

## **YOGA KIDS: MEMBANGUN KESEHATAN FISIK DAN MENTAL ANAK USIA DINI**

Oleh

**Ni Luh Putu Dian Sri Lestari<sup>(1)</sup>, Putu Sri Marselinawati<sup>(2)</sup>**  
Sekolah Tinggi Agama Hindu Negeri Mpu Kuturan Singaraja<sup>(1)(2)</sup>  
Email. [dasniputu@gmail.com](mailto:dasniputu@gmail.com),<sup>(1)</sup> [marselinatulasi@gmail.com](mailto:marselinatulasi@gmail.com)<sup>(3)</sup>

---

### **ABSTRACT**

*Yoga is a form of exercise that has important benefits for health, be it mental health or even physical health. There are many types of yoga and of course there are many forms of yoga poses that have various benefits which of course can be done by all groups. One form of yoga here is Yoga Kids which is yoga especially for children whose benefits are very good for children's motor development. In this case, we will discuss the benefits of kids yoga, then what the movements are, what the benefits are and of course there are impacts too.*

**Keywords:** *Yoga Kids for children', physique and mantally.*

---

### **I. PENDAHULUAN**

Dalam keseharian orang-orang tentunya akan pernah mengalami yang namanya stres, gangguan kesehatan mental atau bahkan ada yang memiliki diagnosa penyakit menyeramkan yang tidak bisa disembuhkan secara medis. Pastinya akan kebingungan dan pusing mencari solusi kemana-mana, padahal ada loh cara sederhana yang bisa menyembuhkan hal tersebut walaupun pastinya tidak akan secara instan bisa langsung sembuh. Cara untuk menangani hal tersebut adalah dengan beryoga. Tentunya semua orang tahu yoga namun tidak banyak orang tahu apa itu yoga. Disini akan dijelaskan terlebih dahulu apa itu yoga. Yoga berasal dari bahasa sanskerta yaitu dari kata “*yuj*” yang artinya menghubungkan diri atau kesatuan. Yoga artinya yaitu menghubungkan atma dengan paramataman yang dimana jiwa kita akan terhubung dengan alam semesta. Ada banyak jenis yoga yang tentunya memiliki fungsinya masing-masing dan tentunya

dapat dipraktikkan oleh semua kalangan mulai dari balita hingga lanjut usia. Yoga ini tentunya banyak memiliki manfaat baik dibidang kesehatan maupun spiritualisme. Yoga memiliki banyak gaya dan pendekatan yang berbeda, mulai dari yang sangat fisik seperti Vinyasa atau Ashtanga, hingga yang lebih meditatif seperti Hatha atau Kundalini. Setiap gaya yoga menekankan aspek tertentu dari praktik, tetapi semuanya memiliki tujuan umum untuk mencapai keseimbangan dan kesejahteraan. Yoga ini dapat dijalankan oleh semua kalangan mulai dari balita tentunya akan lebih ke Yoga Kids, untuk yang sudah dewasa lebih dominan menggunakan praktek yoga Surya Namaskara yang dimana semua yoga meskipun banyak jenisnya tujuan utamanya akan tetap untuk mencapai ketenangan dalam diri dan juga pikiran kita. Tentunya tidak banyak orang tahu secara mendetail apa sih manfaat dari yoga?, kebanyakan orang awam tahu yoga hanya untuk meditasi dan melatih untuk

