

## Upaya Meningkatkan Kebugaran Tubuh dengan Yoga Anak

**Dheska Arthyka Palifiana<sup>1\*</sup>, Sitti Khadijah<sup>2</sup>, Devillya Puspita Dewi<sup>3</sup>, Mimi Rianti<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>Prodi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi, Universitas Respati Yogyakarta,  
dheska\_arthyka@respati.ac.id

<sup>2</sup>Prodi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Respati Yogyakarta, cha.midwifery19@yahoo.com

<sup>3</sup>Prodi Gizi Program Sarjana, Universitas Respati Yogyakarta, deandra\_bram@yahoo.com

<sup>4</sup>Prodi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Respati Yogyakarta, mimirianti45@gmail.com

\*penulis korespondensi

### ABSTRAK

*Kebugaran jasmani sangat diperlukan untuk menunjang prestasi belajar anak. Jasmani yang bugar dapat mempengaruhi konsentrasi anak dalam belajar. Anak dengan keadaan yang sehat akan lebih mudah menerima informasi dan berkonsentrasi dalam belajar. Cara meningkatkan kebugaran anak yaitu dengan melakukan olahraga salah satunya dengan yoga anak. Kegiatan PKM ini diikuti oleh 24 anak usia 7 sampai 10 tahun di Posyandu Mahoni 2 Kelurahan Gedong Kiwo Mantrijeron Yogyakarta. Kegiatan ini dibagi menjadi tiga tahap, tahap pertama pretest dengan mengukur tingkat kebugaran anak menggunakan Vo2max, tahap kedua melakukan yoga anak tiga kali dalam satu minggu, tahap ketiga melakukan posttest dengan mengukur kembali tingkat kebugaran anak. Hasil pengukuran kebugaran dianalisis menggunakan paired sample t-test. Berdasarkan karakteristik responden sebagian besar berjenis kelamin laki-laki, berumur 7 tahun dan berpendidikan SD. Hasil analisis menggunakan paired sample t-test didapatkan p-value 0,000 yang berarti ada pengaruh yoga anak terhadap kebugaran tubuh. Yoga anak dapat meningkatkan kebugaran tubuh.*

**Kata kunci:** kebugaran; yoga; anak

### ABSTRACT

*Physical fitness is very necessary to support learning achievement among children. A fit body can affect a child's concentration in learning. Children who are healthy will more easily receive information and concentrate in learning process. One way to improve physical fitness is through sports, one of which is kids' yoga. This Community Service activity was attended by 24 children aged 7 to 10 years at Mahoni 2 Integrated Healthcare Post, Gedong Kiwo Mantrijeron Village, Yogyakarta. This activity was implemented in three stages. The first stage was the pretest to assess the child fitness level using Vo2 Max, the second stage was performing the kid's yoga three times a week, and the third stage was the posttest to re-assess the child fitness level. Fitness assessment results were analyzed using a paired sample t-test. Based on the characteristics of the respondents, the majority were male, aged 7 years and had elementary school education. The results of the analysis using the paired sample t-test obtained a p-value of 0.000, which meant that there was an effect of kid's yoga on body fitness. Kids yoga could improve body fitness.*

**Keywords:** fitness; yoga; kids

## 1. PENDAHULUAN

Dalam menghadapi pembelajaran, siswa harus dipersiapkan kondisi fisik maupun mentalnya agar dapat mengikuti pembelajaran dan mendapatkan prestasi belajar yang baik. Kondisi kebugaran jasmani siswa yang mampu mengadaptasi segala beban fisik maupun psikis yang diterima merupakan dasar untuk mencapai prestasi belajar yang optimal. Kualitas kemampuan jasmani untuk dapat mengadaptasi beban yang diterima dapat tercermin dari tingkat kebugaran jasmani. Menurut (1) kebugaran jasmani merupakan ukuran potensi kemampuan kerja manusia yang sangat berperan dalam menunjang unjuk kerja fisik (antara lain prestasi kerja, prestasi olahraga dan prestasi belajar). Peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani perlu terus dilakukan. Upaya peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani yang teratur dan terarah pada dasarnya merupakan bagian dari pola

hidup (*life style*) yang berkembang karena proses Pendidikan dan pembudayaan. Oleh karena itu, pentingnya upaya peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani sebagai bagian integral dari upaya peningkatan kualitas hidup manusia Indonesia dapat dilakukan melalui hidup aktif dan sehat.

