



**PENGARUH TERAPI YOGA ANAK DALAM
MENINGKATKAN KECERDASAN EMOSIONAL ANAK
PRASEKOLAH DI TK PERINTIS GERES, KELURAHAN
GERES, LOMBOK TIMUR, NUSA TENGGARA BARAT**

SKRIPSI/KARYA TULIS ILMIAH

Oleh

**YUSPIDA YULIANTI
152191114**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2020/2021**



**PENGARUH TERAPI YOGA ANAK DALAM
MENINGKATKAN KECERDASAN EMOSIONAL ANAK
PRASEKOLAH DI TK PERINTIS GERES, KELURAHAN
GERES, LOMBOK TIMUR, NUSA TENGGARA BARAT**

SKRIPSI/KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana/Ahli Madya

Oleh

YUSPIDA YULIANTI
NIM.152191114

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2020/2021**



**PENGARUH TERAPI YOGA ANAK DALAM
MENINGKATKAN KECERDASAN EMOSIONAL ANAK
PRASEKOLAH DI TK PERINTIS GERES, KELURAHAN
GERES, LOMBOK TIMUR, NUSA TENGGARA BARAT**

SKRIPSI/KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana/Ahli Madya

Oleh

YUSPIDA YULIANTI
NIM.152191114

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2020/2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH TERAPI YOGA ANAK DALAM MENINGKATKAN
KECERDASAN EMOSIONAL ANAK PRASEKOLAH DI TK
PERINTIS GERES, KELURAHAN GERES, LOMBOK TIMUR,
NUSA TENGGARA BARAT**

disusun oleh :

YUSPIDA YULIANTI
NIM. 152191114

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

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah diperkenankan untuk diujikan.

Ungaran, 22 Februari 2021

Pembimbing



Puji Lestari, S.SiT.,M.Kes
NIDN.0606048902

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul

PENGARUH TERAPI YOGA ANAK DALAM MENINGKATKAN KECERDASAN EMOSIONAL ANAK PRASEKOLAH DI TK PERINTIS GERES, KELURAHAN GERES, LOMBOK TIMUR, NUSA TENGGARA BARAT

Disusun Oleh :

YUSPIDA YULIANTI

NIM. 152191114

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, pada:

Hari : Senin

Tanggal : 22 Februari 2021

Tim Penguji: Ketua / Pembimbing




Puji Lestari, S.SiT.,M.Kes
NIDN.0606048902

Anggota / Penguji 1



Ida Sofiyanti, S.SiT., M.Keb
NIDN. 0602018501

Anggota / Penguji 2



Kartika Sari, S.SiT.,M.Keb
NIDN. 0616047901

Ketua Program Studi



Luvi Dian Afriyani, S.SiT., M.Kes
NIDN. 0627048302

Dekan Fakultas Kesehatan



Rosalina, S.Kp., M.Kes
NIDN. 0621127102

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Yuspida Yulianti

NIM : 152191114

ProgramStudi/Fakultas : S1 Kebidanan/IlmuKesehatan

Menyatakan memberikan kewenangan kepada program studi kebidanan (Dosen Pembimbing Skripsi) untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, merawat atau mempublikasikan skripsi saya yang berjudul **“Pengaruh terapi yoga anak dalam meningkatkan kecerdasan emosional anak prasekolah di TK Perintis Geres, Kelurahan Geres, Lombok Timur, Nusa Tenggara Barat”** untuk kepentingan akademis.

Ungaran, 22 Februari 2021
Yang Membuat Pernyataan,



Yuspida Yulianti

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan
Skripsi, 22 Februari 2021
Yuspida Yulianti
152191114

PENGARUH TERAPI YOGA ANAK DALAM MENINGKATKAN KECERDASAN EMOSIONAL ANAK PRASEKOLAH DI TK PERINTIS GERES, KELURAHAN GERES, LOMBOK TIMUR, NUSA TENGGARA BARAT

ABSTRAK

Latar Belakang: Perkembangan emosi pada anak prasekolah cenderung mengalami peningkatan. Anak belum mampu dalam mengelola emosi dengan tepat. Dampak yang terjadi adalah anak akan berkembang menjadi mudah cemas, pemurung, impulsif bahkan agresif. Yoga memiliki beberapa komponen salah satunya adalah teknik relaksasi, teknik ini dapat menurunkan ketegangan dan stres dan teknik meditasi yang memiliki manfaat dalam meningkatkan konsentrasi serta emosional yang positif.

Metode Penelitian: Desain Penelitian yang digunakan adalah *Kuasi Experiment* dengan pendekatan *Pre-Pos Test Design with control*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simpel random sampling*. Analisa data menggunakan *uji Mann Whitney*.

Hasil : Hasil *uji Mann Whitney* Sebelum diberikan terapi yoga diperoleh nilai $\sin(p) = 0.117$. Nilai $0.117 > 0.05$. Hasil menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan pengaruh yoga anak dalam meningkatkan kecerdasan emosional anak pada kelompok eksperimen dan kontrol sebelum diberikan terapi yoga.

Hasil analisis *uji Mann Whitney* sesudah terapi yoga dengan program SPSS diperoleh nilai $\sin(p) = 0,000$. Nilai $0.000 < 0,05$. Hasil *uji Mann Whitney* menunjukkan bahwa terapi yoga memiliki pengaruh terhadap peningkatan kecerdasan emosional sesudah diberikan terapi yoga pada kelompok kontrol dan eksperimen

Kesimpulan : ada perbedaan pengaruh terapi yoga anak dalam meningkatkan kecerdasan emosional anak pada kelompok eksperimen dan kontrol.

Keyword : Terapi yoga anak, Kecerdasan emosional

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Yuspida Yulianti

NIM : 152191114

Program Studi/Fakultas : S1 Kebidanan / Ilmu Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi berjudul **"Pengaruh terapi yoga anak dalam meningkatkan kecerdasan emosional anak prasekolah di TK Perintis Geres, Kelurahan Geres, Lombok Timur, Nusa Tenggara Barat"** adalah skripsi asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun diperguruan tinggi manapun.
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Ungaran, Maret 2021

Pembimbing

Puji Lestari, S.SiT.,M.Kes
NIDN.0606048902

Yang Membuat Pernyataan

Yuspida Yulianti
NIM. 152191114

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat dan rahmatnya-Nya Skripsi yang berjudul “Pengaruh terapi yoga anak dalam meningkatkan kecerdasan emosional anak pada anak prasekolah di TK Perintis Geres” ini dapat diselesaikan. Adapun penyusunan Skripsi ini merupakan salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Kebidanan di Universitas Ngudi Waluyo.

Selama mengikuti pendidikan dan terutama dalam penyusunan Skripsi peneliti telah mendapat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu peneliti menyampaikan rasa terimakasih yang tak terhingga kepada semua pihak yang telah memberi bantuan dan dukungan kepada peneliti. Ucapan terimakasih peneliti sampaikan kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. Subyantoro, M. Hum, selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Ibu Heni Setyowati, S.SiT., M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas NgudiWaluyo.
3. Ibu Luvi Dian Afriyani, S.SiT., M. Kes, selaku Ketua Prodi S1 Kebidanan Universitas NgudiWaluyo.
4. Ibu Alm. Fitria Primi Astuti, S.SiT.,M.Kes, selaku pembimbing pertama saya, terima kasih atas waktu dan motivasinya, semoga beliau Husnul Khotimah, di tempatkan di tempat yang terbaik, Aamiin.
5. Ibu Puji Lestari, S.SiT.,M.Kes, selaku pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan memberikan motivasi peneliti dalam penyusunan Skripsi hinggaselesai.
6. Seluruh staf dan pengajar Prodi S1 Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan ilmu dan bimbingan serta motivasi selamaini.
7. Kepada kedua orang tua saya dan saudara saya yang selama ini telah banyak memberikan, kasih sayang, dukungan baik dari segi materi, do’a, nasehat danjuga motivasi untuk menyelesaikan Skripsi.
8. Kepada seluruh teman-teman seperjuangan S1 Kebidanan angkatan 1 dan juga semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan Skripsi.
9. Peneliti menyadari dalam penulisan Skripsi masih jauh dari kesempurnaan untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak untuk perbaikan pada masa yang akan datang. Semoga bermanfaat bagi pembaca.

Ungaran, 22 Februari 2021

Peneliti

DAFTAR ISI

SAMPUL JUDUL	i
SAMPUL LUAR	i
SAMPUL DALAM.....	i
HALAMAN PERSETUJUANii	
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKAS.....	iv
ABSTRAK.....	v
PERNYATAAN ORISINALITAS	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR SINGKATAN.....	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang.....	1
B. Rumusan masalah.....	4
C. Tujuan penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Tinjauan Teori.....	6
1. Konsep Yoga.....	6
2. Kecerdasan Emosi	10
3. Anak usia sekolah.....	15
4. Proses Yoga Anak Dapat Meningkatkan Kecerdasan Emosional	16
5. Hubungan Yoga dengan Kecerdasan Emosi	16
B. Kerangka teoritis	17
C. Kerangka Konsep	19
D. Hipotesis	19
BAB III METODE PENELITIAN	20
A. Desain Penelitian.....	20
B. Lokasi penelitian	20
C. Subyek penelitian	20
D. Definisi Operasional.....	22
E. Pengumpulan Data	22
F. Pengolahan Data.....	28
G. Analisa Data.....	30
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	32
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	32
B. Hasil Penelitian	32

C. Pembahasan	37
BAB V PENUTUP	43
A. Kesimpulan	43
B. Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	