bernafas lebih panjang padahal manfaat dari yoga lebih dari pada itu. Dalam hal ini, yoga sangatlah penting untuk diterapkan oleh semua orang sebab manfaatnya yang sangat banyak bahkan dapat menyembuhkan penyakit yang cukup susah disembuhkan oleh medis karena dengan yoga kita akan menyadari kondisi tubuh kita. Tidak hanya orang dewasa yoga sangat penting dipraktikkan oleh anak-anak sekolah untuk kelenturan fisik, untuk menambah daya motorik anak dan sebagainya. Anak-anak pada umumnya akan lebih cepat untuk menyikapi hal-hal disekitarnya, mulai dari melihat, mendengar dan kemudian akan mempraktikkan. Sebenarnya dengan begitu akan sangat mudah untuk mengajarkan anak-anak sesuatu yang bermanfaat, salah satunya yoga yang memiliki manfaat baik untuk motorik, kesehatan, tentunya kelenturan tubuh anak-anak. Dengan begitu dalam hal ini, akan membahas terkait yoga terkhusus untuk anak-anak yang disebut dengan Yoga Kids, kemudian membahas apa saja manfaat yang diberikan oleh yoga kids ini, lalu mengapa yoga kids dapat disebut sebagai stimulasi motorik dari anak usia dini, serta apa dampak negatif yang diberikan jika yoga kids ini dilakukan tidak sesuai dengan aturan yang ada, apa saja gerakan yang baik dilakukan anak-anak, hal tersebutlah yang akan dibahas sesuai dengan kemampuan dari penulis dan berdasarkan sumber-sumber tertentu.

## **II. PEMBAHASAN**

### **2.1 Apa itu Yoga Kids?**

Yoga untuk anak-anak, yang juga dikenal sebagai "yoga anak-anak" atau "yoga kids," adalah versi dari praktik yoga yang disesuaikan khusus untuk anak-anak. Ini melibatkan serangkaian gerakan tubuh, pernapasan, dan teknik relaksasi yang

disesuaikan dengan tingkat pemahaman dan kebutuhan anak-anak. Yoga anak-anak sering kali disampaikan dalam bentuk yang lebih interaktif, kreatif, dan menyenangkan, sehingga cocok dengan minat dan perhatian anak-anak. Ini dapat melibatkan cerita, lagu, permainan, dan imajinasi untuk membantu anak-anak terlibat dalam praktik yoga. Yoga kids adalah praktik yoga yang terdiri dari gerakan dan aktivitas yang terdiri dari posisi, pernapasan, dan meditasi yang disesuaikan dengan anak usia dini. Yoga kids dapat bermanfaat bagi anak-anak usia dini dalam meningkatkan keseimbangan tubuh dan pikiran, serta mengatur pola nafas dan aktivitas jasmani. Ada beberapa jenis yoga yang dapat dilakukan oleh anak-anak usia dini, antara lain:

- ❖ **Yoga Hatha:** Jenis yoga yang cocok untuk pemula, karena gerakan-gerakannya masih sederhana dan memfokuskan pada postur dasar dan teknik pernapasan
- ❖ **Yoga Vinyasa:** Jenis yoga yang dinamis dan menyesuaikan koordinasi antara napas, fisik, postur tubuh, dan tempo yang cukup cepat.
- ❖ **Yoga Ashtanga:** Jenis yoga yang dinilai memiliki gerakan yang cukup menantang, yang dapat membantu anak-anak meningkatkan kekuatan otot lengan dan memberikan kekuatan di seluruh bagian tubuh.
- ❖ **Yoga Iyengar:** Jenis yoga yang menggunakan prop, seperti kain, blok, dan papan, yang dapat membantu anak-anak meningkatkan pemahaman tentang gerakan dan teknik yoga.
- ❖ **Yoga Bikram:** Jenis yoga yang dilakukan di ruangan yang dipanaskan antara 36 sampai 42 derajat Celsius, yang dapat membantu anak-anak meningkatkan sirkulasi, fleksibilitas, stamina, cahaya kebatinan yang kuat, dan pikiran yang tenang.

