

## Pelatihan Yoga pada Ibu-Ibu PKK di Desa Nagasepaha, Buleleng, sebagai Strategi Penguatan Peran Ibu dalam Pendidikan Anak Melalui Kesehatan Holistik

I Gede Suwindia<sup>a,1,\*</sup>, Ni Nyoman Kurnia Wati<sup>b,2</sup>, Made Ferry Kurniawan<sup>c,3</sup>

<sup>a</sup> STAHN Mpu Kuturan, Jalan Pulau Menjangan, Singaraja Bali, Indonesia

<sup>b</sup> STAHN Mpu Kuturan, Jalan Pulau Menjangan, Singaraja Bali, Indonesia

<sup>c</sup> STAHN Mpu Kuturan, Jalan Pulau Menjangan, Singaraja Bali, Indonesia

<sup>1</sup> igedesuwindia76@gmail.com\*; <sup>2</sup> kurnia\_yasa@yahoo.com; <sup>3</sup> kurniawanmadeferry@gmail.com

### ARTICLE INFO

### ABSTRACT

*The embodiment of healthy character aspects can be implemented in Yoga training for the PKK (Family Welfare Guidance) mothers in Nagasepaha Village, Buleleng. Yoga training is a practical aspect to build the mindset and conception of a child's resilience in an effort to develop themselves to be healthy, guided by socio-cultural values, and with healthy implications in various aspects of life, such as responsibility, learning ethos, work ethic, and so on. This community service activity uses a participatory approach, where the PKK (Family Welfare Guidance) mothers of Nagasepaha Village are actively involved in all stages of the activity, from planning, implementation, to evaluation. The activity carried out in this community service involved yoga training attended by 25 people. The yoga training for the PKK (Family Welfare Guidance) mothers in Nagasepaha Village, Buleleng, as a strategy to strengthen the role of mothers in children's education through holistic health, was conducted in three stages: preparation, implementation, and evaluation. The result obtained from this service is that the yoga training was conducted smoothly and received a positive response from the PKK (Family Welfare Guidance) mothers in Nagasepaha Village. The number of participants in this activity, totaling 25 people, exhibited a high level of active participation from the educational session to the yoga practice. The participants showed great enthusiasm in following each session, especially when they were introduced to the benefits of yoga in maintaining physical and mental balance. In the educational session, the mothers appeared open to discussing and sharing their experiences regarding the challenges they face in raising children and managing stress as housewives. **Keywords: yoga training, the role of mothers in education, holistic health***

### ABSTRAK

*Pengejewantahan dari aspek karakter sehat dapat terimplementasi dalam pelatihan Yoga pada ibu-ibu PKK (Pembinaan Kesejahteraan Keluarga) di Desa Nagasepaha, Buleleng. Pelatihan Yoga adalah aspek praksis untuk membangun pola pikir dan konsepsi mengenai resiliensi seorang anak dalam upaya untuk mengembangkan dirinya untuk menjadi sehat, dengan berpedoman pada nilai-nilai sosial-kultural, dan adanya implikasi sehat pada berbagai segi kehidupan, seperti tanggung jawab, etos belajar, etos kerja, dan lain sebagainya. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif (participatory approach), di mana ibu-ibu PKK (Pembinaan Kesejahteraan Keluarga) Desa Nagasepaha terlibat secara aktif dalam seluruh tahapan kegiatan, mulai dari perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi. Kegiatan yang dilakukan dalam pengabdian ini berupa pelatihan yoga yang diikuti oleh 25 orang. Proses pelatihan yoga pada ibu-ibu PKK (Pembinaan Kesejahteraan Keluarga) di Desa Nagasepaha, Buleleng, sebagai strategi penguatan peran ibu dalam pendidikan anak melalui kesehatan holistik dilakukan melalui 3 (tiga) tahapan kegiatan yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Hasil yang diperoleh dari pengabdian ini adalah pelaksanaan pelatihan yoga berjalan dengan lancar dan mendapat sambutan positif dari ibu-ibu PKK (Pembinaan Kesejahteraan Keluarga) di Desa Nagasepaha. Jumlah*

*peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 25 orang ini memiliki tingkat partisipasi aktif yang tinggi sejak sesi edukasi hingga praktik yoga. Peserta menunjukkan antusiasme besar dalam mengikuti setiap sesi, terutama saat mereka diperkenalkan pada manfaat yoga dalam menjaga keseimbangan fisik dan mental. Dalam sesi edukasi, ibu-ibu tampak terbuka dalam berdiskusi dan berbagi pengalaman mengenai tantangan mereka dalam mengasuh anak dan mengelola stres sebagai ibu rumah tangga.*

**Kata Kunci:** *pelatihan yoga, peran ibu dalam pendidikan, kesehatan holistik*

## 1. PENDAHULUAN

Karakter menjadi aspek penting dalam proses pendidikan. Karakter menunjukkan suatu etos atau habit seorang peserta didik didalam upaya mengimprovisasi dirinya, khususnya dalam aktivitas pedagogis. Aspek karakter mengajarkan seorang anak tentang esensialisme sistem, kepekaan terhadap komunitas belajar dan faktor struktural pedagogis. Karakter tiap anak dibangun dalam nuansa sosialisasi pranata primer (keluarga) dan adanya peran seorang ibu yang membantu setiap anak untuk mampu mencapai tujuan dalam kehidupannya (Dumont & Ready, 2020; Kahne & Bowyer, 2017). Konstruksi karakter juga bertujuan untuk membangun pola berpikir yang dinamis dalam kesatuan ruang keluarga. Pentingnya keberadaan karakter (pendidikan ataupun kesehatan) sebagai penunjang aspek belajar anak, tidak hanya dibentuk lewat nuansa belajar di kelas, akan tetapi juga dibangun lewat aspek parental yang dibangun di lingkungan keluarga (Hallsen, 2021; Simpson, 2021). Fusi pembangunan karakter (pendidikan ataupun kesehatan), keluarga akan membangun mentalitas praktikal, produktif dan aktivitas konkret lainnya. Dalam realitas yang sangat dinamis, seorang anak yang memiliki karakter didalam dirinya akan mampu beradaptasi dengan nuansa zaman yang sangat “cair”.

Keberadaan kebutuhan seperti pendidikan ataupun kesehatan, juga memiliki tujuan untuk menciptakan karakter holistik anak yang efektif, karena membangun karakter anak yang independen. Dengan terimplementasinya karakter holistik, khususnya kesehatan sebagai basis utama belajar, maka akan membantu membangun attitude, *self-regulation* dan juga autonomisasi diri sebagai bentuk kehendak bebas-bertanggung jawab dari peserta belajar. Keberadaan praktik sehat sebagai sebuah nilai juga mensinkronisasikan antara ibu dengan anaknya. Sehingga, akan mampu membangun pilar tentang upaya membangun perkembangan yang berkelanjutan, khususnya yang berkenaan dengan kognitif serta psikomotor anak. Salah satu cara untuk membangun aspek kognitif dan psikomotor sebagai bentuk “simbiosis” yang akan berguna untuk membangun mentalitas belajar anak adalah *Yoga* (Nestler et al., 2021; Ross & Morrison, 2021). Inilah momen yang baik untuk mengembangkan kompetensi seorang individu dalam esensinya sebagai makhluk pembelajar. Karakter juga membantu untuk mengkonseptualisasikan mengenai tantangan masa depan yang dihadapi oleh seorang anak, sekaligus mengajarkan tentang sikap apa yang sebaiknya diambil (Tackie, 2022; Vandenhoeck et al., 2021). Anak adalah agen perubahan yang memproduksi modal intelektual serta sosial sekaligus mengimprovisasi beragam invasi. Maka sangat penting, untuk melakukan kolaborasi antara tindakan sehat dan *Yoga* sebagai praktik kehidupan sehari-hari (Fajriah, 2017; Stolow & Meyer, 2021). Jadi, dapat dijelaskan bahwa internalisasi karakter sehat pada setiap anak yang dilakukan oleh ibu menjadi hal yang sangat penting, karena dengan karakter anak akan mampu membangun mentalitas belajar

sehat, memiliki pandangan akan masa depan dan mampu mengambil tindakan pada era transformasi digital.

Pengejewantahan dari aspek karakter sehat akan terimplementasi dalam pelatihan *Yoga* pada ibu di Desa Nagasepaha, Buleleng. Pelatihan *Yoga* adalah aspek praksis untuk membangun pola pikir dan konsepsi mengenai resiliensi seorang anak dalam upaya untuk mengembangkan dirinya untuk menjadi sehat, dengan berpedoman pada nilai-nilai sosial-kultural, dan adanya implikasi sehat pada berbagai segi kehidupan, seperti tanggung jawab, etos belajar, etos kerja, dan lain sebagainya. Pendidikan *Yoga* akan membantu ibu untuk berjuang dalam membangun kehidupan anak yang sehat, meningkatkan performa sosial serta mengembangkan kemampuan *multitasking* dalam mengerjakan sesuatu. Ini menjadi indikasi bahwa kualitas pendidikan *Yoga* linier dengan pendidikan karakter mampu menciptakan perkembangan dalam suatu peradaban dan kualitas sumber daya manusia (Jacobson et al., 2019; Kuijk et al., 2021). Apalagi, pendidikan *Yoga* yang diinternalisasikan disandingkan dengan konteks kebudayaan, hal ini akan membentuk realitas *true knowledge*. Fusi praktik *Yoga* dengan aspek kultural mengindikasikan terbentuknya “akurasi kebenaran” dalam proses pemahaman sesuatu. Hal ini diperlukan, karena pendidikan *Yoga* yang dilakukan oleh ibu adalah aspek yang sangat kompleks, membutuhkan beragam indikator serta sub sistem yang membantu menopang jalannya proses pembelajaran keluarga (Fisher, 2021; Head, 2020). Pendidikan *Yoga* menjadi suatu prioritas karena membangun kesadaran sosial dalam realitas peradaban, karena mampu menciptakan suatu tindakan yang efektif dalam siklus lingkungan sosial.

Pendidikan *Yoga* ibu-ibu di Desa Nagasepaha, Buleleng, sebagai cara menginternalisasikan nilai sehat di dalam keluarga, khususnya anak juga berkontribusi dalam penciptaan etika dan moral seorang anak, dari proses implementasi pendidikan *Yoga* yang selama ini dilakukan. Dapat pula dikatakan bahwa pendidikan *Yoga* membangun *skills in the context of self-regulated learning*. Pendidikan *Yoga* dalam konteks lain juga menciptakan suatu ruang yang memberikan panduan berpikir dan bertindak bagi anak, untuk menghindari aspek restriktif yang membatasi imajinasi serta kreativitasnya. Karena dengan terus mengasah kreativitas, seorang anak akan mampu melakukan aspek tindakan terbaik pada dirinya. Ini menjadi nilai penting dalam konsentrasi pendidikan *Yoga*. Dapat dijelaskan bahwa, keberadaan pendidikan *Yoga* membantu anak untuk membangun etika sehat, moral sehat, keterampilan dan konsentrasi tindakan sehat untuk memutuskan sesuatu sebagai hasil dari improvisasi diri.

Salah satu upaya untuk menanggulangi permasalahan karakter era ini adalah dengan mengoptimalkan pendidikan berbasis *Yoga* yang dimiliki oleh umat Hindu, serta menyebarkan nilai-nilai universalnya untuk diaplikasikan pada semua segmen. Bahwa, *Yoga* yang diajarkan oleh ibu kepada anak, tidak hanya berimplikasi pada sehat secara fisik, akan tetapi sehat secara psikis. Penyemaian nilai-nilai *Yoga* adalah bentuk strategi khusus untuk menciptakan upaya penanggulangan pada realitas yang dinilai krusial. Pelibatan substansi *Yoga* dalam aspek konstruksi nilai sehat, khususnya dalam membangun karakter anak adalah bentuk *blended learning* atau memadupadankan dua aspek untuk menciptakan konsep-konsep unggul (Peng et al., 2021; Yin, 2022). *Yoga* menjadi “instruksi” nilai-nilai kultur tradisional dalam upaya menanggulangi dampak yang ada. Fusi *Yoga* ke dalam aspek pembentukan karakter bertujuan untuk membentuk kembali ide-ide dasar dalam membangun peradaban individu sebagai entitas sehat. Aspek ini juga menjadi aspek simbolik untuk menciptakan anak yang senantiasa belajar dalam proses pembentukan dirinya.

Formulasi dengan memfusikan eksistensi *Yoga* dengan praktik ibu dalam upaya membentuk karakter sehat adalah suatu tindakan untuk menciptakan nilai-nilai unggul dalam menghadapi era disruptif. Integrasi *Yoga* sebagai elemen untuk membentuk pendidikan sehat bertujuan untuk meningkatkan motivasi anak dalam memahami lingkungan belajarnya, yang tidak hanya memahami aspek konseptualnya, akan tetapi bagaimana menciptakan sikap sesuai dengan nilai atau konsensus sosial. Selain itu, pengintegrasian ini juga bertujuan untuk menciptakan habitus intelektual, psikis dan sosial dengan menggunakan penguatan modal kultural. Penguatan nilai-nilai sehat berbasis kultural dalam *Yoga* pada akhirnya akan membantu anak dalam membentuk praktik-praktik sehat, membantu anak untuk memperkaya pengalaman belajar anak sesuai dengan konteks sosial-budaya, membantu untuk menemukan aspek preferensi dalam belajar dan menciptakan nuansa sehat yang efektif (Andrews, 2021; Cheung & Xie, 2021). Keberadaan *Yoga* sebagai aspek penting dalam pendidikan karakter sehat, karena *Yoga* mampu menciptakan *motivational climate*, yakni mampu menciptakan suatu “energi” untuk mendefinisikan suatu masalah ataupun suatu isu tertentu, dan mendorong untuk menyelesaikan masalah tersebut dalam kerangka psikologis yang sehat. Ini penting untuk senantiasa diaplikasikan karena mampu membangun konseptualisasi tindakan pembelajaran sehat anak yang berkesinambungan (Joyce & Cartwright, 2020; Tang, 2022). Hal lain yang lebih penting adalah, keberadaan *Yoga* yang diajarkan oleh ibu kepada anak, mampu menciptakan beragam perspektif, sehingga anak memiliki banyak konsepsi yang bisa dipergunakan untuk membangun karakter sehat mereka.

Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk melakukan analisis tentang nilai-nilai yang terkandung didalam *Yoga* sebagai praktik sehat yang diyakini oleh agama Hindu dalam upaya untuk mencari nilai-nilai relevan yang bisa dipergunakan dalam upaya membangun pendidikan sehat, yang diajarkan oleh ibu kepada anaknya di rumah.

## 2. METODE PENGABDIAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif (*participatory approach*), di mana ibu-ibu PKK Desa Nagasepaha terlibat secara aktif dalam seluruh tahapan kegiatan, mulai dari perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi. Metode ini dipilih agar tercipta rasa memiliki, keterlibatan emosional, dan keberlanjutan praktik yang diberikan dalam pelatihan yoga. Pendekatan ini bertujuan untuk memberdayakan masyarakat, membangun rasa memiliki, dan memastikan bahwa kegiatan benar-benar sesuai dengan kebutuhan serta konteks lokal mereka. Metode pelaksanaan terdiri dari beberapa 3 tahapan utama, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi.

Kegiatan yang dilakukan dalam pengabdian ini berupa pelatihan yoga yang diikuti oleh 25 orang masyarakat khususnya ibu-ibu PKK di desa Nagasepaha, Buleleng. Kegiatan pelatihan yoga ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas kesehatan fisik, mental, dan emosional ibu-ibu PKK melalui praktik yoga sebagai strategi untuk memperkuat peran mereka dalam pengasuhan dan pendidikan anak di rumah. Selain itu, yoga juga dapat meningkatkan kesadaran ibu-ibu tentang pentingnya menjaga keseimbangan tubuh dan pikiran dalam menjalankan peran sebagai pendidik utama anak. Mengurangi tingkat stres dan kelelahan yang sering dialami ibu rumah tangga melalui teknik relaksasi dan pernapasan dalam yoga. Melatih ibu-ibu untuk mempraktikkan gerakan yoga sederhana yang dapat dilakukan di rumah secara mandiri dan berkelanjutan. Menumbuhkan pola hidup sehat berbasis kesadaran tubuh dan emosi, yang berdampak positif pada lingkungan keluarga. Mendorong ibu-ibu untuk menjadi

teladan dalam menerapkan gaya hidup sehat kepada anak-anak dan anggota keluarga lainnya. Serta membangun komunitas ibu yang saling mendukung dalam menjalankan peran sebagai pendidik keluarga melalui pendekatan yang tenang, sabar, dan penuh perhatian.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses pelatihan yoga pada ibu-ibu PKK di Desa Nagasepaha, Buleleng, sebagai strategi penguatan peran ibu dalam pendidikan anak melalui kesehatan holistik dilakukan melalui 3 (tiga) tahapan kegiatan yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Ketiga tahapan tersebut dapat diuraikan sebagai berikut.

#### 1. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan tim melakukan koordinasi awal dengan perangkat desa dan ketua PKK untuk memperoleh dukungan dan menentukan waktu serta tempat kegiatan. Melaksanakan observasi dan identifikasi kebutuhan (*need assessment*) terhadap pemahaman ibu-ibu tentang kesehatan, stres, dan peran pengasuhan anak. Menyusun jadwal pelatihan yoga yang relevan dengan kehidupan sehari-hari para ibu, dengan fokus pada teknik pernapasan dan relaksasi, gerakan yoga ringan, dan hubungan antara kesehatan ibu dengan kualitas pengasuhan anak.

#### 2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan pelatihan yoga dilakukan dalam beberapa sesi, yang terdiri atas 1) sesi edukasi dan motivasi yaitu memberikan pemahaman tentang pentingnya kesehatan holistik bagi ibu, serta bagaimana kesehatan fisik dan mental memengaruhi pengasuhan anak. Menjelaskan konsep dasar kesehatan holistik dan kaitannya dengan peran ibu dalam keluarga. Menjelaskan manfaat yoga bagi tubuh dan pikiran, terutama untuk mengatasi stres, meningkatkan energi, dan menjaga emosi tetap stabil. Memberi contoh dampak positif ibu yang sehat dan tenang terhadap perkembangan karakter dan emosi anak, 2) sesi praktik yoga yaitu: instruktur yoga memandu peserta dalam melakukan gerakan-gerakan dasar yoga yang disesuaikan dengan kemampuan dan kondisi ibu-ibu. Gerakan difokuskan pada relaksasi, pernapasan, dan penguatan tubuh, 3) sesi diskusi reflektif yaitu peserta diajak berdiskusi tentang pengalaman mereka selama praktik yoga, perasaan yang dirasakan, dan hubungan antara ketenangan diri dengan kualitas interaksi bersama anak. Mengajak peserta berbagi pengalaman sehari-hari sebagai ibu, khususnya tantangan yang dihadapi dalam pengasuhan dan pekerjaan rumah tangga. Memberikan ruang tanya jawab agar ibu-ibu bisa mengutarakan keresahan atau hal yang ingin mereka pelajari. Penyampaian motivasi dilakukan dengan memberikan dorongan semangat bahwa merawat diri bukan egois, tapi bagian dari merawat keluarga. Mengajak ibu-ibu untuk melihat yoga bukan hanya sebagai olahraga, tapi sebagai sarana perawatan diri dan ketenangan jiwa.



Gambar 01. Sesi Edukasi dan Motivasi yaitu memberikan pemahaman tentang pentingnya kesehatan holistik bagi ibu

Sesi praktik yoga merupakan inti dari kegiatan pelatihan yang bertujuan untuk memberikan pengalaman langsung kepada ibu-ibu PKK dalam melakukan gerakan yoga yang sederhana, aman, dan sesuai dengan kondisi fisik mereka. Dalam sesi ini, peserta dipandu oleh instruktur yoga untuk mempelajari teknik-teknik dasar, seperti pernapasan dalam (*pranayama*), peregangan ringan, serta gerakan tubuh yang dapat meningkatkan fleksibilitas, keseimbangan, dan relaksasi. Latihan dimulai dengan pemanasan ringan, dilanjutkan dengan gerakan inti, dan diakhiri dengan pendinginan serta meditasi singkat. Semua gerakan disesuaikan agar mudah diikuti oleh peserta dari berbagai usia dan tingkat kebugaran.

Melalui praktik yoga ini, ibu-ibu diharapkan dapat merasakan langsung manfaat dari aktivitas tersebut, seperti tubuh yang lebih ringan, pikiran yang lebih tenang, dan emosi yang lebih stabil. Selain itu, sesi ini menjadi sarana refleksi tubuh dan jiwa, di mana para ibu belajar untuk lebih menyayangi diri sendiri dan menyadari pentingnya menjaga keseimbangan hidup. Dengan membiasakan diri melakukan yoga, ibu-ibu diharapkan tidak hanya memperoleh manfaat kesehatan pribadi, tetapi juga menjadi lebih siap secara mental dan emosional dalam menjalankan peran penting mereka sebagai pendidik pertama dan utama bagi anak-anak di rumah. Pelaksanaan praktik yoga seperti pada gambar 02 berikut.



Gambar 02. Sesi praktik yoga yang bertujuan untuk memberikan pengalaman langsung kepada ibu-ibu PKK dalam melakukan gerakan yoga yang sederhana

Hasil yang diperoleh dari pengabdian ini adalah pelaksanaan pelatihan yoga berjalan dengan lancar dan mendapat sambutan positif dari ibu-ibu PKK di Desa Nagasepaha. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 25 orang, dengan tingkat partisipasi aktif yang tinggi sejak sesi edukasi hingga praktik yoga. Peserta menunjukkan antusiasme besar dalam mengikuti setiap sesi, terutama saat mereka diperkenalkan pada manfaat yoga dalam menjaga keseimbangan fisik dan mental. Dalam sesi edukasi, ibu-ibu tampak terbuka dalam berdiskusi dan berbagi pengalaman mengenai tantangan mereka dalam mengasuh anak dan mengelola stres sebagai ibu rumah tangga.

Pada sesi praktik yoga, sebagian besar peserta mampu mengikuti gerakan dasar yang dipandu oleh instruktur. Gerakan-gerakan seperti peregangan ringan, pernapasan dalam, dan relaksasi menjadi favorit karena memberikan rasa tenang dan nyaman. Beberapa peserta mengaku merasa lebih segar, ringan, dan santai setelah sesi latihan. Selain itu, beberapa ibu mulai menyadari pentingnya merawat diri sebagai bagian dari upaya membangun rumah tangga yang sehat secara emosional dan spiritual. Instruktur juga mencatat bahwa meskipun sebagian peserta baru pertama kali mencoba yoga, mereka menunjukkan ketertarikan untuk melanjutkan latihan secara mandiri di rumah.

Dampak dari kegiatan ini terlihat dalam refleksi akhir yang dilakukan secara kelompok. Banyak ibu menyampaikan bahwa mereka merasa lebih percaya diri, tenang, dan memiliki kesabaran lebih dalam menghadapi anak-anak mereka. Beberapa peserta bahkan mengusulkan agar kegiatan serupa dapat dilaksanakan secara rutin sebagai bagian dari program PKK desa. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman peserta mengenai manfaat yoga dan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan holistik. Dengan demikian, pelatihan ini tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga memperkuat peran ibu sebagai pendidik utama dalam keluarga melalui pendekatan yang lebih

sadar, sehat, dan seimbang.

### 3. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dalam kegiatan pengabdian ini dilakukan untuk mengukur efektivitas pelatihan yoga yang telah dilaksanakan serta menilai sejauh mana perubahan terjadi pada peserta, baik dari segi pengetahuan, sikap, maupun praktik. Evaluasi dilakukan selama kegiatan berlangsung melalui observasi langsung terhadap keaktifan peserta, keterlibatan dalam diskusi, serta kemampuan mengikuti gerakan yoga. Setelah kegiatan selesai untuk mengetahui dampak pelatihan terhadap pemahaman peserta mengenai kesehatan holistik dan peran mereka dalam pendidikan anak.

Selain itu, peserta diminta untuk berbagi pengalaman pribadi selama mengikuti pelatihan melalui wawancara singkat dan refleksi bersama. Hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar ibu mengalami peningkatan pemahaman tentang pentingnya menjaga kesehatan diri serta merasa lebih siap secara mental dalam menjalankan peran sebagai ibu. Secara umum, hasil evaluasi menunjukkan bahwa pelatihan yoga ini berdampak positif terhadap peserta. Ibu-ibu menyatakan bahwa mereka merasa lebih tenang, lebih sabar, dan memiliki semangat baru dalam menghadapi rutinitas sehari-hari. Beberapa peserta bahkan telah mulai menerapkan latihan pernapasan dan peregangan ringan di rumah, baik secara mandiri maupun bersama anggota keluarga. Selain itu, adanya permintaan dari peserta agar kegiatan serupa diadakan secara rutin menunjukkan bahwa pelatihan ini memiliki nilai manfaat jangka panjang. Dengan demikian, evaluasi ini menjadi bukti bahwa pendekatan kesehatan holistik melalui yoga dapat memperkuat peran ibu dalam keluarga sekaligus meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh.

### 4. SIMPULAN

Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk melakukan analisis tentang nilai-nilai yang terkandung didalam *Yoga* sebagai praktik sehat yang diyakini oleh agama Hindu dalam upaya untuk mencari nilai-nilai relevan yang bisa dipergunakan dalam upaya membangun pendidikan sehat, yang diajarkan oleh ibu kepada anaknya di rumah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif (*participatory approach*), di mana ibu-ibu PKK Desa Nagasepaha terlibat secara aktif dalam seluruh tahapan kegiatan, mulai dari perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi. Kegiatan yang dilakukan dalam pengabdian ini berupa pelatihan yoga yang diikuti oleh 25 orang masyarakat khususnya ibu-ibu PKK di desa Nagasepaha, Buleleng. Kegiatan pelatihan yoga ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas kesehatan fisik, mental, dan emosional ibu-ibu PKK melalui praktik yoga sebagai strategi untuk memperkuat peran mereka dalam pengasuhan dan pendidikan anak di rumah.

Proses pelatihan yoga pada ibu-ibu PKK di Desa Nagasepaha, Buleleng, sebagai strategi penguatan peran ibu dalam pendidikan anak melalui kesehatan holistik dilakukan melalui 3 (tiga) tahapan kegiatan yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Pada tahap persiapan tim melakukan koordinasi awal dengan perangkat desa dan ketua PKK untuk memperoleh dukungan dan menentukan waktu serta tempat kegiatan. Melaksanakan observasi dan identifikasi kebutuhan (*need assessment*) terhadap pemahaman ibu-ibu tentang kesehatan, stres, dan peran pengasuhan anak. Menyusun jadwal pelatihan yoga yang relevan dengan kehidupan sehari-hari para ibu, dengan fokus

pada teknik pernapasan dan relaksasi, gerakan yoga ringan, dan hubungan antara kesehatan ibu dengan kualitas pengasuhan anak. Sesi praktik yoga merupakan inti dari kegiatan pelatihan yang bertujuan untuk memberikan pengalaman langsung kepada ibu-ibu PKK dalam melakukan gerakan yoga yang sederhana, aman, dan sesuai dengan kondisi fisik mereka. Dalam sesi ini, peserta dipandu oleh instruktur yoga untuk mempelajari teknik-teknik dasar, seperti pernapasan dalam (*pranayama*), peregangan ringan, serta gerakan tubuh yang dapat meningkatkan fleksibilitas, keseimbangan, dan relaksasi. Latihan dimulai dengan pemanasan ringan, dilanjutkan dengan gerakan inti, dan diakhiri dengan pendinginan serta meditasi singkat. Semua gerakan disesuaikan agar mudah diikuti oleh peserta dari berbagai usia dan tingkat kebugaran.

Tahap evaluasi dalam kegiatan pengabdian ini dilakukan untuk mengukur efektivitas pelatihan yoga yang telah dilaksanakan serta menilai sejauh mana perubahan terjadi pada peserta, baik dari segi pengetahuan, sikap, maupun praktik. Evaluasi dilakukan selama kegiatan berlangsung melalui observasi langsung terhadap keaktifan peserta, keterlibatan dalam diskusi, serta kemampuan mengikuti gerakan yoga. Setelah kegiatan selesai untuk mengetahui dampak pelatihan terhadap pemahaman peserta mengenai kesehatan holistik dan peran mereka dalam pendidikan anak.

## 5. SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan pelatihan yoga yang telah dilaksanakan dapat diberikan saran sebagai berikut.

1. Perlu adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang sejenis di luar Desa Nagasepaha sehingga dapat meningkatkan kualitas kesehatan fisik, mental, dan emosional ibu-ibu PKK melalui praktik yoga sebagai strategi untuk memperkuat peran mereka dalam pengasuhan dan pendidikan anak di rumah.
2. Perlu dikembangkan lagi materi-materi yang akan diberikan dalam kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya sehingga kegiatan pengabdian benar-benar bermanfaat bagi masyarakat
3. Program pengabdian desa binaan dari kampus sangat perlu dikembangkan sehingga dapat meningkatkan kerjasama dan sebagai wadah pelaksanaan tri dharma perguruan tinggi.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih yang sedalam-dalamnya penulis ucapkan pada pihak yang telah membantu menyukseskan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang mengambil judul pelatihan yoga pada ibu-ibu PKK di Desa Nagasepaha, Buleleng, sebagai strategi penguatan peran ibu dalam pendidikan anak melalui kesehatan holistik ini. Bapak Ketua STAHN Mpu Kuturan Singaraja yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan pengabdian di desa binaan Nagasepaha, Kepala Desa Nagasepaha yang telah memberikan izin untuk menyelenggarakan pengabdian, pengurus PKK Desa Nagasepaha dan seluruh anggota yang telah berkenan meluangkan waktunya menjadi peserta dalam kegiatan, tidak lupa juga kami sampaikan terima kasih pada narasumber yang telah membantu membimbing ibu-ibu PKK, memberikan penguatan peran ibu dalam pendidikan anak melalui kesehatan holistik dalam pelatihan yoga. Panitia penyelenggara dari prodi S2 Ilmu Agama dan Kebudayaan yang telah banyak membantu dari persiapan sampai dengan terlaksananya kegiatan ini dengan lancar dan selesai tepat

pada waktunya. Semoga pengabdian ini memberikan manfaat bagi semua pihak yang terlibat.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Andrews, T. (2021). Bourdieu's Theory of Practice and the OECD PISA Global Competence Framework. *Journal of Research in International Education*, 20(2), 154–170. <https://doi.org/10.1177/14752409211032525>
- Cheung, A. C. K., & Xie, C. (2021). Evidence-Based Reform in Education: Global Perspectives. *ECNU Review of Education*, 4(1), 3–6. <https://doi.org/10.1177/2096531120984793>
- Dumont, H., & Ready, D. D. (2020). Do Schools Reduce or Exacerbate Inequality? How the Associations Between Student Achievement and Achievement Growth Influence Our Understanding of the Role of Schooling. *American Educational Research Journal*, 57(2), 728–774. <https://doi.org/10.3102/0002831219868182>
- Fajriah, F. (2017). Learning Journal: Improving Teaching Strategies Through Students' Reflections. *Sukma: Jurnal Pendidikan*, 1(2), 301–327. <https://doi.org/10.32533/01204.2017>
- Fisher, D. (2021). Educational Leadership and the Impact of Societal Culture on Effective Practices. *Journal of Research in International Education*, 20(2), 134–153. <https://doi.org/10.1177/14752409211032531>
- Hallsen, S. (2021). The Rise of Supplementary Education in Sweden: Arguments, Thought Styles, and Policy Enactment. *ECNU Review of Education*, 4(3), 476–493. <https://doi.org/10.1177/2096531120952096>
- Head, G. (2020). Ethics in Educational Research: Review Boards, Ethical Issues and Researcher Development. *European Educational Research Journal*, 19(1), 72–83. <https://doi.org/10.1177/1474904118796315>
- Jacobson, M. J., Levin, J. A., & Kapur, M. (2019). Education as a Complex System: Conceptual and Methodological Implications. *Educational Researcher*, 48(2), 112–119. <https://doi.org/10.3102/0013189X19826958>
- Joyce, K. E., & Cartwright, N. (2020). Bridging the Gap Between Research and Practice: Predicting What Will Work Locally. In *American Educational Research Journal* (Vol. 57, Issue 3). <https://doi.org/10.3102/0002831219866687>
- Kahne, J., & Bowyer, B. (2017). Educating for Democracy in a Partisan Age: Confronting the Challenges of Motivated Reasoning and Misinformation. *American Educational Research Journal*, 54(1), 3–34. <https://doi.org/10.3102/0002831216679817>
- Kuijk, M. van, Wijnsma, M. M., & Bosker, R. (2021). A Systematic Review of Studies Addressing the Implementation of the Evidence-Based Whole-School Reform “Success for All.” *ECNU Review of Education*, 4(1), 128–163. <https://doi.org/10.1177/2096531120961521>
- Nestler, S., Ludtke, O., & Robitzsch, A. (2021). Analyzing Longitudinal Social Relations Model Data Using the Social Relations Structural Equation Model. *Journal of Educational and Behavioral Statistics*, 20(10), 1–30. <https://doi.org/10.3102/10769986211056541>
- Peng, Z., Benner, D., Nikolova, R., Ivanov, S., & Peng, T. (2021). Ethical and Moral Competences of Upper Secondary Students: A Comparative Study. *ECNU Review of Education*, 4(4), 686–706. <https://doi.org/10.1177/2096531120973958>
- Ross, S. M., & Morrison, J. R. (2021). Achieving Better Educational Practices Through Research Evidence: A Critical Analysis and Case Illustration of Benefits and

- Challenges. *ECNU Review of Education*, 4(1), 108–127. <https://doi.org/10.1177/2096531120916742>
- Simpson, A. (2021). Benchmarking a Misnomer: A Note on “Interpreting Effect Sizes in Education Interventions.” *Educational Researcher*, 1–3. <https://doi.org/10.3102/0013189X20985448>
- Stolow, J., & Meyer, B. (2021). Enlightening Religion: Light and Darkness in Religious Knowledge and Knowledge About Religion. *Critical Research on Religion*, 9(2), 119–125.
- Tackie, H. N. (2022). (Dis)Connected: Establishing Social Presence and Intimacy in Teacher–Student Relationships During Emergency Remote Learning. *AERA Open*, 8(1), 1–14. <https://doi.org/10.1177/23328584211069525>
- Tang, Y. (2022). Compiling Life-Oriented Moral Education Textbooks for Elementary Schools in China: The Mimetic Approach in Morality and Law. *ECNU Review of Education*, 5(4), 720–740. <https://doi.org/10.1177/2096531120982961>
- Vandenhoeck, A., Holmes, C., Desjardins, C. M., & Verhoef, J. (2021). “The Most Effective Experience was a Flexible and Creative Attitude”-Reflections on Those Aspects of Spiritual Care that were Lost, Gained, or Deemed Ineffective during the Pandemic. *The Journal of Pastoral Care & Counseling: JPCC*, 75(1), 17–23. <https://doi.org/10.1177/1542305020987991>
- Yin, H. (2022). Empowering Student Learning in Higher Education: Pathways to Possibility. *ECNU Review of Education*, 5(1), 3–8. <https://doi.org/10.1177/20965311211073971>