Jasmani yang bugar dapat mempengaruhi konsentrasi anak dalam belajar. Anak dengan badan yang sehat akan lebih mudah menerima informasi (berkonsentrasi) dalam pembelajaran. Konsentrasi belajar adalah bagaimana anak focus dalam mengerjakan atau melakukan sesuatu hingga pekerjaan itu dikerjakan dalam waktu tertentu (2). Konsentrasi belajar menjadi salah satu aspek yang dapat meningkatkan prestasi belajar siswa. Proses belajar mengajar disekolah mengharuskan siswa untuk duduk didalam kelas dan mendengarkan penjelasan dari guru. Melalui penjelasan dari guru tersebut siswa dapat menyerap informasi dan mempelajarinya dengan baik. Secara tidak langsung apabila anak dapat menyerap informasi dengan baik, maka ia juga memiliki prestasi akademik yang unggul (3).

Kegiatan akademik di sekolah pada anak-anak tidak dapat dipisahkan dengan aktifitas fisik. Aktifitas fisik yang tepat dan sesuai periode diharapkan memiliki dampak terhadap pertumbuhan anak serta mengoptimalkan perkembangan emosi. Aktifitas fisik yang disarankan untuk anak sekolah yaitu olahraga, bermain dan berlarian Bersama teman yang dapat dilakukan satu hingga dua jam dalam sehari. Manfaat melakukan aktifitas fisik dapat menghindari obesitas, baik untuk kesehatan jantung, serta bermanfaat bagi kesehatan anak (4). Aktifitas fisik terdiri dari tiga komponen utama yaitu aktifitas sehari-hari, Latihan fisik, serta olahraga. Aktifitas sehari-hari seperti menyapu dan mengepel rumah, mencuci baju dan piring, memasak, naik turun tangga dan lainnya. Latihan fisik meliputi aktifitas fisik yang dilakukan secara terstruktur dan terencana yang memiliki tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Contohnya yaitu jogging, yoga, senam, bersepeda, jalan kaki. Olahraga adalah bentuk aktifitas fisik yang dilakukan secara terstruktur, terencana, dan berkesinambungan dengan mengikuti aturan tertentu dan bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi. Contohnya basket, voli, tenis, renang, sepak bola.

Anak menyerap dan mengolah informasi melalui bergerak, melihat, mendengar, menyentuh dan juga menyanyi. Mempergunakan seluruh kegiatan tersebut dapat membantu meningkatkan setiap aspek perkembangan anak. Tidak ada dua anak yang belajar dengan cara yang sama (5). Berdasarkan rekomendasi dari Departemen Kesehatan dan Layanan Kemanusiaan AS semua anak yang berusia 2 tahun keatas setidaknya mendapatkan 60 menit latihan fisik setiap hari (6).

Salah satu cara untuk meningkatkan aktifitas fisik anak yang dapat mengoptimalkan penggunaan seluruh indera adalah yoga anak. Dimana yoga merupakan aktivitas yang berfokus pada penyatuan tubuh dan pikiran melalui gerakan relaksasi. Yoga adalah sebuah aktifitas yang mengarahkan seseorang untuk berkonsentrasi, mengatur nafas, menenangkan pikiran dengan pose-pose tertentu. Yoga dilakukan berdasarkan rekognisi realistik dari keadaan psikologis seseorang saat ini (7). Yoga anak merupakan cara yang kreatif untuk memberikan Latihan anak untuk melakukan pengaturan pola nafas dan aktifitas jasmani yang dapat memiliki banyak manfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan anak secara fisik maupun mental. Yoga untuk anak adalah aktifitas fisik yang terdiri dari Latihan pernafasan dan serangkaian pose yang dilakukan secara berurutan dan penuh kehati-hatian yang dimulai dari pemanasan, pernafasan, gerakan inti dan relaksasi. Yoga untuk anak merupakan yoga dengan gerakan yang tidak rumit, gerakkannya sederhana yang dipersiapkan untuk anak melalui bermain, bercerita, menyanyi dan menari sehingga terasa menyenangkan (8).

