobservasi lingkungan daripada memanipulasi objek, dan mereka lebih memperhatikan, mendengarkan, verbalizing dan cenderung lebih matang dalam pengendalian psikologis (11).

Berdasarkan Tabel 1 hasil karakteristik umur sebagian besar responden berusia 5-6 tahun. Umur merupakan faktor internal yang berhubungan dengan tumbuh kembang anak. Semakin bertambahnya usia, kemampuan perkembangan seorang anak juga akan bertambah atau semakin baik. Kemampuan personal sosial anak usia 5-6 tahun anak masih harus di pantau dan diajarkan oleh orang tuanya tentang kemandirian dan perkembangan sosial emosional anak misalnya mengambil makan sendiri, mandi sendiri, sedangkan sosial emosional misalnya saling berbagi kepada temannya, saling tolong menolong(12).

Berdasarkan Tabel 1 karakteristik pendidikan ibu menunjukkan sebagian besar orang tua dengan pendidikan menengah/SMA. Tingkat pendidikan orang tua adalah tahap pendidikan yang ditempuh dalam usahanya melalui proses perubahan cara berfikir atau tata laku secara intelektual dan emosional. Hal ini sejalan dengan penelitian tentang pengaruh antara faktor pendidikan orang tua terhadap perkembangan anak usia pra sekolah di TK Nurul Husada Kalibaru Banyuwangi. Anak dengan pendidikan orang tua tinggi (\geq SMA) lebih cepat mengalami perkembangan sebesar 6 kali dari pada anak dengan pendidikan orang tua rendah (13).

3.1.2 Perkembangan Personal Sosial

Tabel 2. Perkembangan personal sosial

Perkembangan personal sosial	Pre Eksperimen		Post Eksperimen	
	f	%	f	%
Advance	1	3,6	4	14,3
Normal	18	64,3	20	71,4
Coution	7	25,0	3	10,7
Delay	2	7,1	1	3,6
Total	28	100	28	100

Berdasarkan tabel 2 terlihat hasil pengukuran perkembangan personal sosial sebelum dan sesudah dilakukan eksperimen (yoga kids) sebagian besar dalam perkembangan normal. Terdapat kenaikan hasil yang positif dari sebelum dan sesudah dilakukan stimulasi yoga kids, anak dengan perkembangan personal sosial *delay* dan *coution* berkurang dan yang perkembangannya normal dan *advance*/lebih mengalami kenaikan. Tes pre dan post ini dilakukan dengan instrument yang sama. Hasil tes awal disampaikan pada orang tua dan mulai distimulasi dengan yoga kids di sekolah dan di rumah orang tua juga dianjurkan melakukan stimulasi perkembangan personal sosial seperti : mengajari mengancingkan baju sendiri, memakai baju sendiri, mengambil makanan dan makan sendiri, serta berlatih gosok gigi sendiri.

Perkembangan personal sosial merupakan suatu sektor perkembangan berupa aspek yang berhubungan dengan kemampuan mandiri, bersosialisasi dan berinteraksi dengan lingkungannya. Perkembangan sosial anak sangat dipengaruhi oleh proses perlakuan atau bimbingan orang tua terhadap anak dalam mengenalkan berbagai aspek kehidupan sosial. Penelitian Sofiyanti (2021)(14), tentang satu bulan penerapan yoga anak meningkatkan konsentrasi belajar usia pra

sekolah menunjukkan hasil bahwa latihan yoga mampu meningkatkan konsentrasi belajar anak pra sekolah. Hal ini menunjukkan latihan stimulasi yoga yang diberikan dan didukung stimulasi orang tua dirumah dapat meningkatkan perkembangan personal sosial anak pra sekolah di TK Mekar Siwi.

3.2 Analisis Bivariat

Tabel 3 Perbedaan Perkembangan Personal Sosial Pre dan Post Eksperimen

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Eksperimen - Pre Eksperimen	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	16 ^b	8.50	136.00
	Ties	12 ^c		
	Total	28		

Post Eksperimen - Pre Eksperimen	
Z	-3.900 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	<.001

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan hasil terdapat perbedaan rata-rata perkembangan personal sosial sebelum dan sesudah dilakukan stimulasi yoga kids. Terdapat kenaikan positif sebelum dan sesudah dengan nilai positive ranks = 8,5 dan p-value 0,001. Hal ini menunjukkan terdapat pengaruh signifikan stimulasi yoga kids dengan perkembangan personal sosial. Perkembangan personal sosial merupakan suatu sektor perkembangan berupa aspek yang berhubungan dengan kemampuan mandiri, bersosialisasi dan berinteraksi dengan lingkungannya. Pada anak pra sekolah personala sosial merupakan sesuatu yang harus dikembangkan karena pada usia prasekolah ini anak sudah mulai belajar memisahkan diri dari keluarga dan orang tuanya untuk memasuki suatu lingkungan yang lebih luas yaitu lingkungan taman kanak-kanak atau taman bermain.

