

## Manfaat Yoga Dalam Perkembangan Anak: Literature Review

Lia Dian Ayuningrum\*<sup>1</sup> Sulistiawati\*<sup>2</sup> Fatimah\*<sup>3</sup> Anafrin Yugistiyowati\*<sup>4</sup>

\*<sup>1,2</sup>Program Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Ilmu-Imu Kesehatan, Universitas Alma Ata, Indonesia

\*<sup>3</sup>Program Studi DIII Kebidanan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Alma Ata, Indonesia

\*<sup>4</sup>Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Alma Ata, Indonesia

\*e-mail: [liadianayuningrum@almaata.ac.id](mailto:liadianayuningrum@almaata.ac.id)

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi: -

### Abstrak

**Pendahuluan:** Pelatihan yoga menjadi semakin menarik karena dapat memperbaiki masalah kesehatan pada orang-orang dari segala usia, terutama yang berkaitan dengan pertumbuhan pada anak-anak. Terdapat kekurangan penelitian yang kuat dan dirancang dengan baik terhadap anak-anak usia prasekolah, meskipun faktanya yoga telah dipelajari secara ekstensif pada orang dewasa dan siswa yang lebih tua. **Metode:** Dengan menggunakan kata kunci "yoga", "anak-anak", "perkembangan", "efek" 117 penelitian diidentifikasi dari tiga database. Untuk diskusi, 8 penelitian dimasukkan dalam review. **Hasil:** Berdasarkan analisis beberapa literatur yang diperoleh, berikut manfaat yang dapat dijadikan bahan referensi antara lain: Perkembangan dan Ketahanan Sosial-Emosional; Kemampuan Motorik dan Kognitif; Ciri Morfologi dan Keterampilan Motorik dan Kognitif; Perhatian Visual, Ketepatan Motorik Visual dan Mengurangi Perilaku Kurang Perhatian dan Hiperaktif; dan kekuatan, fleksibilitas, dan keseimbangan statis. **Kesimpulan:** Literature review ini menunjukkan bahwa yoga memiliki efek positif yang bermanfaat dan peningkatan signifikan dalam aspek perkembangan. **Rekomendasi:** perlunya intervensi yoga di lingkungan sekolah sebagai stimulasi perkembangan anak.

**Kata kunci:** yoga, anak, perkembangan, manfaat, pengaruh

### Abstract

**Introduction:** Training in yoga is becoming more and more intriguing because it improves health problems in people of all ages, particularly in regards to growth in youngsters. There is a dearth of robust, well-designed studies on preschool-aged children, despite the fact that yoga has been extensively studied in adults and older pupils. **Method:** Using the key words "yoga", "children", "development", "effect" 117 studies were identified from three databases. For discussion, 8 studies were included the review. **Results:** Based on the analysis of several literatures obtained, the following benefits can be used as reference material including: Social-Emotional Development and Resilience; Motor and Cognitive Abilities; Morphological Characteristics and Motor and Cognitive Skills; Visual Attention, Visual Motor Precision and Decreases Behavior of Inattention and Hyperactivity; and strength, flexibility, and static balance. **Conclusion:** The review shows that yoga has beneficial positive effects and significant improvements in developmental aspects. **Recommendation:** the necessity for yoga intervention in the school setting to encourage children's development.

**Keywords:** yoga, children, development, benefit, effect

## 1. PENDAHULUAN

Pada tahun-tahun awal perkembangan anak merupakan awal bagi kesehatan dan kesejahteraan mereka dalam jangka panjang. Anak usia dini mendapatkan keterampilan kognitif, verbal, dan sosial-emosional pada tahun-tahun awal kehidupannya, dan otak mereka berkembang dengan cepat. Target 4.2 Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs) tahun 2030, yang bertujuan untuk menjamin bahwa semua anak memiliki akses terhadap pengembangan, perawatan, dan pendidikan anak usia dini yang berkualitas tinggi sehingga mereka siap memasuki pendidikan dasar, mencerminkan pengakuan luas akan pentingnya pendidikan usia dini dan perkembangan anak. