



**PENGARUH YOGA ANAK TERHADAP KECERDASAN
SPIRITUAL ANAK PRA SEKOLAH DI DESA
KEBONROMO KECAMATAN NGRAMPAL
KABUPATEN SRAGEN**

ARTIKEL

Oleh

BELA PUTRI KARISMA

NIM. 152191234

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

2021

HALAMAN PENGESAHAN

Artikel berjudul:

PENGARUH YOGA ANAK TERHADAP KECERDASAN SPIRITUAL ANAK PRA SEKOLAH DI DESA KEBONROMO KECAMATAN NGRAMPAL KABUPATEN SRAGEN

Disusun Oleh :

BELA PUTRI KARISMA

NIM. 152191234

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Telah disetujui dan disahkan oleh Pembimbing Skripsi, Program Studi Kebidanan
Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo

Ungaran, Februari 2021

Pembimbing



Ninik Christiani, S.Si.T., M.Kes

NIDN. 0607118001

**PENGARUH YOGA ANAK TERHADAP KECERDASAN SPIRITUAL
ANAK PRA SEKOLAH DI DESA KEBONROMO KECAMATAN
NGRAMPAL KABUPATEN SRAGEN**

Bela Putri Karisma¹, Ninik Christiani²

¹Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo

²Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo

Email : putrikarismabela@gmail.com, anni_smg@yahoo.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Dalam mengoptimalkan kecerdasan spiritual diperlukan proses panjang serta memerlukan latihan, semakin dini anak dilatih untuk mengembangkan kecerdasan spiritual maka akan semakin besar manfaatnya antara lain anak mampu mengenali diri sendiri, mampu mengenali kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya, peka terhadap lingkungan sekitar, memiliki rasa empati dan belas kasih terhadap ciptaan Tuhan serta akan memiliki ketenangan dalam berpikir. Salah satu cara untuk meningkatkan kecerdasan spiritual dengan melakukan yoga.

Tujuan : Untuk mengetahui pengaruh yoga anak terhadap kecerdasan spiritual anak pra sekolah di Desa Kebonromo Kecamatan Ngrampal Kabupaten Sragen.

Metode : Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pra Eksperimental* dengan pendekatan *One Group Pra-Post Test Design*. Populasi dari penelitian ini adalah anak pra sekolah di Desa Kebonromo Kecamatan Ngrampal Kabupaten Sragen. Sampel 10 responden anak pra sekolah. Instrumen angket kecerdasan spiritual dan SOP yoga anak. Analisis data menggunakan Analisis Univariat dan bivariat.

Hasil : Hasil uji bivariat menunjukkan bahwa nilai Z_{hitung} uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* adalah sebesar -2,825 dengan nilai signifikansi (*p-value*) 0,005. Nilai signifikansi uji ternyata lebih kecil dari 0,05 ($0,005 < 0,05$) sehingga keputusan uji adalah H_0 ditolak yang bermakna terdapat perbedaan yang signifikan skor kecerdasan spiritual antara pre test dan post test.

Kesimpulan : Ada pengaruh yoga anak terhadap kecerdasan spiritual anak pra sekolah di Desa Kebonromo Kecamatan Ngrampal Kabupaten Sragen.

Saran : Diharapkan anak-anak mampu melaksanakan yoga anak ini secara rutin untuk mendapatkan manfaat dari yoga anak terutama untuk mengembangkan kecerdasan spiritual anak.

Kata Kunci : *Yoga Anak, Kecerdasan Spiritual*

ABSTRACT

Background : Optimizing spiritual intelligence requires a long process and requires practice, the earlier the child is trained to develop spiritual intelligence, the greater the benefits include being able to recognize themselves, being able to recognize the strengths and weaknesses that exist in themselves, being sensitive to the surrounding environment, having a sense of empathy and compassion for God's creation and will have peace of mind.

Objective : To find out the effect of children's yoga on pre-school children's spiritual intelligence in Kebonromo village, Ngrampal sub-district, Sragen district

Methods : The design used in this research is Pre-Experimental with the One Group Pre-Post Test Design approach. The population of this study were pre-school children's in Kebonromo village, Ngrampal sub-district, Sragen district. Sample of 10 pre-school children respondents. Spiritual intelligence questionnaire instruments and children's yoga SOP. Data analysis used univariate and bivariate analysis.