## 2. PERMASALAHAN MITRA

Posyandu Mahoni 2 merupakan salah satu posyandu yang berada di wilayah kerja Puskesmas Mantrijeron Yogyakarta. Lebih tepatnya berada di kelurahan Gedongkiwo Kecamatan Mantrijeron Yogyakarta. Posyandu Mahoni 2 tergolong posyandu yang aktif melakukan kegiatan di daerahnya yang terdiri dari posyandu ibu hamil, posyandu balita dan anak, posyandu remaja dan posyandu lansia. Posyandu dilaksanakan di kelurahan masing-masing dan saat posyandu dilaksanakan jumlah anak-anak yang datang untuk bermain maupun ikut ibunya posyandu tergolong banyak sehingga posyandu Mahoni 2 sesuai apabila dijadikan tempat untuk PKM dengan topik yoga anak. Selain itu berdasarkan hasil wawancara dengan orang tua, anak dan juga guru di sekitar Posyandu mendukung data pengabdian ini untuk dilaksanakan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan ibu-ibu yang mempunyai anak umur 5-10 tahun di Posyandu wilayah Puskesmas Mantrijeron diperoleh bahwa mayoritas mereka kesulitan dalam mendampingi anak belajar saat daring, anak tidak paham dengan apa yang dijelaskan oleh guru melalui media g-meet maupun zoom. Ibu "K" yang mempunyai anak berumur 8 tahun dan saat ini duduk dikelas 2 Sekolah Dasar mengatakan bahwa anaknya sejak kelas 1 sudah pembelajaran daring dan belum pernah masuk sekolah secara full. Apabila belajar dirumah sering tidak dapat konsentrasi karena berbagai kendala diantaranya diganggu oleh adiknya, terganggu dengan kondisi rumah yang berisik dan rasa ingin bermain dengan temannya. Hasil ulangan harian maupun ujian semester pun sering kali tidak memuaskan. Saat dilakukan pertemuan tatap muka terbatas di sekolah untuk mengevaluasi pemahaman siswa hasil yang didapatkan juga tidak optimal. Aktivitas yang dilakukan dirumah hanya sebatas bermain dan tidur-tiduran saja sehingga aktivitas fisik anak "K" kurang diluar rumah hal ini mengakibatkan penambahan berat badan yang berlebih pada anak sehingga anak sering tidak bugar dan malas-malasan dalam belajar.

Wawancara dengan anak "R" laki-laki usia 7 tahun kelas 1 SD mengatakan bahwa dia tidak paham dengan penjelasan gurunya saat daring, malas untuk belajar maupun mengerjakan tugas-tugas dari sekolah. Pengabdian juga melakukan wawancara dengan ibu "S" yang merupakan seorang guru SD di daerah Mantrijeron mengatakan bahwa pembelajaran daring membutuhkan banyak kerja keras dari guru karena membuat anak menjadi paham materi yang disampaikan sangatlah sulit dengan metode daring. Anak susah berkonsentrasi saat dijelaskan, dan saat ada evaluasi pemahaman siswa secara tatap muka terbatas di sekolah hasil yang diperoleh tidak sesuai dengan hasil yang didapat saat evaluasi melalui daring. Ibu "K" dan ibu "S" mengharapkan ada kegiatan yang dapat meningkatkan kebugaran dan konsentrasi belajar pada anak-anak sehingga bisa mendapatkan hasil belajar yang optimal.

## 3. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini terdiri dari tiga tahap. Tahap pertama yaitu dilakukan pretest untuk mengukur kebugaran anak, tahap kedua dilakukan pemberian yoga anak selama tiga kali dalam satu minggu dengan durasi dua jam setiap pertemuan, dan tahap ketiga dilakukan posttest untuk mengukur kembali kebugaran anak. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Agustus tahun 2022 yang diikuti oleh 24 orang anak usia lima tahun sampai Sembilan tahun. Pengukuran kebugaran tubuh anak menggunakan denyut nadi dan dihitung dengan rumus  $Vo_{2max}$ .  $Vo_{2max}$  adalah skala ukur dari jumlah maksimal dari oksigen yang digunakan selama melakukan aktifitas fisik berat (9). Skala ini adalah indikator terbaik dari ketahanan aerobika dan kebugaran kardiovaskular karena menunjukkan seberapa efisien sel-sel tubuh menggunakan oksigen sebagai energi (10). Rumus  $Vo_{2max}$  yang digunakan adalah :  $15 \times (\text{denyut jantung})$

maksimal : denyut jantung saat istirahat). Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan menggunakan uji *paired sample t-test*. Dokumentasi kegiatan PKM ini dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Yoga Anak