- ❖ Yoga Kripalu: Jenis yoga yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, yang dapat membantu anak-anak meningkatkan kesadaran napas, pergerakan, dan kelenturan tubuh
- ❖ Yoga Jivamukti: Jenis yoga yang mengungkapkan aspek spiritual dan etika praktek yoga, yang dapat membantu anak-anak meningkatkan pemahaman tentang agama dan praktis yang baik
- ❖ Yoga Yin: Jenis yoga yang melibatkan postur dan peregangan yang sangat memperpanjang otot dan fascia (jaringan ikat) yang membungkus sendi dan semua otot, yang dapat membantu anak-anak meningkatkan fleksibilitas
- ❖ Yoga Restorative: Jenis yoga yang bertujuan untuk memperbaiki keseimbangan tubuh dan pikiran, yang dapat membantu anak-anak meningkatkan keseimbangan dan kesehatan
- ❖ Yoga Nidra: Jenis yoga yang bertujuan untuk meningkatkan keseimbangan dan kekuatan jiwa, yang dapat membantu anak-anak meningkatkan pemahaman tentang diri mereka sendiri
- ❖ Yoga Kundalini: Jenis yoga yang bertujuan untuk mengendalikan keseimbangan tubuh dan pikiran, yang dapat membantu anak-anak meningkatkan pemahaman tentang diri mereka sendiri dan agama.
- ❖ Yoga Ashtanga: Jenis yoga yang bertujuan untuk mengendalikan keseimbangan tubuh dan pikiran, yang dapat membantu anak-anak meningkatkan pemahaman tentang diri mereka sendiri dan agama.
- ❖ Yoga Anusara: Jenis yoga yang bertujuan untuk mengendalikan keseimbangan tubuh dan pikiran, yang dapat membantu anak-anak meningkatkan pemahaman tentang diri mereka sendiri dan agama
- ❖ Yoga Sivananda: Jenis yoga yang bertujuan untuk mengendalikan keseimbangan tubuh dan pikiran, yang dapat membantu anak-anak meningkatkan

pemahaman tentang diri mereka sendiri dan agama

- ❖ Yoga Integral: Jenis yoga yang bertujuan untuk mengendalikan keseimbangan tubuh dan pikiran, yang dapat membantu anak-anak meningkatkan pemahaman tentang diri mereka sendiri dan agama.

## **2.1 Apa Manfaat Yoga Kids?**

Yoga kids dapat memiliki manfaat yang luas bagi kesehatan mental anak. Berikut beberapa manfaat dari yoga kids:

- ❖ **Meningkatkan keseimbangan tubuh dan pikiran:** Yoga kids membantu anak meningkatkan keseimbangan tubuh dan pikiran, yang dapat membantu mereka meningkatkan konsentrasi dan ketenangan pikiran
- ❖ **Memperdalam napas:** Yoga kids membantu anak memperdalam napas, yang dapat melancarkan kinerja organ tubuh dan meningkatkan asupan oksigen
- ❖ **Mengurangi stres:** Yoga kids dapat membantu anak meningkatkan konsentrasi dan fokus, serta memberikan sarana kepada anak-anak untuk melepas stres
- ❖ **Meningkatkan body awareness:** Yoga kids dapat membantu anak meningkatkan pemahaman tentang anatomi tubuh dan memiliki kendali terhadap tubuhnya, yang dapat mengurangi kebutuhan khusus
- ❖ **Membantu mengendalikan emosi dan perilaku:** Yoga kids dapat membantu anak mengendalikan emosi dan perilaku yang mengatasnamakan agama  
Implementasi yoga kids sebagai stimulasi motorik kasar anak usia dini dapat dilakukan melalui gerakan pemanasan dan pernapasan, gerakan inti, dan kegiatan penutup atau relaksasi.  
Gerakan inti dilakukan melalui aktivitas menyenangkan, seperti bercerita dengan musik dan mengimitasi gerakan binatang dan alam.

## 2.2 Gerakan Apa Saja Yang Baik untuk Motorik Anak-anak?

Berikut beberapa gerakan yoga kids yang cocok untuk meningkatkan keterampilan motorik anak:



### 1. Hands to Feet Pose (Asana):

Gerakan ini menggambarkan posisi tangan yang menyentuh kaki. Anak dapat melakukan gerakan ini

dengan menyilangkan tangan dan mengarahkan kedalam kaki, kemudian mengarahkan kaki ke arah bibir.



### 2. Butterfly Pose (Asana):

Gerakan ini menggambarkan posisi kedua kaki yang ditekukkan

seperti kupang. Anak dapat melakukan gerakan ini dengan menggilangkan kedua kaki dan mengarahkan kedalam arah sisi



### 3. Mountain Pose (Asana):

Gerakan ini menggambarkan posisi tubuh yang stabil dan tegas, seperti gunung. Anak dapat

melakukan gerakan ini dengan meningkatkan posisi badan, melakukan posisi yang tegas, dan mengatur posisi kedua tangan di samping tubuh.



### 4. Cobra Pose (Asana):

Gerakan ini menggambarkan posisi yang mirip dengan bentuk kobra. Anak dapat

melakukan gerakan ini dengan menggilangkan tubuh dari posisi prone (posisi yang tidak berusaha) dan mengarahkan kepala ke arah langit.



### 5. Swan Pose (Asana):

Gerakan ini menggambarkan posisi yang mirip dengan bentuk

kacau. Anak dapat melakukan gerakan ini dengan menyilangkan kedua kaki dan mengarahkan kepala ke arah depan.

## 2.3 Mengapa Yoga Kids Dikatakan Sebagai Stimulasi Motorik Anak Usia Dini?

Yoga Kids sering disebut sebagai stimulasi motorik anak usia dini karena praktik yoga dapat membantu dalam pengembangan keterampilan motorik anak-anak pada tahap perkembangan awal mereka. Berikut adalah beberapa alasan mengapa Yoga Kids dianggap sebagai stimulasi motorik anak usia dini:

### 1. Pengembangan Keterampilan

**Motorik Halus:** Gerakan yoga yang melibatkan pose atau asana dapat membantu meningkatkan koordinasi tangan dan mata, serta keterampilan motorik halus anak-anak. Misalnya, melalui pose seperti tangan ke kaki (seated forward bend), anak-anak akan mempraktikkan menggerakkan tangan mereka ke arah kaki mereka, memperkuat otot-otot pergelangan tangan dan jari-jari.

### 2. Peningkatan Keseimbangan dan

**Koordinasi:** Yoga melibatkan pose-pose yang memerlukan keseimbangan tubuh, yang dapat membantu meningkatkan keterampilan koordinasi dan keseimbangan anak-anak. Praktik yoga dapat membantu mereka mengembangkan kesadaran tubuh dan kontrol postur yang lebih baik.

### 3. Pengembangan Keterampilan

**Motorik Kasar:** Gerakan yoga seperti

berjalan kucing (cat pose) atau berdiri seperti pohon (tree pose) melibatkan gerakan tubuh yang lebih besar, membantu dalam pengembangan keterampilan motorik kasar anak-anak. Ini membantu memperkuat otot-otot besar mereka dan meningkatkan fleksibilitas.

**4. Peningkatan Konsentrasi dan Fokus:**

Dalam praktik yoga, anak-anak diajarkan untuk fokus pada pernapasan dan gerakan tubuh mereka. Ini membantu meningkatkan konsentrasi mereka, yang juga merupakan bagian penting dari perkembangan motorik mereka.

**5. Mengajarkan Keterampilan Hidup Sehat:**

Melalui praktik yoga, anak-anak juga belajar tentang pentingnya menjaga tubuh dan pikiran mereka sehat. Ini mencakup kebiasaan baik seperti pernapasan yang dalam dan teratur, gerakan tubuh yang aktif, dan relaksasi.

**6. Meningkatkan Kesadaran Tubuh:**

Praktik yoga melibatkan penekanan pada kesadaran tubuh, yaitu pemahaman tentang posisi tubuh dan gerakan tubuh. Melalui Yoga Kids, anak-anak diajarkan untuk memperhatikan bagaimana tubuh mereka merespons berbagai gerakan dan pose, yang pada gilirannya membantu mereka mengembangkan kesadaran tubuh yang lebih baik.

**7. Merangsang Sistem Saraf:**

Gerakan yang terkoordinasi dalam yoga membantu merangsang sistem saraf anak-anak. Praktik yoga secara teratur dapat membantu meningkatkan konektivitas otak, yang penting untuk perkembangan motorik yang optimal.

**8. Mengurangi Risiko Obesitas dan Gangguan Postur:**

Yoga Kids melibatkan gerakan tubuh yang sehat dan membantu memperkuat otot-otot inti serta tulang belakang anak-anak. Ini membantu mengurangi risiko obesitas dan masalah

postur yang mungkin timbul karena gaya hidup yang kurang aktif.