Results : The bivariate test results show that the Z_{count} value of the Wilcoxon Signed Ranks Test is -2.825 with a significance value (p-value) of 0.005. The significance value of the test is less than 0.05 ($0.005 < 0.05$) so that the test decision is H_0 rejected, which means there is a significant difference in spiritual intelligence scores between the pre test and post test.

Summary ; There is an effect of children's yoga on pre-school children's spiritual intelligence in Kebonromo village, Ngrampal sub-district, Sragen district.

Suggestion : It is hopes that children will be able to carry out child yoga regularly to get the benefits of children's yoga, especially to develop children's spiritual intelligence.

Keywords : *Child Yoga, Spiritual Intelligence*

PENDAHULUAN

Anak pra sekolah usia 4-6 tahun adalah masa keemasan (*golden age*) dimana anak mengalami perkembangan otak sebesar 50-80% (Suyanto, 2005). Tahap perkembangan intuitif-proyektif terjadi pada masa anak pra sekolah. Dengan demikian, orang tua maupun guru berperan penting dalam membimbing kepercayaan atau keyakinan anak. Anak mulai belajar tentang keagamaan yaitu berdoa dengan menundukkan kepala. Anak pra sekolah (4-6 tahun) ingin mengetahui banyak hal yang berkaitan dengan spiritual dan menggunakan imajinasi mereka, misalnya melalui buku bergambar, membayangkan wujud malaikat dan setan (Fowler dalam Kozier, 2010).

Untuk meningkatkan kecerdasan spiritual pada anak bisa dilakukan dengan mengembangkan serta melatih anak melalui yoga anak. Yoga memberikan input yang positif dengan menyeimbangkan otak kanan dan kiri serta hal ini akan mempengaruhi mood dan emosi menjadi positif. Apabila kita melakukan yoga secara rutin dan kontinu maka tubuh akan menjadi sehat, segar bersemangat dan berpikir lebih tenang. Selain itu, yoga bertujuan untuk memperluas kesadaran manusia seperti layaknya kesadaran alam semesta. Kesadaran tersebut harus diimbangi dengan prinsip spiritual baik prinsip fisik dan mental yang sebenarnya kedua prinsip tersebut sudah tertanam pada diri kita (Sindhu, 2014).

Berdasarkan hasil observasi penelitian pada tanggal 9 Januari 2021 di Desa Kebonromo dari 10 responden anak pra sekolah didapatkan data 4 anak masih belum mau meminta maaf atas kesalahannya, 2 anak masih ada yang salah dalam melakukan gerakan sholat dan 4 anak mampu melakukan gerakan sholat dengan benar dan sering mengucapkan terima kasih kepada orang lain.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Yoga Anak Terhadap Kecerdasan Spiritual Anak Pra Sekolah di Desa Kebonromo Kecamatan Ngrampal Kabupaten Sragen”.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2020 - Januari 2021 di Desa Kebonromo Kecamatan Ngrampal Kabupaten Sragen. Desain penelitian menggunakan *Pre Eksperimental* dengan pendekatan *One Group Pre-Post Test Design*. Penentuan responden menggunakan *non probability* yaitu *purposive sampling*. Responden penelitian berjumlah 10 responden anak pra sekolah. Instrumen penelitian yang digunakan peneliti adalah angket/ kuesioner tertutup dan SOP yoga anak. Penelitian menggunakan uji *non parametric* berupa uji *Wilcoxon*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Tabel 4.1 Karakteristik Umur Anak

Terendah (min)	Tertinggi (max)	Rata-rata	SD	Median
4	6	5,5	0,85	6

Sumber : Data Primer, 2021

Karakteristik umur anak sebagaimana pada tabel diatas menunjukkan bahwa umur terendah anak adalah 4 tahun, tertinggi 6 tahun, rata-rata 5,5 tahun, standar deviasi (SD) 0,85 tahun dan median 6 tahun.

Hal ini sesuai dengan pendapat Suyanto (2005), anak pra sekolah usia 4-6 tahun adalah masa keemasan (*golden age*) dimana anak mengalami perkembangan otak sebesar 50-80%.

Tahap perkembangan intuitif-proyektif terjadi pada masa anak pra sekolah. Dengan demikian, orang tua maupun guru berperan penting dalam membimbing kepercayaan atau keyakinan anak. Anak mulai belajar tentang keagamaan yaitu berdoa dengan menundukkan kepala. Anak pra sekolah (4-6 tahun) ingin mengetahui banyak hal yang berkaitan dengan spiritual dan menggunakan imajinasi mereka, misalnya melalui buku bergambar, membayangkan wujud malaikat dan setan (Fowler dalam Kozier, 2010).

