

## PENGETAHUAN GURU SD TENTANG YOGA ANAK

<sup>1</sup>Ika Fitria Ayuningtyas, <sup>2</sup>Eniyati

1Prodi Kebidanan (D-3) Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta,

2Prodi Rekam Medis dan Informasi Kesehatan (D-3) Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal

Achmad Yani Yogyakarta

E-mail: ikafitriaayuningtyas@gmail.com, eniyati46@yahoo.com

---

### Abstrak

Latar belakang: Anak SD (6-11 tahun) merupakan fase laten yaitu anak sudah memahami kenikmatan ketika organ intimnya mendapat rangsangan. Yoga memiliki banyak manfaat bagi kesehatan apalagi anak-anak. Selain melatih motorik, yoga dapat meningkatkan fokus dan konsentrasi anak. Sesi yoga anak dibuat seperti suasana bermain sekaligus dapat memasukkan materi tentang kesehatan reproduksi sesuai umurnya.

Tujuan: Mengetahui pengetahuan guru tentang yoga anak

Metode: jenis penelitian deskriptif dengan jumlah sampel 39 orang guru SD dilakukan secara random sampling dan dianalisis menggunakan persentase.

Hasil: Sebagian besar pengetahuan guru tentang yoga anak dalam kategori baik.

Kesimpulan: Meskipun pengetahuan guru tentang yoga anak dalam kategori baik namun disarankan agar dalam masa pandemi ini kegiatan pembelajaran khususnya olah raga dapat diberikan beberapa gerakan yoga agar anak tidak mudah bosan dengan pembelajaran yang dilakukan di dalam kelas maupun secara online.

**Kata kunci:** pengetahuan, guru, yoga anak

### Abstract

*Background: Elementary school children (6-11 years) are in a latent phase where children understand pleasure when their intimate organs are stimulated. Yoga has many health benefits, especially for children. In addition to exercising motor skills, yoga can improve a child's focus and concentration. The children's yoga session is made like a play atmosphere and can include material about reproductive health according to their age.*

*Objective: To find out the teacher's knowledge about children's yoga*

*Methods: this type of descriptive research with a sample of 39 elementary school teachers conducted by random sampling and analyzed using percentages.*

*Results: Most of the teachers' knowledge about children's yoga is in the good category.*

*Conclusion: Even though the teacher's knowledge of children's yoga is in the good category, it is recommended that during this pandemic period learning activities, especially sports, can be given some yoga movements so that children do not get bored easily with learning done in class or online.*

**Keywords:** knowledge, teacher, children's yoga

---

## I. PENDAHULUAN

Masalah Kesehatan Reproduksi (Kespro) sekarang ini marak dibicarakan masyarakat, terutama di kalangan orangtua. Kasus pelecehan seksual hingga perkosaan oleh pacar, hamil akibat pacaran yang kebablasan, seks bebas, penayangan gambar dan cerita porno hingga pembuatan video porno dengan pelaku dirinya sendiri bersama pacar atau orang lain (Mardiya, 2019).

Banyak data yang menunjukkan permasalahan kesehatan reproduksi yang dialami oleh remaja sudah mulai dari usia dini. SDKI 2012 menunjukkan 0.7% perempuan usia 15-19 tahun dan 4.5% laki-laki usia 15-

19 tahun pernah melakukan hubungan seksual pranikah. Upaya Pendidikan kespro dan seksualitas perlu dilakukan secara strategis dan sistematis secara nasional serta berkelanjutan. Pengajaran yang tepat dan komprehensif terkait kespro dan seksualitas melalui layanan dalam mata pelajaran secara intrakurikuler dan kokurikuler, serta layanan kurikulum melalui ekstrakurikuler melalui dan budaya sekolah perlu penguatan baik melalui pengayaan materi/konten dan metode pengajaran yang tepat (Kemdikbud, 2017). Melihat masalah kesehatan reproduksi remaja diatas maka peran guru menjadi sangat strategis dalam meningkatkan pengetahuan

dan ketrampilan hidup sehat remaja (Kemdikbud, 2017).

Saat anak sudah menstruasi maka harus dapat menjaga alat reproduksinya, karena jika sudah menstruasi dapat terjadi kehamilan. Begitu juga dengan anak laki-laki yang sudah mimpi basah artinya alat reproduksinya sudah berfungsi. Dampak kematangan sel reproduksi dipicu dengan kemajuan teknologi (Purwanti, 2019). Tahapan perkembangan seksual anak sudah dimulai sejak lahir. Oleh karena itu perlu adanya sosialisasi tentang kesehatan reproduksi mulai sejak dini. Anak SD (6-11 tahun) merupakan fase laten yaitu anak sudah memahami kenikmatan ketika organ intimnya mendapat rangsangan (Widiastuti, 2019). Yoga memiliki banyak manfaat bagi kesehatan apalagi anak-anak. Selain melatih motorik, yoga dapat meningkatkan fokus dan konsentrasi anak. Sesi yoga anak dibuat seperti suasana bermain sekaligus dapat memasukkan materi tentang kesehatan reproduksi sesuai umurnya (Tashandra, 2018).

## II. LANDASAN TEORI

Kelas yoga anak dibuat sekreatif mungkin karena berbeda dengan orang dewasa, belum dituntut gerakan sempurna karena tulang masih belum kuat untuk melakukan pose yoga dengan sempurna. Pose sempurna baru diajarkan umur 9 tahun keatas, jika usia <8 tahun cukup 30 menit saja. Semakin banyak SD dan sekolah menengah yang memasukkan yoga ke dalam kurikulum mereka untuk membantu siswa belajar secara sedini mungkin mengenai cara stress. Yoga ditujukan bagi semua anak dan tidak hanya anak-anak yang bermasalah. Yoga juga dapat membantu seorang anak mengarahkan kehidupan yang sehat sejak dini (Claire, 2006).

Manfaat yoga antara lain secara fisik meningkatkan kekuatan otot, lentur dan rileks, mengembangkan tulang belakang, memperdalam napas, menyeimbangkan produksi hormone dan secara mental yaitu memperbaiki suasana hati anak, mengasah daya imajinasi, melatih disiplin, serta mempererat hubungan dengan orang terdekat.

## III. METODE

Jenis penelitian ini deskriptif dengan jumlah sampel 39 guru SD kelas 1-6 di kecamatan Banguntapan kabupaten Bantul dengan masing-masing dilakukan secara random sampling. Analisis data menggunakan persentase.

## IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Pengetahuan guru tentang yoga anak

Pengetahuan	Frekuensi
Baik	37 (94.9%)
Cukup	2 (5.1%)
Kurang	0 (0%)
Total	39 (100%)

Sumber data: diolah 2021

Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar guru mempunyai pengetahuan yang baik tentang yoga anak. Masa anak-anak adalah masa yang sangat penting dalam hidup manusia. Kebanyakan orang mulai berlatih yoga setelah mereka dewasa karena merasa tidak bertemu yoga sejak kecil. Anak-anak ibarat sebuah spons yang dapat menyerap seluruh informasi baik positif maupun negatif yang mengakar kealam bawah sadarnya yang sewaktu-waktu dapat muncul kembali dalam bentuk pikiran positif maupun negative. Oleh karena itu melalui yoga dapat menularkan kebiasaan positif yang menjadi bekal saat dewasa.

Bagi anak, berlatih yoga akan melatih kekuatan, kelenturan, dan keseimbangan tubuh. Selain itu beryoga juga dapat mempelajari cara berkonsentrasi dan memusatkan perhatian pada suatu hal. Sehingga dapat membantu mereka menyerap pelajaran dengan lebih baik. Dipercaya bahwa berlatih yoga sejak dini akan memperluas kesadaran dan empati anak pada segala hal di sekitarnya. Hasil penelitian ini sebagian besar guru mempunyai pengetahuan yang baik tentang yoga anak karena guru menyadari bahwa yoga tidak berhubungan dengan ritual kepercayaan manapun, dengan beryoga anak bisa sambil bermain agar tidak stress dengan tugas sekolah (Sindhu, 2021).

## V. KESIMPULAN

Pengetahuan guru tentang kesehatan reproduksi dan yoga anak dalam kategori baik. Para guru disarankan agar kegiatan pembelajaran khususnya olah raga dapat diberikan beberapa gerakan yoga agar anak tidak mudah bosan dengan pembelajaran dimasa pandemi yang dilakukan di dalam kelas maupun secara online.

seksual-anak-ini-waktu-yang-tepat-  
ajarkan-kespro?page=all

## DAFTAR PUSTAKA

- Claire T. 2006. *Yoga For Men Panduan Lengkap Untuk Hidup Sehat dan Bebas Stress*. Yogyakarta: B-First.  
[https://www.google.co.id/books/edition/yogo\\_for\\_men/FqOY6Hzn2WAC?hl=id&gbpv=1&dq=yoga+anak+SD&pg=PA174&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/yogo_for_men/FqOY6Hzn2WAC?hl=id&gbpv=1&dq=yoga+anak+SD&pg=PA174&printsec=frontcover)
- Kemdikbud, Kemenkes, Kemenag. 2017. *Modul Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja Tingkat SD/MI dan Sederajat*. Jakarta.  
[http://uks.dikdasmen.kemdikbud.go.id/uks\\_page/assets/media/linkProgram/BUKU%20FINAL%20MODUL%20PENDIDIKAN%20KESPRO%20REMAJA%20SD-MI\\_1528089393.pdf](http://uks.dikdasmen.kemdikbud.go.id/uks_page/assets/media/linkProgram/BUKU%20FINAL%20MODUL%20PENDIDIKAN%20KESPRO%20REMAJA%20SD-MI_1528089393.pdf)
- Mardiya. 2019. *Materi Kespro Diberikan Sejak Dini, Mengapa Tidak?*.  
<https://pemberdayaan.kulonprogokab.go.id/detil/976/materi-kespro-diberikan-sejak-sd-mengapa-tidak>
- Purwanti. 2019. *Sosialisasi Kesehatan Reproduksi Mulai Sasar Anak SD*.  
<https://nasional.republika.co.id/berita/pz808j335/sosialisasi-kesehatan-reproduksi-mulai-sasar-anak-sd>
- Sindhu, Pujiastuti. 2021. *Yoga for a Happy and Healthy Kids*. Yoga Leaf. Bandung.
- Tashandra N. 2018. *Kapan Waktu Terbaik Memperkenalkan Anak Pada Yoga?*.  
<https://lifestyle.kompas.com/read/2018/09/21/111100320/kapan-waktu-terbaik-memperkenalkan-anak-pada-yoga-?page=all>
- Widiastuti V, Anggraeni SP. 2019. *Tahapan Perkembangan Seksual Anak, Ini Waktu Yang Tepat Ajarkan Kespro*.  
<https://www.suara.com/health/2019/10/29/085000/tahapan-perkembangan->