Stimulasi merupakan salah satu faktor penting yang berpengaruh dalam mengoptimalkan tumbuh kembang. Setiap anak perlu mendapat stimulasi rutin sedini mungkin dan terus menerus pada setiap kesempatan. Stimulasi tumbuh kembang anak dilakukan oleh ibu dan ayah yang merupakan orang terdekat dengan anak, pengganti ibu/pengasuh anak, anggota keluarga lain dan kelompok masyarakat di lingkungan rumah tangga masing-masing dan dalam kehidupan sehari-hari⁽⁶⁾. Stimulasi tumbuh kembang harus sesuai tahapan umur dengan dilandasi rasa kasih sayang dan rasa cinta, selalu menunjukkan sikap dan perilaku baik, dilakukan dengan bermain, bernyanyi atau variasi yang menyenangkan tanpa paksaan.

Yoga kids merupakan salah satu terapi komplementer yang dirancang khusus untuk anak-anak dengan suatu latihan gerakan yang indah dalam meningkatkan kekuatan, fleksibilitas dan koordinasi tubuh melalui cara yang menyenangkan dengan kreasi permainan didalamnya sesuai usia anak. 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 (9).

Menurut Astriana (15), menyebutkan bahwa yoga asana dapat mengembangkan kecerdasan jamak. Gerakan-gerakan yoga asana yang diajarkan pada anak usia dini tergolong tahap pemula dan menengah, dan juga diberikan beberapa kreasi gerakan atau acro yoga. Semua asana yang dilatih dapat mengembangkan kecerdasan jamak, tergantung bagaimana kreativitas guru dalam menyampaikan gerakan-gerakan asana tersebut. Hal tersebut dilihat dari segi pemberian nama gerakan yang mengambil dari nama binatang, tumbuhan, benda lainnya serta penyampaian manfaat gerakan dengan menggunakan bahasa yang sangat sederhana, sehingga anak dapat mengerti dan memberikan respon serta menunjukkan kreativitasnya. Dari berbagai bentuk respon yang ditunjukkan oleh anak menggambarkan kecerdasan yang dimiliki oleh anak.

Melalui latihan yoga asana, anak dapat mengembangkan enam kecerdasan jamak (*multiple intelligences*) yaitu: kecerdasan bahasa (*linguistic intelligences*) ditunjukkan peserta didik memiliki kemampuan berbicara secara lisan di depan teman dan guru, mendengarkan dan dapat mengulangi kalimat dengan baik, dapat menyebutkan nama-nama gerakan, bercerita singkat terkait dengan gerakan, kecerdasan jasmaniah kinestetik (*bodily kinesthetic intelligences*) ditunjukkan dengan mengikuti gerakan-gerakan dan mengekspresikannya, dapat mengingat gerakan setelah beberapa latihan, menunjukkan kelenturan, kekuatan, dan keseimbangan dalam bergerak, kecerdasan intrapersonal (*intrapersonal intelligences*) ditunjukkan dengan rasa senang ketika berlatih yoga asana, mengetahui kemampuannya dengan menampilkan gerakan yang dapat dilakukan di depan guru dan teman-temannya, dan dapat mengerti akan baiknya berlatih yoga untuk dirinya, sehingga dapat memotivasi diri melakukan yoga, kecerdasan interpersonal (*interpersonal intelligences*) ditunjukkan dengan kemampuan memberikan perhatian kepada teman saat melakukan gerakan, berkomunikasi dengan baik dalam melakukan gerakan, bekerjasama, dan saling menjaga saat melakukan partner gerak atau acroyoga, kecerdasan visual/spasial (*spatial intelligences*) ditunjukkan dengan kemampuan dalam membayangkan, menghayal terkait dengan tumbuhan, binatang atau benda lainnya yang berhubungan dengan gerakan yang dilakukan, sehingga dapat menghasilkan gerakan seperti tumbuhan atau binatang seperti yang dibayangkan atau dihayalkan, kecerdasan spiritual (*spiritual intelligences*) ditunjukkan dengan kemampuan mengetahui dan melakukan sikap duduk dalam berdoa, dapat menunjukkan sikap kesadaran akan ciptaan Tuhan seperti tumbuhan dan hewan.