**9. Meningkatkan Kemampuan Adaptasi dan Penyesuaian:**

Yoga Kids mengajarkan anak-anak untuk beradaptasi dengan berbagai pose dan gerakan tubuh. Ini memperluas rentang gerakan mereka dan meningkatkan kemampuan mereka untuk beradaptasi dengan situasi dan lingkungan yang berbeda.

**10. Membantu Mengelola Emosi:**

Praktik yoga melibatkan relaksasi dan teknik pernapasan yang dapat membantu anak-anak mengelola emosi mereka dengan lebih baik. Ini penting karena emosi yang sehat dan terkelola dengan baik juga memainkan peran penting dalam pengembangan motorik anak.

**11. Memperkuat Hubungan Sosial:**

Yoga Kids sering diajarkan dalam kelompok, yang membuka kesempatan untuk anak-anak untuk berinteraksi dan bekerja sama dengan teman sebaya mereka. Ini membantu dalam pengembangan keterampilan sosial dan kemampuan untuk bekerja dalam tim.

**12. Memberikan Pengalaman Sensorik:**

Melalui gerakan, sentuhan, dan pernapasan dalam yoga, anak-anak mendapatkan pengalaman sensorik yang kaya. Ini membantu dalam pengembangan integrasi sensorik, yang merupakan dasar bagi perkembangan motorik yang baik.

Dengan demikian, Yoga Kids tidak hanya menyediakan stimulasi motorik bagi anak-anak usia dini, tetapi juga membantu dalam pengembangan holistik mereka, termasuk fisik, mental, dan emosional. Kombinasi dari elemen-elemen ini menjadikan Yoga Kids sebagai sarana yang kuat untuk stimulasi motorik anak usia dini, memberikan kontribusi besar terhadap perkembangan holistik mereka yang meliputi aspek fisik, mental, dan sosial.

## **2.4 Apa Dampak Negatif Jika Yoga Kids Dilakukan Tidak Sesuai Aturannya?**

Meskipun Yoga Kids biasanya memberikan banyak manfaat, jika tidak dilakukan sesuai aturan atau dengan pendekatan yang tepat, dapat muncul beberapa dampak negatif. Berikut adalah beberapa contoh dampak negatif yang mungkin terjadi jika Yoga Kids tidak dilakukan dengan benar:

**1. Cedera Fisik :** Jika anak-anak melakukan gerakan yoga yang kompleks atau terlalu ekstrem tanpa pengawasan yang tepat, mereka berisiko mengalami cedera fisik seperti regangan otot, robekan ligamen, atau cedera lainnya. Ini dapat terjadi jika anak-anak dipaksa untuk melakukan pose yang melebihi batas kemampuan fisik mereka atau jika teknik yang benar tidak diamati.

**2. Frustrasi dan Stres:** Jika pendekatan yang dipilih untuk mengajar Yoga Kids terlalu serius atau terlalu menekankan pada prestasi fisik, anak-anak mungkin merasa tertekan atau frustrasi jika mereka tidak dapat melakukan pose dengan benar. Hal ini bisa mengurangi kepercayaan diri mereka dan mengurangi kesenangan dalam praktik yoga.

**3. Kegelisahan atau Tekanan Berlebihan:** Jika suasana kelas Yoga Kids terlalu kompetitif atau jika anak-anak merasa tekanan untuk menyelesaikan pose yang sulit, ini dapat menyebabkan kecemasan atau tekanan berlebihan pada mereka. Yoga seharusnya memberikan lingkungan yang mendukung dan menghargai kemajuan individual, bukan memunculkan rasa tidak aman atau tekanan yang tidak perlu.

**4. Ketidakmampuan untuk Menyelaraskan Dengan Perkembangan Fisik Anak:** Mengabaikan kemampuan dan batasan fisik anak-anak dapat

menyebabkan ketidakcocokan antara latihan yang diajarkan dan tingkat perkembangan individu mereka. Ini dapat menyebabkan stres berlebihan pada tubuh dan tidak menyenangkan bagi anak-anak, serta meningkatkan risiko cedera.

