



**SKRIPSI**

**PENERAPAN YOGA ANAK UNTUK MENINGKATKAN  
KONSENTRASI BELAJAR ANAK USIA PRASEKOLAH  
DI TK BURAS KADALAK 03 LURUMATA FATUHADA  
DOM ALEIXO TIMOR LESTE**

**SKRIPSI**

Oleh :

**FILOMENA DE CARVALHO**

**NIM 152202007**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA**

**FAKULTAS KESEHATAN**

**UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

**2022**

**SKRIPSI**

**PENERAPAN YOGA ANAK UNTUK MENINGKATKAN  
KONSENTRASI BELAJAR ANAK USIA PRASEKOLAH  
DI TK BURAS KADALAK 03 LURUMATA FATUHADA  
DOM ALEIXO TIMOR LESTE**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana



Oleh :

**FILOMENA DE CARVALHO**

**NIM 152202007**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA**

**FAKULTAS KESEHATAN**

**UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

**2022**

## **SKRIPSI**

# **GAMBARAN KINERJA BIDAN DALAM PELAYANAN ANTE NATAL CARE (ANC) DI ERA PANDEMI COVID - 19 DI SENTRU SAUDE KOMUNITARIA (SSK) COMORO MUNICIPIO DE DILI TIMOR LESTE**

Skripsi Ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana  
Kebidanan.



OLEH  
**FILOMENA DE CARVALHO**  
NIM 152202007

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

**HALAMAN PERSETUJUAN**

Skripsi berjudul :

**PENERAPAN YOGA ANAK UNTUK MENINGKATKAN  
KONSENTRASI BELAJAR ANAK USIA PRASEKOLAH  
DI TK BURAS KADALAK 03 LURUMATA FATUHADA  
DOM ALEIXO TIMOR LESTE**

**disusun oleh :**

**FILOMENA DE CARVALHO**

**152202007**

**PROGRAM SARJANA KEBIDANAN FAKULTAS KESEHATAN**

**UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah diperkenankan untuk  
diujikan

*Ungaran, 01 Februari 2023*

*Pembimbing*



Ida Sofiyanti, S.Si.T., M.Keb

NIDN. 0602018501

**UNW**

**HALAMAN PENGESAHAN**

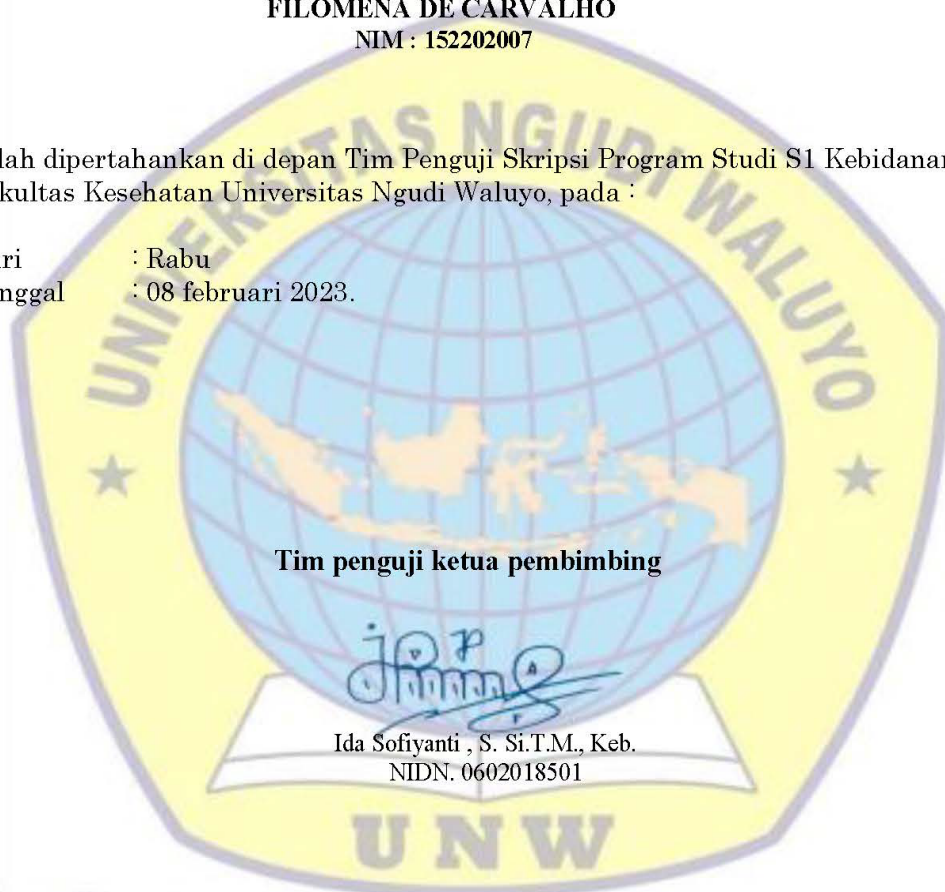
**PENERAPAN YOGA ANAK UNTUK MENINGKATKAN KONSENTRASI  
BELAJAR ANAK USIA PRASEKOLAH DI TK BURAS KADALAK 03  
LURUMATA FATUHADA DOM ALEIXO TIMOR LESTE**

Disusun Oleh :

**FILOMENA DE CARVALHO**  
NIM : 152202007

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Kebidanan  
Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, pada :

Hari : Rabu  
Tanggal : 08 februari 2023.



**Tim penguji ketua pembimbing**

Ida Sofiyanti, S. Si.T.M., Keb.  
NIDN. 0602018501

**Anggota/penguji 1**

Ninik Chistiani, S.S.T.M.,Kes.  
NIDN. 0607118001

**Anggota/penguji 2**

Heni Hirawati Pranoto, S. S.T.,M.Kes.  
NIDN. 0602108101

**Ketua Program Studi S1 kebidanan**

A blue ink signature of Luvi Dian Afriyani.

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

**Dekan Fakultas Kesehatan**

A blue ink signature of Eko Susilo, overlaid on a purple circular stamp of the Faculty of Health Sciences (Fakultas Kesehatan) of Universitas Ngudi Waluyo. The stamp features a globe and the text 'FAKULTAS KESEHATAN' and 'UNIVERSITAS NGUDI WALUYO'.

Eko Susilo, S.Kep.Ns., M.Kep.  
NIDN.062709750

## PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Filomena de Carvalho

NIM 152202007

Program Studi/Fakultas : S1 Kebidanan/Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi berjudul: “Penerapan yoga anak untuk meningkatkan konsentrasi belajar anak usia prasekolah di TK Buras Kadalak 03 Lurumata Dom Aleixo Timor Leste” merupakan skripsi asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun.
2. Skripsi ini adalah ide dan hasil karya murni penulis yang dibimbing dan dibantu oleh pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang sudah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini penulis buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidaknbenaran di dalam pernyataan ini, penulis bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah penulis peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

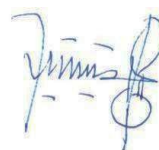
Dili Timor Leste, 28 Desember 2022

Pembimbing



Ida Sofiyanti, S.Si.T., M.Keb  
NIDN. 0602018501

Yang membuat pernyataan



Filomena de Carvalho  
152202007

## PERNYATAAN KESEHATAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan di bawah :

Nama : Filomena de Carvalho

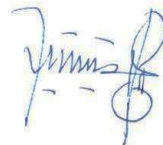
NIM : 152202007

Program Studi Fakultas : Kebidanan Program Sarjana  
Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo .

Dengan ini memberikan,Ke wewenang kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan,mengalih media /format -kan ,merawat dan mempublikasikan,skripsi saya yang berjudul “ **Penerapan Yoga Anak Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Anak Usia Prasekolah di TK Buras Kadalak 03 Lurumata Fatuhada Dom Aleixo Timor Leste** “, untuk kepentingan akademik

Unggahan 08 Februari 2023

Yang membuat penataan



( Filomena de Carvalho)

NIM .152202007

## MOTTO

“Berjuanglah sesuai dengan kemampuan tapi jangan pernah berhenti sebab keberhasilan butuh perjuangan, susah atau senang sudah di atur yang maha kuasa sesuai rencananya, Tuhan adalah penghiburku dan kekuatan ku bersama Tuhan yesus aku tetap kuat menjalankan semuanya dengan tersenyum, maka semua akan indah pada waktunya“

## RIWAYAT HIDUP PENULIS



Nama : Filomena de Carvalho  
Tempat tgl lahir : Uatolari, 05 October 1976  
Agama : katolik  
Ayah : Alberto Soares da Silva  
Ibu : Lourenca Pereira  
Anak ke – : 3 dari 4 bersaudara  
Status : mahasiswa  
Kewarganegaraan : Republic Democrasia Timor Leste  
(RDTL)  
Alamat : Aldeia 03 Veira Mar Suco Fatuhada  
Dom  
Aleixo, Dili Timor Lesta  
Email : [menacarvalho7@gmail.com](mailto:menacarvalho7@gmail.com)

Riwayat  
pendidikan :

SD 04 Beloi Viqueque (1983 -1988) 2. SMPN 02 Viqueque (1988-1991)  
3. SPK DEPKES Timor - Timur (1992-1995) 4. D1 Kebidanan Denpasar Bali (1995-  
1996) 5. S1 kesehatan Masyarakat UNPAZ Timor Leste (2009 – 1913) 6. D3  
Kebidanan Instituto Superior Cristal (2018-2021) 7. S1 kebidanan universitas ngudi  
waluyo unggaran (2021 – sekarang)



Universitas Ngudi Waluyo  
Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan  
Skripsi, Desember 2022

Filomena de Carvalho  
152202007

**PENERAPAN YOGA ANAK UNTUK MENINGKATAN KONSENTRASI  
BELAJAR ANAK USIA PRASEKOLAH DI TK BURAS KADALAK 03  
LURUMATA DOM ALIEXO TIMOR LESTE**

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Dalam proses pembelajaran yang sering terjadi pada anak usia prasekolah yaitu kurangnya konsentrasi belajar, agar anak dapat berkonsentrasi dengan baik saat pelajaran di mulai maka hal yang dapat dilakukan salah satunya yaitu dengan yoga anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan yoga anak untuk meningkatkan konsentrasi belajar anak usia prasekolah di TK Buras Kadalak 03 Lurumata.

**Metode:** Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan quasi eksperimen pre test and post test with control group design. Populasi dalam penelitian ini yaitu 43 orang, jumlah sampel sebanyak 20 kelompok eksperimen dan 20 kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel menggunakan *random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan observasi penilaian perilaku konsentrasi belajar anak dan analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat.

**Hasil:** Tingkat konsentrasi belajar anak usia prasekolah sebelum diberikan perlakuan yoga nilai rata-rata 4.15 dan sesudah diberikan perlakuan yoga anak nilai rata-rata 23.25 sedangkan sebelum pada kelompok kontrol nilai rata-rata 35 dan sesudah pada kelompok kontrol nilai rata-rata 6.15 Hasil uji Mann Withney dengan P-Value (Asymp. Sign 2 tailed) sebesar 0.000  $P\text{-Value} < 0.05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

**Simpulan:** Ada perbedaan tingkat konsentrasi belajar setelah diberikan perlakuan yoga anak pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Dengan demikian yoga anak efektif untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada anak usia prasekolah.

**Kata Kunci:** Usia Prasekolah, Yoga anak, Konsentrasi Belajar

Ngudi Waluyo University  
Midwifery Study Program Undergraduate Program, Faculty of Health  
Thesis, Desember 2022

Filomena de Carvalho  
152202007

**APPLICATION OF CHILD YOGA TO IMPROVE THE LEARNING  
CONCENTRATION OF PRESCHOOL CHILDREN AT BURAS  
KADALAK 03 KINDERGARTEN LURUMATA FATUHADA DOM  
ALIEXO TIMOR LESTE**

**ABSTRACT**

**Background:** In the learning process that often occurs in preschool-age children, namely a lack of concentration in learning, so that children can concentrate properly when the lesson starts, one thing that can be done is with children's yoga. This study aims to determine the application of children's yoga to increase the concentration of preschool children in Buras Kadalak 03 Lurumata Kindergarten.

**Methods:** The type of research used in this research is quantitative research with a quasi-experimental approach to pre-test and post-test with a control group design. The population in this study was 43 people, and the number of samples was 20 experimental groups and 20 control groups. The sampling technique used random sampling. The research instrument used observation of the behavior assessment of children's learning concentration and data analysis using univariate and bivariate analysis.

**Results:** Preschool-age children's learning concentration level before being given the yoga treatment average value 4.15 and after being given the yoga treatment the average value is 23.25 whereas before the control group the average value 35 and after the control group the average value 6.15 The results of the Mann Withney test with a *P-Value* (Asymp. Sign 2 tailed) of 0.000 *P-Value* < 0.05 then  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted.

**Conclusion:** There are differences in the level of learning concentration after being given the yoga treatment for children in the experimental group and the control group. Thus, children's yoga is effective for increasing learning concentration in preschool-aged children.

**Keywords:** Preschool Age, Children's Yoga, Learning Concentration

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan yang maha esa yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul „Penerapan Yoga Anak Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar anak Usia Prasekolah diTK Buras Kadalak 03 Lurumata Fatuhada Dom Aleixo Timor Leste“.

Penulis menyadari bahwa dalam menyelesaikan skripsi ini banyak mendapatkan bantuan bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak yang dengan caranya masing-masing menolong penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih yang tulus kepada :

1. Prof. Dr. Subyantoro, M. Hum selaku Rector Universitas Ngudi Waluyo Unggaran
2. Eko susilo, S.Kep., Ns.,M.Kep selaku Dekan Universitas Ngudi Waluyo Unggaran
3. Luvian Afriyanti, S.Si.T., M.Kes selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Unggaran
4. Ida Sofiyanti, S.Si.T.,M.Keb selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini hingga dapat terselesaikan tepat pada waktunya.
5. Seluruh dosen dan staf program studi sarjana kebidanan Universitas Ngudi Waluyo

6. kepala TK Buras Kadalak 03 Lurumata yang telah memberikan izin untuk penelitian TK Buras Kadalak 03 Lurumata Dom Aleixo Timor Leste.
7. Kedua orang tua yang telah Almarhum Alberto Soares da Silva dan Lourenca Pereira serta kakak, adik Maria Pinto, Martinho Reibeiro, Domingas Martins (Almarhum).
8. Suami dan anak -anak tercinta, Ambrozio S. T, Vanezio F.A, Jairo F.A, Ildencia F.A, Cencio F.A, Norbert R.
9. yang selalu memberikan dukungan bagi penulis baik moril, maupun material yang menjadi semangat dalam penyelesaian skripsi ini.
10. Teman-teman tercinta, Ange da.C.Fernandes, Marcelino, Osmenia de J. Neto, Suliani, Claudia, Nina, Zeta serta Teman – Teman kerja INS yang telah memberikan dukungan, motivasi bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini
11. Teman-teman seperjuangan kelas A Timles prodi S1 kebidanan transfer universitas ngudi waluyo angkatan 2021 yang saling membantu dalam menyelesaikan skripsi ini Akhir kata penulis mengucapkan limpah terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini bisa bermanfaat bagi pembaca.

Dili Timor Leste, 2022  
Yang membuat pernyataan,



( Filomena de Carvalho )  
NIM .152202007

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PUBLIKASI.....	iii
<b>PERNYATAAN ORISINILITAS.....</b>	<b>iv</b>
MOTO DAN BIODATA .....	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR SINGKATAN .....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan masalah.....	4
C. Tujuan penelitian.....	4
D. manfaat penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Tinjauan Teoretis .....	7
B. Kerangka Teoretis .....	26
C. Kerangka Konsep .....	27

D. Hipotesis.....	27
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian.....	28
B. Lokasi Penelitian .....	28
C. Subyek Penelitian.....	28
D. Defenisi Opersional.....	29
E. Variabel Penelitian .....	29
F. Pengumpulan Data .....	30
G. Pengolahan Data.....	35
H. Analisis Data .....	37
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Dan Pembahasan.....	38
B. Keterbatasan Penelitian .....	47
<b>BAB V Penutup</b>	
A. Kesimpulan .....	49
B. Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA .....	51
LAMPIRAN.....	67
JADWAL PENELITIAN.....	70