Penelitian ini menunjukkan dengan melakukan yoga kids yang menyenangkan secara rutin 1 minggu sekali yang dilakukan sebanyak 3 kali selama 3 minggu mampu menstimulasi perkembangan personal sosial anak pra sekolah. Anak pra sekolah mampu lebih fokus dalam melakukan setiap gerakan yoga kids, mampu bersosialisasi dan bekerjasama dengan teman-teman melalui permainan ular tangga yang diberikan dan dalam gerakan yoga kids yang dilakukan secara berkelompok/ berpasangan dengan teman, mampu mengeksplorasi dirinya dengan percaya diri dengan mampu menyebutkan dan berpendapat menyebutkan cita-citanya, bentuk ciptaan tuhan serta mampu mengendalikan emosi dengan mengikuti latihan pernafasan, menenangkan diri dengan latihan relaksasi dan afirmasi yang diberikan dengan sangat baik.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

4.1. Kesimpulan

- Karakteristik responden sebagian besar berjenis kelamin laki-laki (57,1 %), berumur 5-6 tahun (71,4%), ibu dengan Pendidikan SMA (82,1%).
- Ada kenaikan hasil perkembangan personal sosial *pre* dan *post* dilakukan stimulasi yoga kids dengan nilai *positive rank* = 8,5.
- Ada perbedaan yang signifikan perkembangan personal sosial *pre* dan *post* pemberian stimulasi yoga kids pada anak pra sekolah dengan $p\text{-value} = 0,001$

4.2. Saran

Saran untuk Guru/ Pengelola TK perlunya menstimulasi perkembangan anak pra sekolah dengan yoga kids yang menyenangkan dan perlunya keikutsertaan guru melakukan pelatihan yoga kids agar mampu memberikan stimulasi pada anak didik secara mandiri.

DAFTAR PUSTAKA

- (1) Indrawati. (2017). Pendidikan anak Usia dini pada Masa Golden Age. *Journal of Islamic studies*, vol 1(1).
- (2) Soetjningsih. 2005. *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta : EGC.
- (3) Nurmalitasari, Femmi. 2015. Perkembangan Sosial Emosi pada Anak Usia Prasekolah. *Buletin Psikologi* .Vol.23 (2), hlm. 103-111.
- (4) Sa'diyah. 2017. Pentingnya Melatih Kemandirian Anak. *Jurnal komunikasi antar Perguruan Tinggi Agama Islam*. Vol. 16(1)
- (5) Ariyanti, Fitri dkk. 2007. *Diary Tumbuh Kembang Anak usia 0-6 tahun*. Bandung: Read Publishing House.
- (6) Kemenkes RI. 2016. *Petunjuk Pelaksanaan Stimulasi, Deteksi dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang Anak Ditingkat Pelayanan Kesehatan Dasar*. Jakarta : Kemenkes RI.
- (7) Young, A.J., & Silliman-French, L. 2017. Yoga for Young Children With Down Syndrome. *31(3)*, 18-25.
- (8) Nyolinda dan Hartini, 2016. Campaign to Introduce Children Yoga to the Mothers in Bandung City, *Journal to introduce children yoga to the mother in Bandung City*, vol 1, No 1, Universitas Ciputra.
- (9) 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)*.
- (10) Azwalid. dkk., 2021. *Penilaian Perkembangan Anak Usia Dini Model Denver Development Screening Test (DDST) II*. Kediri : Lembaga Chakra Brahmanda Lentera.
- (11) Ibrahim, M.M., 2021. *Kecerdasan Emosional Siswa Berbakat Intelektual*. Makasar : Allaudin University Press.
- (12) Susanti, 2019. Keterampilan Sosial Anak Usia 5-6 Tahun di Kelompok B TK Aisyiyah 2. *Jurnal PAUD Agapedia*, Vol 3, No 1.
- (13) Yeni Andriani. 2019. Faktor Yang Berhubungan dengan Perkembangan Anak Usia Pra Sekolah di TK Nurul Husada Kalibaru Banyuwangi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, Vol. 06 No. 01, 20-27.
- (14) Sofiyanti, I., & Setyowati, H. (2021). Satu Bulan Penerapan Yoga Anak Meningkatkan Konsentrasi Belajar Usia Prasekolah. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 4(2), 150–156.
- (15) Astrina, W. (2020). Yoga Asana dalam Mengembangkan Kecerdasan Jamak (Multiple Intelligences) pada Anak di Pendidikan Anak Usia Dini Pelangi Cakranegara. *Widya Sandhi*, 10(1), 1966-1977.