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

##### Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam kegiatan ini meliputi umur, kelas dan pendidikan. Distribusi frekuensi distribusi responden dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Frekuensi (n)	Prosentase (%)
1	<b>Jenis Kelamin</b>		
	Laki-Laki	15	62,5
	Perempuan	9	37,5
2	<b>Umur</b>		
	5 Tahun	4	16,7
	6 Tahun	4	16,7
	7 Tahun	8	33,3
	8 Tahun	1	4,2
	9 Tahun	7	29,2
3	<b>Pendidikan</b>		
	TK	8	33,3
	SD	16	66,7
	Total	24	100

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 24 responden berdasarkan jenis kelamin sebagian besar laki-laki sebanyak 15 anak (62,5%), berumur 7 tahun sebanyak 8 anak (33,3%) dan berpendidikan SD sebanyak 16 anak (66,7%).

##### Hasil Uji Normalitas

Sebelum dilakukan analisis data untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak maka dilakukan uji normalitas data menggunakan analisis Kolmogorov Smirnov yang hasilnya dapat dilihat pada Tabel 2.

**Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Data**

No	Variabel	p-value
1	Kebugaran Anak	0,651

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa hasil uji normalitas data diperoleh p-value  $0,651 > 0,05$  yang berarti data berdistribusi normal. Dikarenakan data berdistribusi normal maka analisis data dapat dilanjutkan dengan menggunakan analisis paired sample t-test yang hasilnya dapat dilihat pada Tabel 3.

### **Pengaruh Yoga Anak terhadap Peningkatan Kebugaran**

**Tabel 3. Pengaruh Yoga Anak terhadap Peningkatan Kebugaran**

Pair 1	Mean	Std.Deviation	Std.Error Mean	Lower	Upper	T	Df	p-value
Pretest- Posttest	-1.19250	.39357	.08034	-1.35869	-1.02631	-14.844	23	0,000

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa nilai p-value pretest dan posttest sebesar  $0,000 < 0,05$  maka terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest yang berarti yoga anak berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran.

Berdasarkan hasil analisis dari kegiatan ini didapatkan hasil bahwa nilai p-value  $0,000 < 0,05$  yang berarti yoga anak berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran anak. Hal ini juga didukung dengan peningkatan nilai kebugaran anak sebelum dan setelah dilakukan yoga. Yoga bisa diartikan sebagai menyatunya tubuh, pikiran dan jiwa. Gerakan yoga untuk anak biasanya disesuaikan dengan alam bermainnya seperti meniru posisi pohon dan ranting-rantingnya, meniru roda berputar. Bisa juga meniru gerakan binatang seperti gerak kucing menggeliat, katak melompat atau kupu-kupu terbang (11).

Yoga dapat digunakan sebagai cara untuk membantu anak dalam mengkomunikasikan ide dan perasaan mereka, ketika penalaran abstrak dan kemampuan verbal yang dibutuhkan untuk mengartikulasikan perasaan, pikiran dan perilaku mereka belum berkembang secara optimal (12). Yoga untuk anak adalah aktifitas dimana anak bisa berinteraksi tanpa komptisi, belajar dalam suasana damai, dan bisa membangun rasa percaya diri. Olah tubuh, pernapasan dan meditasi yang dilakukan akan membuat badan kuat, peredaran darah lancar, serta memungkinkan oksigen terhirup secara optimal, dengan berlatih yoga anak akan merasa Bahagia, menjadi anak baik dan mampu berbuat baik (12).

Manfaat yoga untuk kesehatan fisik anak diantaranya meningkatkan kekuatan otot, membuat tubuh kuat dan rileks, mengembangkan tulang punggung dan sistem saraf pusat serta meningkatkan koordinasi tubuh, memperdalam napas sehingga anak bisa mendapatkan asupan oksigen yang lebih banyak karena semakin banyak oksigen yang masuk ke dalam tubuh akan membuat kinerja organ dapat berjalan semakin lancar, konsentrasi meningkat dan pikiran anak pun menjadi lebih tenang serta yoga dapat menyeimbangkan produksi hormone dan memperlancar sirkulasi darah sehingga anak pun menjadi lebih sehat dan tidak mudah jatuh sakit karena memiliki sistem kekebalan tubuh yang lebih kuat. Hal itu jelas sangat baik bagi anak dalam masa pertumbuhan, dengan catatan pastikan bahwa asupan gizinya tetap tercukupi (12).

Manfaat yoga yaitu untuk kesehatan mental, kesehatan emosi, kemampuan sosialisasi dan kemampuan akademik seperti meningkatkan konsentrasi dan fokus, siap belajar, serta berperilaku

positif. Gerakan yoga yang diajarkan yaitu posisi berdiri, postur keseimbangan, postur duduk, postur duduk menekuk keadahan depan, postur membuka dada dan postur testoratif. Menurut (12) latihan yoga memiliki pengaruh terhadap seluruh tubuh. Saat melakukan asana dengan ditunjang pernapasan dan Latihan meditasi tubuh mengalami proses *detoksi-fiksasi* atau pembuangan racun atau zat-zat yang tidak bermanfaat bagi tubuh. Saat berlatih yoga dianalogikan sedang “memberi nutrisi bagi sistem tubuh, yaitu sistem saraf, sistem kelenjar dan seluruh organ tubuh yang berada diluar maupun organ dalam. Latihan yoga dapat mengaktifkan sistem kekebalan tubuh dengan cara mengaktifkan kelenjar thymus yang terletak di area antara jantung dan tulang dada. Kelenjar thymus memproduksi T-sel, sebuah kelompok heterogen sel penting dalam melindungi tubuh terhadap invasi oleh organisme asing.

Latihan yoga dapat melatih manusia untuk menjadi *human being*, yaitu dapat menyadari diri sendiri, menikmati kehidupan dengan sepenuhnya, bahagia dan sejahtera (12). Latihan yoga dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan kebugaran tubuh. Penelitian melaporkan tubuhnya menjadi lebih sehat, tidak mudah terserang sakit fisik dan aktif karena Latihan yoga menggunakan seluruh otot yang ada.

## 5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan PKM dan hasil analisis maka dapat disimpulkan bahwa yoga anak dapat meningkatkan kebugaran tubuh. Dampak dari kegiatan yang dilakukan yaitu anak dapat lebih bugar sehingga dapat meningkatkan semangat dan konsentrasi belajar. Dengan adanya peningkatan konsentrasi belajar maka akan diiringi dengan hasil prestasi belajar yang baik. Diharapkan untuk kegiatan selanjutnya agar menambah jumlah pertemuan dalam yoga dan diterapkan sebagai ekstra kurikuler di sekolah-sekolah.

## 6. UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian mengucapkan terimakasih kepada PPPM Universitas Respati Yogyakarta atas dana hibah internal yang diberikan sehingga kegiatan PKM ini dapat terselenggara.

## DAFTAR PUSTAKA

- (1) Suharto. Strategi Pengembangan Pendidikan Jasmani Sebagai Upaya untuk Meningkatkan Kesegaran Jasmani Remaja. Kumpulan Makalah Kepala Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. 1997;
- (2) Surya H. Menjadi Manusia Pembelajar. Jakarta: Elex Media Computindo; 2009.
- (3) P. Ningsih, K. Suranata KD. Penerapan Konseling Eksistensial Humanistik dengan Teknik Meditasi untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar pada Siswa Kelas X TITL 3 SMK Negeri 3 Singaraja. E-Journal Undiksha Jur Bimbingan Konseling. 2014;
- (4) Astuti N. Optimizing Children Gross Motoric Skill by Yoga Asana Practice in Covid 19 Pandemic. J PAJAR (Pendidikan dan Pengajaran). 2020;
- (5) Wenig M. Yogakids: Educating the Whole Child Through Yoga. New York: La Martiniere Group; 2003.
- (6) Taylor SI. Music and Movement for Young Children's Healthy Development. *Dimens Early Child*. 2020;40(2).
- (7) Shindu P. Panduan Lengkap Yoga : Untuk Hidup Sehat dan Seimbang. Bandung: PT Mizan Pustaka; 2015.
- (8) Nyolinda VA& M. Campaign to Introduce Children Yoga to the Mothers in Bandung City.

Vis Commun Des. 2016;1(1):18–32.

- (9) Virginia.edu. fitness-assessment-for-community-members-2. 2018.
- (10) Brianmac. <http://www.brianmac.co.uk/vo2max.htm>. 2017.
- (11) Wirayasa M. Yoga untuk Anak. 13 Juli 20. Bali Yoga Teacher: Penerbit Yayasan bali India Foundation; 2010.
- (12) Kinasih A. Pengaruh latihan Yoga terhadap Peningkatan Kualitas Hidup. Vol. 18, Jurnal Psikologi. Universitas Gajah Mada; 2010.