

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