**5. Ketidaknyamanan Mental atau Emosional:** Jika latihan yoga tidak disesuaikan dengan kebutuhan dan minat anak-anak, mereka mungkin merasa tidak nyaman atau kurang tertarik untuk berpartisipasi. Hal ini dapat menyebabkan mereka kehilangan minat dalam praktik yoga dan mungkin mengembangkan persepsi negatif terhadap kegiatan tersebut.

Penting bagi instruktur Yoga Kids untuk memastikan bahwa mereka memiliki pengetahuan yang cukup tentang perkembangan anak-anak dan pendekatan yang sesuai untuk mengajar mereka. Pengawasan yang tepat dan pemahaman tentang batasan fisik dan emosional anak-anak sangat penting untuk mencegah terjadinya dampak negatif yang disebutkan di atas.

## **III. PENUTUP**

### **3.1 Kesimpulan**

Yoga adalah salah satu bentuk olahraga yang menjadi alternatif yang baik untuk menghilangkan stres, menyembuhkan penyakit yang tidak dapat disembuhkan medis, menyembuhkan kesehatan mental, kelenturan tubuh, mengatur sistem pernapasan, relaksasi dan banyak lainnya. Tentunya yoga dapat dilakukan semua kalangan dari balita hingga lanjut usia, dengan aturannya masing-masing, dengan pose-pose dan manfaatnya masing-masing sesuai dengan kebutuhan yang menjalankan.

Tentunya tidak hanya orang dewasa yang mengalami stres, sakit fisik, sakit mental dan lainnya. Anak-anak tentunya

juga akan mengalami hal yang sama mungkin karena beberapa faktor tertentu yang ada diruang lingkup kesehariannya atau bahkan di keluarganya. Yoga untuk anak-anak pun dikembangkan hingga saat ini walaupun masih belum banyak. Ada banyak manfaat yang diberikan oleh Yoga Kids ini untuk anak-anak terutama untuk motorik anak yang notabennya anak-anak lebih cepat menyerap hal-hal baru yang ada di sekitar mereka, oleh karena itu peran orang tua sangat penting untuk membantu menghandle hal apa saja yang patut untuk diberikan kepada anak, terutama untuk kesehatan, mental dan terakhir tentunya motorik anak. Dengan yoga kids anak akan mendapatkan semua hal tersebut, jadi seharusnya dari sekarang yoga kids ini sangatlah amat penting untuk diterapkan dari usia dini atau bahkan boleh dijadikan suatu bentuk olahraga di usia dini.

Dalam beryoga tentunya kita tidak boleh asal-asalan dalam memberikan gerakan kepada anak-anak, oleh karena itu harus ada instruktur khusus yang tentunya sudah mendapat pelatihan secara khusus terlebih dahulu, dan tentunya dapat mengerti akan sifat-sifat yang dimiliki anak-anak dan tentunya juga harus sabar menghadapi anak-anak sehingga orang tua dapat yakin meninggalkan anaknya untuk mendapatkan suatu proses pembelajaran yoga tersebut.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Astuti, N. P. E dan Pradnyana, P. B. (2020). *Praktik Yoga Asanas Dalam Meningkatkan Subagiasta*, IK. 2008. *Sradha dan Bhakti*. Surabaya: Paramita
- Sumerata, I Wayan. 2017. *Makna Sapatha Pada Prasasti Sukawana*. Forum Arkeologi. Vol. 29 No.3

- Titib, I Made. 2003. *Teologi dan Simbol-Simbol Dalam Agama Hindu*. Surabaya: Paramita
- Wiana, IK. 2000. *Arti dan Fungsi Sarana Persembahyangan*. Surabaya: Paramita
- Wiana, Ketut. 2001. *Makna Upacara Yajna Dalam Agama Hindu*. Surabaya: Paramita.
- Widana, AAGO. 2022. *Hermeneutika kesusastaan Bali: memahami dan enghargai karya luhur para leluhur*. NILACAKRA. Badung