2. Uji Univariat

a. Pre Test Kecerdasan Spiritual

Tabel 4.2 Tendensi Sentral Skor Pre Test Kecerdasan Spiritual Sebelum Diberikan Yoga Anak

Terendah (min)	Tertinggi (max)	Rata-rata	SD	Median
28	48	39,9	6,56	41

Sumber : Data Primer, 2021

Tendensi sentral skor pre test kecerdasan spiritual sebelum diberikan yoga anak sebagaimana pada tabel diatas menunjukkan bahwa skor terendah responden adalah 28, tertinggi 48, rata-rata 39,9, standar deviasi (SD) 6,56 dan median 41.

Kecerdasan spiritual merupakan kecerdasan yang menjadi sumber bimbingan bagi kecerdasan lainnya. Oleh karena itu, kecerdasan spiritual

disebut juga kecerdasan pusat yang paling mendasar (Stephen R. Covey, 2005).

Menurut Suyadi (2010), tahapan perkembangan agama pada usia anak 3-6 tahun adalah tahap *firetale* dimana anak mendeskripsikan bahwa Tuhan itu menyerupai raksasa, malaikat bersayap, hantu, dll.

b. Post Test Kecerdasan Spiritual

Tabel 4.3 Tendensi Sentral Skor Post Test Kecerdasan Spiritual Sesudah Diberikan Yoga Anak

Terendah (min)	Tertinggi (max)	Rata-rata	SD	Median
34	58	48,4	7,38	48,5

Sumber : Data Primer, 2021

Tendensi sentral skor post test kecerdasan spiritual sesudah diberikan yoga anak sebagaimana pada tabel diatas menunjukkan bahwa skor terendah responden adalah 34, tertinggi 58, rata-rata 48,40, standar deviasi (SD) 7,38 dan median 48,5.

Upaya untuk mengembangkan kecerdasan spiritual anak bisa dilakukan dengan melatih anak melalui yoga anak. Manfaat yoga anak adalah meningkatkan kesadaran diri anak, meningkatkan rasa hormat dan belas kasihan kepada dirinya dan semua makhluk hidup, persiapan mental, fisik, emosional dan spiritual anak, serta meningkatkan kedisiplinan dan konsentrasi belajar (Ulung, 2011).

Yoga bertujuan untuk memperluas kesadaran manusia seperti layaknya kesadaran alam semesta. Kesadaran tersebut harus diimbangi dengan prinsip spiritual baik prinsip fisik dan mental yang sebenarnya kedua prinsip tersebut sudah tertanam pada diri kita (Sindhu, 2014).

3. Uji Bivariat

Tabel 4.4 Ringkasan Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*

Data	Rata-rata	Z_{hitung}	p-value	Keputusan Uji
Pre test	39,9	-2,825	0,005	H ₀ ditolak
Post test	48,4			

Sumber : Hasil data SPSS 21

Hasil uji bivariat menunjukkan bahwa nilai Z_{hitung} uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* adalah sebesar -2,825 dengan *p-value* (nilai signifikansi) 0,005. Nilai signifikansi uji ternyata lebih kecil dari 0,05 ($0,005 < 0,05$) sehingga keputusan uji adalah H_0 ditolak yang berarti terdapat perbedaan skor kecerdasan spiritual antara pre test dan post test.

Selanjutnya perbedaan rata-rata skor kecerdasan spiritual sebelum dan sesudah perlakuan digambarkan pada diagram sebagai berikut :

