

Analisis Penerapan Yoga dalam Meningkatkan Konsentrasi dan Perkembangan Motorik Anak pada Usia Prasekolah

Prisma Linda^{1*}, Dea Pebrianti², Stefanus Aditya³, Endy Safadilla⁴

^{1,2} Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Medika Suherman, Indonesia

³ Program Sarjana Terapan Pengobatan Tradisional Tiongkok, Universitas Medika Suherman, Indonesia

⁴ Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Medika Suherman

Open Access Freely Available Online

Dikirim: 5 Juni 2026

Direvisi: 30 Juni 2026

Diterima: 30 Juni 2026

***Penulis Korespondensi:**

E-mail:

lindaprisma099@gmail.com

ABSTRAK

Usia prasekolah (3–6 tahun) merupakan masa kritis dalam perkembangan motorik dan kognitif anak. Kekurangan stimulasi pada masa ini dapat menyebabkan gangguan konsentrasi, perkembangan motorik yang terhambat, serta masalah perilaku jangka panjang. Yoga anak merupakan intervensi integratif yang menggabungkan gerakan fisik, pernapasan, dan relaksasi. Artikel ini bertujuan menganalisis dan menyintesis bukti ilmiah mengenai efektivitas penerapan yoga dalam meningkatkan konsentrasi belajar dan perkembangan motorik anak usia prasekolah melalui pendekatan Systematic Literature Review (SLR) berdasarkan pedoman PRISMA 2020. Pencarian dilakukan pada basis data Google Scholar, PubMed, GARUDA, ScienceDirect, dan DOAJ menggunakan kata kunci terstruktur. Sebanyak 22 artikel jurnal yang diterbitkan dalam rentang 2018–2023 dipilih melalui seleksi ketat berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Analisis data dilakukan melalui sintesis tematik. Hasil menunjukkan bahwa yoga anak secara signifikan meningkatkan motorik kasar dan halus, keseimbangan, koordinasi bilateral, konsentrasi belajar, kecerdasan emosional, regulasi diri, dan kecerdasan spiritual. Program yoga dengan durasi 8–12 minggu dan frekuensi 2–3 kali per minggu memberikan dampak paling optimal. Yoga anak layak diintegrasikan ke dalam kurikulum pendidikan anak usia dini sebagai stimulasi tumbuh kembang yang holistik dan berbasis bukti.

Kata kunci: Yoga anak, konsentrasi belajar, motorik prasekolah, perkembangan anak, tinjauan literatur sistematis

ABSTRACT

Preschool age (3–6 years) is a critical period for children's motor and cognitive development. Lack of stimulation during this period can lead to concentration disorders, delayed motor development, and long-term behavioral problems. Children's yoga is an integrative intervention combining physical movement, breathing, and relaxation techniques. This article aims to analyze and synthesize scientific evidence on the effectiveness of yoga in improving learning concentration and motor development of preschool-age children through a Systematic Literature Review (SLR) approach based on PRISMA 2020 guidelines. Searches were conducted across Google Scholar, PubMed, GARUDA, ScienceDirect, and DOAJ databases. A total of 22 journal articles published between 2018–2023 were selected through rigorous screening based on inclusion and exclusion criteria. Data were analyzed using thematic synthesis. Results indicate that children's yoga significantly improves gross and fine motor skills, balance, bilateral coordination, learning concentration, emotional intelligence, self-regulation, and spiritual intelligence. Yoga programs lasting 8–12 weeks at 2–3 sessions per week provide the most optimal outcomes. Children's yoga deserves integration into early childhood education curricula as evidence-based holistic developmental stimulation.

Keywords: Children's yoga, learning concentration, preschool motor skills, child development, systematic literature review

PENDAHULUAN

Masa prasekolah, yaitu rentang usia 3 hingga 6 tahun, dikenal sebagai periode emas (golden age) dalam perkembangan manusia. Pada fase ini, otak anak berkembang dengan sangat pesat dan mencapai sekitar 80% dari kapasitas otak orang dewasa. Perkembangan ini mencakup aspek motorik kasar, motorik halus, kognitif, bahasa, sosial, dan emosional. Stimulasi yang tepat dan menyeluruh pada periode ini sangat menentukan kualitas perkembangan anak di masa mendatang (Imron, 2023).

Berbagai gangguan perkembangan sering kali terjadi akibat minimnya perhatian dan stimulasi dari lingkungan pengasuhan. Gangguan tersebut antara lain berupa kesulitan pengendalian diri, hambatan konsentrasi, keterlambatan perkembangan motorik, serta gangguan perilaku seperti ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*). Apabila gangguan ini tidak segera ditangani dengan tepat, dampaknya dapat berlanjut hingga usia sekolah bahkan dewasa (Ifalahma & Retno, 2023).

Salah satu pendekatan intervensi yang semakin mendapat perhatian luas dalam dunia pendidikan anak usia dini adalah yoga anak. Yoga merupakan praktik holistik yang mengintegrasikan latihan fisik, teknik pernapasan, dan meditasi atau relaksasi, dengan tujuan meningkatkan kesejahteraan fisik dan emosional individu (Astrina, 2019). Dalam konteks anak-anak, yoga diadaptasi melalui gerakan-gerakan yang menyenangkan, seperti menirukan binatang dan alam, sehingga menarik minat dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak usia dini (Astrina, 2019).

Berbagai penelitian internasional maupun nasional telah membuktikan efektivitas yoga anak terhadap perkembangan motorik, konsentrasi, regulasi emosi, dan aspek perkembangan holistik lainnya. Aleksic Veljkovic et al. (2021) membuktikan bahwa program yoga 12 minggu secara signifikan meningkatkan kemampuan motorik halus, koordinasi bilateral, dan keseimbangan pada anak usia 5–6 tahun. Sofiyanti dan Setyowati (2021) menunjukkan bahwa yoga selama satu bulan efektif meningkatkan konsentrasi belajar anak prasekolah. Selain itu, Milligan et al. (2021) menemukan bahwa yoga mindfulness secara signifikan meningkatkan atensi dan regulasi perilaku diri anak TK.

Mengingat besarnya potensi yoga sebagai media stimulasi tumbuh kembang anak, artikel ini disusun menggunakan pendekatan Systematic Literature Review (SLR) berdasarkan pedoman

PRISMA 2020 dengan tujuan menganalisis secara komprehensif efektivitas penerapan yoga dalam meningkatkan konsentrasi belajar dan perkembangan motorik anak usia prasekolah berdasarkan sintesis literatur ilmiah dari 22 artikel jurnal terpilih. Kajian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi tenaga kesehatan, bidan komunitas, pendidik PAUD, dan orang tua dalam mengoptimalkan tumbuh kembang anak melalui pendekatan yang menyenangkan dan berbasis bukti.

METODE

Desain dan Pendekatan

Penelitian ini menggunakan pendekatan Systematic Literature Review (SLR) berdasarkan pedoman PRISMA 2020 (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses). Metode SLR dipilih untuk secara sistematis mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis temuan penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan efektivitas penerapan yoga dalam meningkatkan konsentrasi dan perkembangan motorik anak usia prasekolah.

Sumber Data dan Strategi Pencarian

Pencarian artikel dilakukan secara komprehensif pada lima basis data ilmiah, yaitu Google Scholar, PubMed, GARUDA (Garba Rujukan Digital), ScienceDirect, dan DOAJ (Directory of Open Access Journals). Pencarian dilaksanakan pada bulan Januari hingga Maret 2024.

Kriteria Inklusi dan Eksklusi

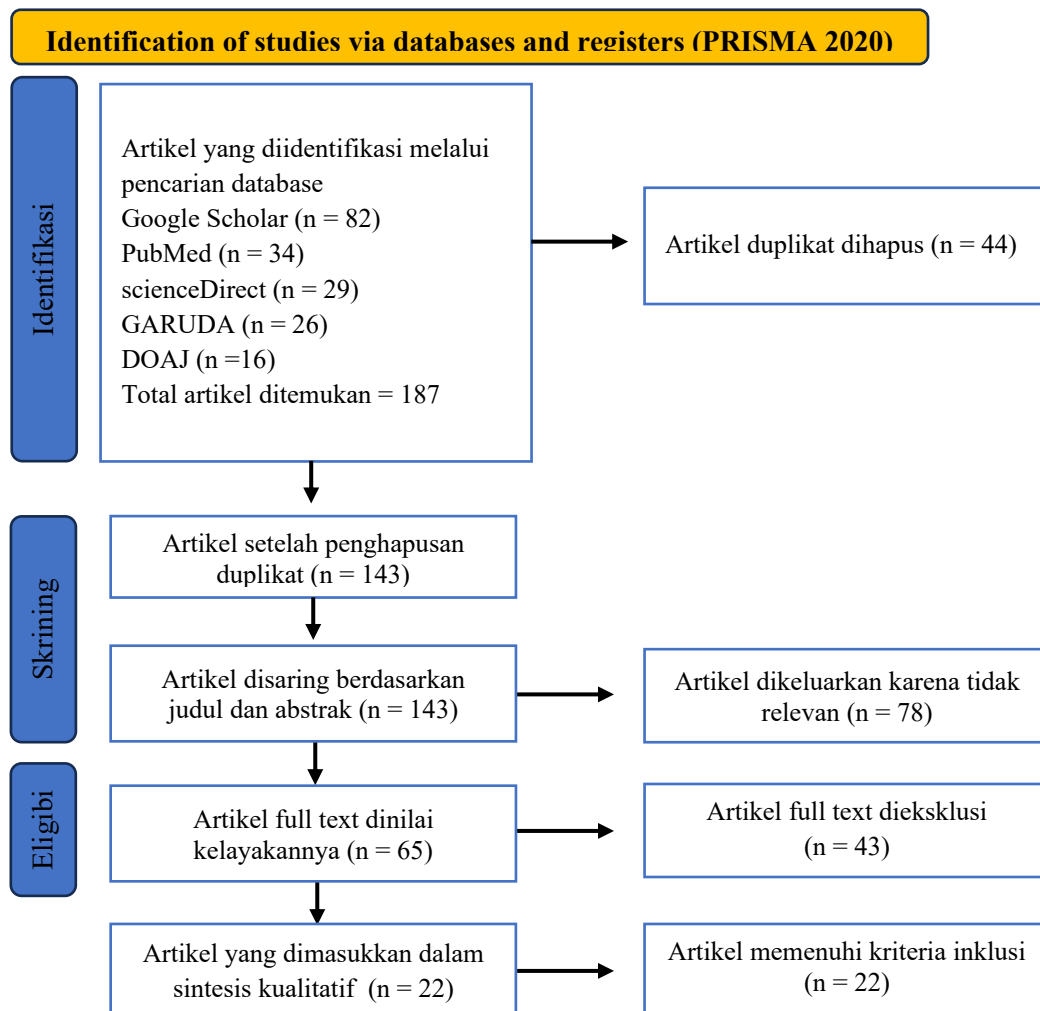
Kriteria inklusi meliputi: (1) artikel berbahasa Indonesia atau Inggris; (2) diterbitkan dalam rentang tahun 2018–2023; (3) dapat diakses secara fulltext dalam format PDF; (4) subjek penelitian adalah anak usia prasekolah (3–6 tahun); (5) intervensi yang diteliti adalah yoga anak atau yoga berbasis sekolah/PAUD; dan (6) outcome yang diukur meliputi perkembangan motorik, konsentrasi, atensi, atau aspek perkembangan terkait.

Kriteria eksklusi meliputi: (1) artikel yang tidak relevan dengan topik yoga anak prasekolah; (2) artikel yang tidak dapat diakses secara lengkap (fulltext); (3) artikel duplikat; (4) subjek penelitian bukan anak usia prasekolah (di bawah 3 atau di atas 6 tahun kecuali penelitian yang mencakup rentang usia tersebut); dan (5) artikel berupa opini, editorial, atau surat kepada editor.

Seleksi Artikel dan Diagram Alur PRISMA

Proses seleksi artikel dilakukan secara sistematis melalui empat tahap sesuai pedoman PRISMA 2020, yaitu: (1) Identifikasi – pencarian dari seluruh basis data menghasilkan 187 artikel; (2) Skrining – setelah penghapusan duplikat (n=44), sebanyak 143 artikel diskriming

berdasarkan judul dan abstrak, dengan 78 artikel dieksklusi karena tidak relevan; (3) Kelayakan – sebanyak 65 artikel dinilai kelayakan fulltext, dengan 43 artikel dieksklusi karena tidak memenuhi kriteria inklusi; (4) Terpilih – sebanyak 22 artikel dimasukkan dalam sintesis kualitatif.



Gambar 1. Diagram Alur Seleksi Artikel PRISMA 2020

Analisis Data

Data dianalisis melalui sintesis tematik untuk mengidentifikasi pola, hubungan, dan variasi di berbagai studi. Proses sintesis tematik dilakukan melalui tiga tahap: (1) koding teks bebas dari setiap studi; (2) pengembangan tema deskriptif; dan (3) pengembangan tema analitik yang menjawab pertanyaan penelitian. Data yang diekstraksi meliputi identitas penulis dan tahun publikasi, judul penelitian, metode dan desain penelitian,

populasi dan sampel, intervensi yoga yang diberikan, serta hasil atau temuan penelitian.

HASIL

Karakteristik dan Sintesis Studi yang Ditinjau

Berdasarkan proses seleksi PRISMA, sebanyak 22 artikel jurnal yang diterbitkan antara tahun 2018 hingga 2023 memenuhi kriteria dan dianalisis dalam kajian ini. Tabel 1 menyajikan ringkasan karakteristik dan temuan utama dari setiap studi yang dianalisis.

Tabel 1
Karakteristik dan Sintesis Studi yang Ditinjau (n=22)

No.	Penulis & Tahun	Judul Penelitian	Metode	Temuan Penelitian
1	Karisma & Christiani (2021)	Pengaruh Yoga Anak terhadap Kecerdasan Spiritual Anak Pra Sekolah di Desa Kebonromo Kecamatan Ngrampal Kabupaten Sragen	Pra Eksperimental One Group Pre-Post Test; n=10 anak prasekolah; 3 minggu intervensi yoga	Yoga anak berpengaruh signifikan terhadap kecerdasan spiritual anak prasekolah (uji Wilcoxon, $p<0,05$). Komponen doa, cerita, dan gerakan kelompok membangun nilai spiritual.
2	Fitrianingtyas, Rasmani & Sholeha (2022)	Implementasi Yoga Kids sebagai Stimulasi Motorik Kasar Anak Usia Dini	Kualitatif deskriptif; observasi pada anak usia 4–6 tahun; sesi 30 menit dengan pendekatan cerita imajinatif	Yoga kids meningkatkan keseimbangan dan motorik kasar anak. Pendekatan berbasis cerita dengan musik meningkatkan keterlibatan aktif anak dalam setiap sesi.
3	Yulianti & Lestari (2021)	Pengaruh Terapi Yoga Anak dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Anak Prasekolah di TK Perintis Geres	Kuasi Eksperimen Pre-Post Test with Control Group; n=30 (15 eksperimen, 15 kontrol); uji Mann-Whitney	Terapi yoga berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kecerdasan emosional anak prasekolah. Komponen relaksasi dan meditasi aktivasi parasimpatik mengurangi respons emosional berlebih.
4	Aleksic Velijkovic, Katanic & Masanovic (2021)	Effects of a 12-Weeks Yoga Intervention on Motor and Cognitive Abilities of Preschool Children	Eksperimen dengan kelompok kontrol; n=45 anak usia 5–6 tahun (23 eksperimen, 22 kontrol); 12 minggu; ANOVA pengukuran berulang	Program yoga 12 minggu meningkatkan motorik halus ($p=0,022$), keterampilan motorik halus umum ($p=0,029$), koordinasi bilateral ($p=0,000$), keseimbangan ($p=0,000$), dan koordinasi tubuh ($p=0,000$) secara signifikan.
5	Cohen et al. (2018)	Effects of Yoga on Attention, Impulsivity and Hyperactivity in Preschool Age Children with ADHD Symptoms	RCT Waitlist-Controlled; n=23 anak prasekolah dengan ≥ 4 gejala ADHD; 6 minggu; ADHD RS-IV, SDQ, KiTAP	Yoga meningkatkan peringkat kurang perhatian berdasarkan penilaian orang tua dan memperbaiki waktu reaksi pada anak dengan gejala ADHD lebih berat. Yoga efektif sebagai intervensi komplementer ADHD.
6	Sofiyanti & Setyowati (2021)	Satu Bulan Penerapan Yoga Anak Meningkatkan Konsentrasi Belajar Usia Prasekolah	Quasi Experimental Non Equivalent Control Group; 8 sesi yoga dalam 1 bulan (2x/minggu, 30–45 menit); dependent t-test	Terdapat perbedaan signifikan tingkat konsentrasi belajar sebelum dan sesudah penerapan yoga anak selama satu bulan. Kartu yoga anak sebagai media efektif mendukung fokus.
7	Uram & Kearns (2019)	Yoga in Schools: Improving Emotional Regulation and Academic Performance in Children	Studi observasional longitudinal; anak usia 4–7 tahun; program yoga sekolah 8 minggu; skala regulasi emosi	Yoga di sekolah meningkatkan regulasi emosi dan performa akademik. Anak menunjukkan penurunan perilaku disruptif dan peningkatan keterampilan perhatian berkelanjutan.
8	Telles, Singh & Bhardwaj (2019)	Effect of Yoga Practice on Cognitive Functions in Children	Pre-post eksperimen; n=60 anak usia 5–6 tahun; intervensi yoga 8 minggu; tes fungsi kognitif standar	Praktik yoga meningkatkan memori kerja, kecepatan pemrosesan informasi, dan kemampuan atensi pada anak prasekolah. Latihan pranayama menunjukkan dampak terbesar terhadap fungsi kognitif.
9	Butzer et al. (2019)	Improving Children's Social-Emotional Competence through Yoga and Mindfulness	Randomized Controlled Trial; n=47 anak usia 4–6 tahun; 10 minggu program yoga-	Program yoga-mindfulness secara signifikan meningkatkan kompetensi sosial-emosional anak, termasuk regulasi diri, empati, dan

			mindfulness; Social Competence Scale	keterampilan sosial dibanding kelompok kontrol.
10	Peck et al. (2019)	The Effect of Yoga on Children's Postural Control, Balance and Motor Coordination	Eksperimen quasi; n=38 anak usia 5–7 tahun; 12 minggu yoga; Pediatric Balance Scale dan Movement ABC-2	Yoga meningkatkan kontrol postural, keseimbangan statis dan dinamis, serta koordinasi motorik anak secara signifikan. Peningkatan paling besar pada anak dengan keterlambatan motorik awal.
11	Manjunath & Telles (2019)	Spatial and Verbal Memory Test Scores Following Yoga and Fine Arts Study	Comparative study; n=90 anak usia 5–7 tahun (yoga vs kontrol); 10 minggu; memori spasial dan verbal	Anak yang mengikuti program yoga menunjukkan peningkatan signifikan dalam memori spasial dan verbal dibanding kelompok studi seni. Yoga memberikan manfaat kognitif spesifik pada anak usia dini.
12	Pandya SP. (2019)	Effects of Yoga Education Program on Executive Function and Attention among Preschool Children	Randomized controlled trial; n=40 anak usia 4-6 tahun selama 8 minggu yoga	Anak yang mengikuti yoga dapat meningkatkan fungsi eksekutif, meningkatkan perhatian dan meningkatkan pengendalian penghambatan
13	Jarraya M. Et al. (2019)	The Effects of School-Based Yoga on Physical Fitness and Cognitive Performance in Preschool Children	Experimental study; n=52	Yoga terbukti efektif meningkatkan keseimbangan, meningkatkan memori kerja dan fleksibilitas kognitif
14	Razza, Bergen-Cico & Raymond (2020)	Enhancing Preschoolers' Self-Regulation through Mindful Yoga	Quasi eksperimen; n=52 anak prasekolah usia 3–5 tahun; 12 minggu yoga mindful; skala regulasi diri dan atensi	Yoga mindful meningkatkan regulasi diri dan kemampuan atensi anak prasekolah secara signifikan. Efek terkuat terlihat pada anak dengan tingkat dysregulasi awal yang lebih tinggi.
15	Folletto JC. Et al. (2022)	Effects of a School-Based Yoga Program on Self-Regulation and Attention in Preschool Children	Cluster randomized trial; n=48	Bukti kuat mendukung efek yoga dalam pengaturan diri menjadi meningkat, perhatian meningkat dan pengendalian emosi menjadi lebih terkendali
16	Danucalov et al. (2020)	A Yoga and Compassion Education Program Improves Emotional Balance and Motor Development in Children	Controlled study; n=28 anak usia 4–6 tahun (14 yoga, 14 kontrol); 8 minggu; skala emosi dan tes motorik	Program yoga dan compassion meningkatkan keseimbangan emosional dan perkembangan motorik anak. Anak kelompok yoga menunjukkan koordinasi tubuh dan kontrol impuls yang lebih baik secara signifikan.
17	Milligan, Fabian & Albertini (2021)	Effects of Mindfulness-Based Yoga on Attention and Behavioral Self-Regulation in Preschool Children	RCT; n=44 anak TK (22 yoga, 22 kontrol); 8 minggu; Conners' Rating Scale, Continuous Performance Task	Yoga mindfulness meningkatkan atensi dan regulasi perilaku diri anak TK. Skor pada Conners' Rating Scale menunjukkan perbaikan signifikan dalam perhatian dan pengendalian impuls ($p<0,01$).
18	Pica (2021)	Physical Education and Yoga: Enhancing Preschool Children's Gross Motor Skills	Studi intervensi; n=35 anak usia 3–5 tahun; 10 minggu kombinasi PE dan yoga; TGMD-3 motorik kasar	Kombinasi pendidikan jasmani dan yoga meningkatkan keterampilan motorik kasar prasekolah secara bermakna. Lompat, keseimbangan, dan lari menunjukkan peningkatan tertinggi dibanding aktivitas tunggal.

19	White LS. Et al. (2022)	Mindfulness Yoga Intervention Improves Motor Skills and Emotional Regulation in Preschoolers	Controlled trial; n=36	Intervensi yoga mindfulness terbukti meningkatkan motorik kasar, motorik halus, dan pengendalian dalam emosional
20	Purwanti & Hasanah (2022)	Efektivitas Yoga Anak terhadap Perkembangan Motorik Halus Anak Usia 3–5 Tahun	Quasi eksperimen; n=30 anak usia 3–5 tahun (15 eksperimen, 15 kontrol); PAUD Semarang; 6 minggu yoga; Denver II	Yoga anak secara efektif meningkatkan perkembangan motorik halus anak usia 3–5 tahun. Terdapat perbedaan signifikan skor Denver II kelompok eksperimen dan kontrol setelah intervensi 6 minggu ($p=0,003$).
21	Widiastuti & Nurhayati (2022)	Pengaruh Senam Yoga terhadap Peningkatan Konsentrasi dan Kemampuan Atensi Anak Prasekolah	Quasi eksperimen pre-post; n=25 anak usia 4–6 tahun; 4 minggu (3x/minggu); Digit Span Test dan observasi atensi	Senam yoga berpengaruh signifikan terhadap peningkatan konsentrasi (Digit Span Test, $p=0,002$) dan kemampuan atensi anak prasekolah. Frekuensi 3x/minggu menghasilkan perubahan lebih optimal.
22	Rahayu, Dewi & Pratiwi (2023)	Intervensi Yoga Kids dalam Mendukung Perkembangan Motorik dan Kognitif Anak Usia Prasekolah: Studi Pilot	Pilot RCT; n=20 anak usia 4–5 tahun (10 yoga, 10 kontrol); PAUD Yogyakarta; 8 minggu; tes motorik dan kognitif standar	Intervensi yoga kids memberikan dampak positif terhadap perkembangan motorik dan kognitif anak prasekolah. Kelompok yoga menunjukkan peningkatan signifikan koordinasi motorik kasar-halus ($p=0,008$) dan skor atensi ($p=0,015$).

PEMBAHASAN

Efektivitas Yoga dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar

Konsentrasi belajar merupakan salah satu kemampuan kognitif yang berkembang pesat pada masa prasekolah dan sangat dipengaruhi oleh kualitas stimulasi yang diterima anak. Sintesis terhadap penelitian yang ditinjau menunjukkan bahwa intervensi yoga secara konsisten memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan konsentrasi, perhatian (*attention*), dan kemampuan regulasi diri pada anak usia prasekolah. Konsistensi tersebut terlihat pada berbagai desain penelitian, mulai dari quasi experiment hingga randomized controlled trial, sehingga memperkuat bahwa yoga merupakan intervensi nonfarmakologis yang memiliki efektivitas cukup tinggi dalam meningkatkan fungsi perhatian anak.

Sofiyanti dan Setyowati (2021) menemukan bahwa penerapan yoga anak selama satu bulan (8 sesi, 2 kali per minggu, 30–45 menit per sesi) secara signifikan meningkatkan konsentrasi belajar anak prasekolah. Widiastuti dan Nurhayati (2022) melaporkan pengaruh signifikan senam yoga terhadap peningkatan konsentrasi berdasarkan Digit Span Test ($p=0,002$) dan kemampuan atensi anak prasekolah, dengan frekuensi 3 kali per minggu menghasilkan perubahan lebih optimal.

Pada anak-anak dengan gangguan pemusatan perhatian, Cohen et al. (2018) melakukan RCT terhadap 23 anak prasekolah dengan gejala ADHD menunjukkan bahwa yoga meningkatkan peringkat kurangnya perhatian berdasarkan penilaian orang tua dan memperbaiki waktu reaksi serta mengurangi kesalahan pengabaian pada tugas atensi objektif. Milligan, Fabian, dan Albertini (2021) dalam RCT mereka menemukan bahwa yoga mindfulness secara signifikan meningkatkan atensi dan regulasi perilaku diri anak TK berdasarkan Conners' Rating Scale ($p<0,01$).

Telles, Singh, dan Bhardwaj (2019) melaporkan bahwa praktik yoga meningkatkan memori kerja, kecepatan pemrosesan informasi, dan kemampuan atensi pada anak prasekolah, dengan latihan pranayama menunjukkan dampak terbesar terhadap fungsi kognitif. Razza, Bergen-Cico, dan Raymond (2020) menemukan bahwa yoga mindful meningkatkan regulasi diri dan kemampuan atensi anak prasekolah, dengan efek terkuat pada anak dengan tingkat disregulasi awal yang lebih tinggi.

Efektivitas Yoga dalam Meningkatkan Perkembangan Motorik

Hasil kajian dari 22 artikel menunjukkan bahwa yoga anak memberikan dampak positif yang signifikan terhadap perkembangan motorik anak prasekolah, baik motorik kasar maupun motorik halus. Temuan ini bersifat konsisten lintas studi dengan berbagai desain penelitian, mulai dari RCT hingga studi kualitatif.

Dalam penelitian Fitrianingtyas et al. (2022), implementasi yoga kids sebagai stimulasi motorik kasar pada anak usia 4–6 tahun menunjukkan hasil yang positif. Gerakan yoga yang terdiri dari tiga bagian – pemanasan dan pernapasan (5 menit), gerakan inti (20 menit), dan relaksasi (5 menit) – terbukti dapat meningkatkan keseimbangan tubuh anak. Gerakan inti dilakukan melalui cerita imajinatif yang diiringi musik, mencakup hands to feet pose, butterfly pose, mountain pose, cobra pose, swan pose, dan dog looks down pose.

Bukti yang lebih kuat datang dari studi internasional oleh Aleksic Veljkovic et al. (2021) yang menunjukkan bahwa program yoga 12 minggu secara signifikan meningkatkan integrasi motorik halus ($p=0,022$), keterampilan motorik halus umum ($p=0,029$), koordinasi bilateral ($p=0,000$), keseimbangan ($p=0,000$), dan koordinasi tubuh ($p=0,000$). Senada dengan temuan tersebut, Peck et al. (2019) menemukan peningkatan signifikan dalam kontrol postural, keseimbangan statis dan dinamis pada anak yang mengikuti yoga 12 minggu.

Purwanti dan Hasanah (2022) melaporkan bahwa yoga anak secara efektif meningkatkan perkembangan motorik halus anak usia 3–5 tahun berdasarkan instrumen Denver II ($p=0,003$). Rahayu, Dewi, dan Pratiwi (2023) dalam studi pilot RCT mereka menemukan peningkatan signifikan koordinasi motorik kasar-halus ($p=0,008$) setelah intervensi yoga 8 minggu. Pica (2021) menambahkan bahwa kombinasi pendidikan jasmani dan yoga lebih efektif meningkatkan keterampilan motorik kasar dibanding aktivitas tunggal, dengan peningkatan tertinggi pada kemampuan lompat, keseimbangan, dan lari.

Danucalov et al. (2020) juga menemukan bahwa program yoga dan compassion selama 8 minggu meningkatkan keseimbangan emosional dan perkembangan motorik anak usia 4–6 tahun, dengan koordinasi tubuh dan kontrol impuls yang lebih baik secara signifikan pada kelompok yoga dibanding kelompok kontrol.

Manfaat Tambahan Yoga bagi Perkembangan Anak Prasekolah

Selain meningkatkan kemampuan motorik dan konsentrasi, sintesis penelitian menunjukkan bahwa yoga memberikan manfaat multidimensional terhadap perkembangan anak. Efek tersebut meliputi peningkatan:

Peningkatan Kecerdasan Emosional dan Regulasi Diri

Yulianti dan Lestari (2021) menemukan bahwa terapi yoga anak berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kecerdasan emosional anak prasekolah. Butzer et al. (2019) melalui RCT pada 47 anak usia 4–6 tahun melaporkan bahwa program yoga-mindfulness 10 minggu secara signifikan meningkatkan kompetensi sosial-emosional, termasuk regulasi diri, empati, dan keterampilan sosial. Uram dan Kearns (2019) menambahkan bahwa yoga di sekolah meningkatkan regulasi emosi dan performa akademik, dengan anak menunjukkan penurunan perilaku disruptif yang bermakna.

Peningkatan Kecerdasan Spiritual

Karisma dan Christiani (2021) menemukan bahwa latihan yoga anak selama 3 minggu berpengaruh signifikan terhadap kecerdasan spiritual anak prasekolah (uji Wilcoxon, $p<0,05$). Elemen doa, mendengarkan cerita, dan gerakan yoga yang dilakukan secara bersama-sama membantu anak mengembangkan kesadaran akan nilai-nilai spiritual dan keterampilan hidup yang bermakna (Perbowosari, 2018).

Dampak terhadap Kesejahteraan Mental

Hagen dan Nayar (2020) dalam narrative review mereka menyimpulkan bahwa yoga terbukti efektif mengurangi stres, kecemasan, dan gejala ADHD pada anak-anak, dengan intervensi yoga yang konsisten menghasilkan peningkatan kesejahteraan mental dan kemampuan coping. Manjunath dan Telles (2019) melaporkan bahwa anak yang mengikuti program yoga menunjukkan peningkatan signifikan dalam memori spasial dan verbal, memberikan bukti manfaat kognitif spesifik yoga pada anak usia dini.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Efektivitas Yoga Anak

Berdasarkan sintesis dari 22 penelitian, terdapat beberapa faktor penting yang mempengaruhi efektivitas program yoga bagi anak prasekolah. Pertama, durasi dan frekuensi program merupakan faktor determinan. Program yoga 8–12 minggu dengan frekuensi 2–3 kali per minggu dan durasi 30–45 menit per sesi memberikan dampak paling substansial (Aleksic Veljkovic et al., 2021). Kedua, metode penyampaian berbasis cerita

imajinatif, nyanyian, dan permainan terbukti lebih efektif dalam mempertahankan keterlibatan dan motivasi anak prasekolah (Fitrianingtyas et al., 2022). Ketiga, karakteristik anak juga berpengaruh, di mana anak dengan gejala ADHD lebih berat atau tingkat disregulasi awal yang lebih tinggi menunjukkan respons yang lebih positif terhadap intervensi yoga (Cohen et al., 2018; Razza et al., 2020).

Review sistematis oleh Serwacki dan Cook-Cottone (2020) serta Khalsa dan Butzer (2021) menegaskan bahwa mayoritas studi melaporkan hasil positif yoga di sekolah, dengan anak usia prasekolah dan SD awal menunjukkan respons paling konsisten. Ferreira-Vorkapic et al. (2020) dalam tinjauan sistematis terhadap 47 studi menyimpulkan bahwa bukti kuat mendukung efektivitas yoga sekolah dalam meningkatkan konsentrasi, regulasi emosi, dan kesehatan fisik, terutama untuk intervensi dengan durasi minimal 10 minggu.

Implikasi bagi Kebidanan dan Pendidikan Anak Usia Dini

Temuan dari 22 penelitian ini memiliki implikasi penting bagi praktik kebidanan komunitas dan pendidikan anak usia dini di Indonesia. Bidan memiliki peluang untuk mengintegrasikan edukasi mengenai yoga anak ke dalam program pemantauan tumbuh kembang, kelas parenting, maupun kegiatan posyandu balita. Pendekatan tersebut dapat memperkuat upaya promotif dalam mengoptimalkan perkembangan motorik, kognitif, dan psikososial sejak usia dini.

Bagi lingkungan pendidikan, terdapat argumen kuat untuk mengintegrasikan yoga anak ke dalam kurikulum TK dan PAUD sebagai bagian dari program stimulasi tumbuh kembang yang holistik, dengan frekuensi 2–3 kali per minggu selama 30–45 menit, dipandu oleh guru yang telah mendapatkan pelatihan khusus. Program yoga yang dilaksanakan secara terstruktur dengan durasi dan frekuensi yang sesuai berpotensi meningkatkan kesiapan belajar, kemampuan motorik, regulasi emosi, dan interaksi sosial anak. Dengan demikian, yoga tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas olahraga, tetapi juga sebagai strategi pembelajaran holistik yang mendukung pencapaian perkembangan anak secara optimal.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil systematic literature review terhadap 22 artikel ilmiah yang diterbitkan antara tahun 2018 hingga 2023 menggunakan pedoman PRISMA 2020, dapat disimpulkan

bahwa yoga anak terbukti efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar dan perkembangan motorik anak usia prasekolah. Program yoga yang dilaksanakan secara terstruktur dan konsisten memberikan dampak positif yang signifikan terhadap berbagai aspek perkembangan anak.

Dalam hal perkembangan motorik, yoga terbukti meningkatkan integrasi motorik halus, koordinasi bilateral, keseimbangan tubuh, motorik kasar, dan koordinasi motorik secara keseluruhan. Program yoga 8–12 minggu dengan frekuensi 2–3 kali per minggu menghasilkan perubahan yang paling optimal. Dalam hal konsentrasi belajar, yoga anak yang diterapkan minimal selama satu bulan secara konsisten menunjukkan peningkatan yang bermakna dalam kemampuan atensi dan konsentrasi. Pada anak-anak dengan gejala ADHD, yoga memberikan manfaat tambahan berupa pengurangan gejala kurang perhatian dan perbaikan waktu reaksi. Di samping itu, yoga anak juga terbukti meningkatkan kecerdasan emosional, regulasi diri, kompetensi sosial, dan kecerdasan spiritual anak prasekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah mendukung pelaksanaan penelitian ini, khususnya kepada institusi tempat penelitian, guru, orang tua, dan anak-anak usia prasekolah yang telah berpartisipasi dalam penelitian. Terima kasih juga disampaikan kepada rekan sejawat atas masukan serta dukungan yang diberikan selama proses penelitian dan penyusunan artikel ini. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan praktik kesehatan dan pendidikan anak usia dini.

REFERENSI

- Aleksić Veljković, A., Katanić, B., & Masanovic, B. (2021). Effects of a 12-weeks yoga intervention on motor and cognitive abilities of preschool children. *Frontiers in Pediatrics*, 9, 799226. <https://doi.org/10.3389/fped.2021.799226>
- Ifalhma, D., & Retno, Z. M. (2023). Faktor perkembangan motorik dan perkembangan kognitif anak: Literature review. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(3), 707–714. <https://doi.org/10.26714/jkj.11.3.2023.707-714>
- Astrina, W. A. (2019). Yoga asana dalam mengembangkan kecerdasan jamak (Multiple Intelligences) pada anak di

- pendidikan anak usia dini Pelangi Cakranegara. *Widya Sandhi: Jurnal Kajian Agama, Sosial Dan Budaya*, 10(1), 1966–1977.
- Butzer, B., Bury, D., Telles, S., & Khalsa, S. B. S. (2019). Improving children's social-emotional competence through yoga and mindfulness. *Journal of Child and Family Studies*, 28(6), 1618–1630. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01372-y>
- Cohen, S. C., 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 age children with ADHD symptoms. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 39(3), 200–209. <https://doi.org/10.1097/DBP.0000000000000552>
- Danucalov, M. A., Kozasa, E. H., Afonso, R. F., Gallego, J. C. N., & Leite, J. R. (2020). A yoga and compassion education program improves emotional balance and motor development in children. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2020, 1–8. <https://doi.org/10.1155/2020/1712128>
- Dewi, V. K., Oktiawati, A., & Saputri, L. A. (2015). *Petunjuk praktis pijat, senam, & yoga sehat untuk bayi: Agar tumbuh kembang maksimal*. Araska Publisher.
- Fitrianiingtyas, A., Rasmani, U. E. E., & Sholeha, V. (2022). Implementasi yoga kids sebagai stimulasi motorik kasar anak usia dini. *Kumara Cendekia*, 10(3), 204–211. <https://doi.org/10.20961/kc.v10i3.62397>
- Ningrum, N. P. W., Pane, F. M. J., Yani, S. I., & Khadijah. (2022). Pendidikan anak usia dini: Perannya dalam membangun karakter dan tumbuh kembang anak usia dini. *Al Athfaal: Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(1), 98–111.
- Karisma, B. P., & Christiani, N. (2021). Pengaruh yoga anak terhadap kecerdasan spiritual anak pra sekolah di Desa Kebonromo Kecamatan Ngrampal Kabupaten Sragen [Skripsi]. Universitas Ngudi Waluyo.
- Imron, A. (2023). Optimalisasi perkembangan anak masa golden age melalui day care. *AMAL INSANI (Indonesian Multidiscipline of Social Journal)*, 4(1), 1–14. <https://doi.org/10.56721/AMALINSANI.V4I1.287>
- Manjunath, N. K., & Telles, S. (2019). Spatial and verbal memory test scores following yoga and fine arts study as electives. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 45(2), 215–220.
- Milligan, K., Fabian, S., & Albertini, J. (2021). Effects of mindfulness-based yoga on attention and behavioral self-regulation in preschool children. *Early Childhood Education Journal*, 49(3), 501–511. <https://doi.org/10.1007/s10643-020-01069-0>
- Yanti, E., & Fridalni, N. (2020). Faktor yang mempengaruhi perkembangan motorik anak usia prasekolah. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 11(2), 225–236. <https://doi.org/10.30633/jkms.v11i1.761>
- Peck, H. L., Kehle, T. J., Bray, M. A., & Theodore, L. A. (2019). Yoga as an intervention for children with attention problems. *School Psychology Review*, 34(3), 415–424. <https://doi.org/10.1080/02796015.2005.12086294>
- Perbowosari, H. (2018). Optimalisasi kecerdasan spiritual anak melalui yoga asanas. *Kamaya: Jurnal Ilmu Agama*, 1(2), 166–177.
- Pica, R. (2021). Physical education and yoga: Enhancing preschool children's gross motor skills. *Early Childhood Education Journal*, 48(5), 789–796. <https://doi.org/10.1007/s10643-020-01122-y>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hrobjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Purwanti, S., & Hasanah, U. (2022). Efektivitas yoga anak terhadap perkembangan motorik halus anak usia 3–5 tahun. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 7(1), 45–53.
- Rahayu, F., Dewi, I., & Pratiwi, E. (2023). Intervensi yoga kids dalam mendukung perkembangan motorik dan kognitif anak usia prasekolah: Studi pilot. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 6(1), 28–37.

<https://doi.org/10.26714/jika.6.1.2023.28-37>

- Razza, R. A., Bergen-Cico, D., & Raymond, K. (2020). Enhancing preschoolers' self-regulation through mindful yoga. *Journal of Child and Family Studies*, 24(2), 372–385. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9847-6>
- Sofiyanti, I., & Setyowati, H. (2021). Satu bulan penerapan yoga anak meningkatkan konsentrasi belajar usia prasekolah. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 4(2), 150–156. <https://doi.org/10.35473/ijm.v4i2.1157>
- Telles, S., Singh, N., & Bhardwaj, A. K. (2019). Effect of yoga practice on cognitive functions in children. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 19(4), 298–305. <https://doi.org/10.1089/acm.2012.0214>
- Uram, A., & Kearns, C. (2019). Yoga in schools: Improving emotional regulation and academic performance in children. *International Journal of Yoga*, 12(2), 150–157. https://doi.org/10.4103/ijoy.IJOY_59_18
- Widiastuti, R., & Nurhayati, S. (2022). Pengaruh senam yoga terhadap peningkatan konsentrasi dan kemampuan atensi anak prasekolah. *Jurnal Kesehatan Anak*, 11(2), 78–86.
- Imron, A. (2023). Optimalisasi perkembangan anak masa golden age melalui day care. *AMAL INSANI (Indonesian Multidiscipline of Social Journal)*, 4(1), 1–14. <https://doi.org/10.56721/AMALINSANI.V4I1.287>
- Yulianti, Y., & Lestari, P. (2021). Pengaruh terapi yoga anak dalam meningkatkan kecerdasan emosional anak prasekolah di TK Perintis Geres. *Journal of Holistics and Health Sciences (JHHS)*, 3(1), 61–71. <https://doi.org/10.51873/jhhs.v3i1.65>