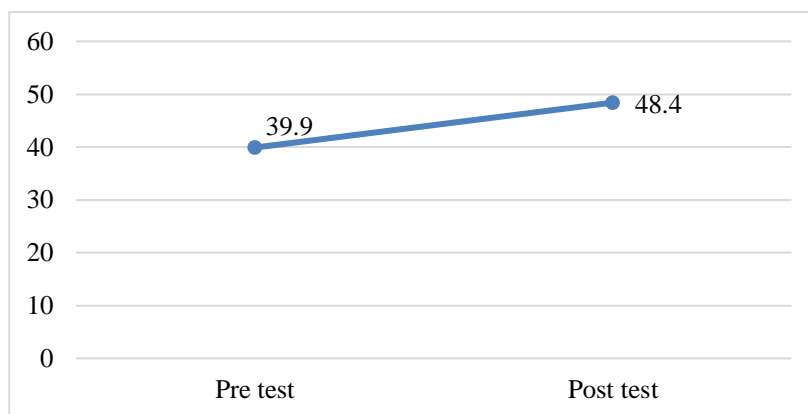


Diagram 1. Rata-rata Pre Test dan Post Test Kecerdasan Spritual

Berdasarkan diagram diatas menunjukkan bahwa rata-rata skor kecerdasan spiritual post test lebih tinggi daripada pre test, maka disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yoga anak terhadap kecerdasan spiritual anak pra sekolah di Desa Kebonromo Kecamatan Ngrampal Kabupaten Sragen.

Menurut penelitian Perbowosari (2018), latihan yoga dapat memberikan pengaruh positif terhadap jasmani dan rohani. Dimana dengan pembelajaran yoga, anak-anak secara bertahap dapat menjaga pikiran dan tubuh dalam keseimbangan yang tenang. Latihan-latihan yoga ini dapat membangun rasa percaya diri pada anak, mengatasi stres pada anak dan menambah kekuatan pikiran. Pelaksanaan yoga yang dilakukan anak-anak ini dapat mengembangkan kecerdasan spiritual, dimana anak-anak diajak untuk berdoa, mendengarkan cerita, kemudian melakukan yoga anak.

Menurut penelitian Wayan Ayumita Astrina (2019), pembelajaran yoga mempunyai karakteristik yaitu berpusat pada anak, belajar sambil bermain dan pembelajaran terpadu dengan memberikan kebebasan kepada anak tetapi tetap

terkontrol sehingga pembelajaran bersifat fleksibel, sehingga dapat mengembangkan potensi-potensi yang dimilikinya. Latihan yoga anak dapat mengembangkan kecerdasan spiritual karena peserta didik dapat menunjukkan kemampuannya yaitu mengetahui dan melakukan sikap duduk dalam berdoa, dapat menunjukkan sikap kesadaran akan Tuhan seperti mengetahui apa yang dimiliki, tumbuhan, hewan adalah ciptaan Tuhan.

SIMPULAN (PENUTUP)

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada tanggal 18 Januari – 02 Februari 2021 di Desa Kebonromo tentang pengaruh yoga anak terhadap kecerdasan spiritual anak pra sekolah, maka dapat diambil simpulan :

1. Kecerdasan spiritual anak sebelum diberikan yoga anak dengan hasil skor terendah responden adalah 28, tertinggi 48, rata-rata 39,9, standar deviasi (SD) 6,56 dan median 41.
2. Kecerdasan spiritual sesudah diberikan yoga anak dengan hasil skor terendah responden adalah 34, tertinggi 58, rata-rata 48,40, standar deviasi (SD) 7,38 dan median 48,5. Sehingga terdapat peningkatan kecerdasan spiritual anak.
3. Ada pengaruh yoga anak terhadap kecerdasan spiritual anak pra sekolah di Desa Kebonromo Kecamatan Ngrampal Kabupaten Sragen.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Balai Desa Kebonromo dan para responden penelitian yang sudah memberikan izin dan ikut serta dalam proses penelitian ini sampai selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Astrina, Wayan Ayumita. (2019). *Yoga Asana Dalam Mengembangkan Kecerdasan Jamak (Multiple Intelligences) Pada Anak di Pendidikan Anak Usia Dini Pelangi Cakranegara*. Jurnal Vol 10 No 1
- Covey, Stephen R. (2005). *The 8th Habit: Melampaui Efektifitas, Menggapai Keagungan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Kozier, B. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses & Praktek*. Jakarta: EGC
- Perbowosari, Heny. 2018. *Optimalisasi Kecerdasan Spiritual Anak Melalui Yoga Asanas*. *Jurnal Ilmu Agama* Vol. 1 No. 2
- Sindhu, Pujiastuti. (2014). *Panduan Lengkap Yoga*. Bandung: Qanita
- Suyadi. (2010). *Psikologi Belajar PAUD*. Yogyakarta: PT. Bintang Pustaka Abadi
- Suyanto, Slamet. (2005). *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: Depdiknas
- Ulung, Gagas. (2011). *90 Tempat Kursus, Bermain dan Terapi untuk Anak Se-Jabodetabek All About Kids*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama

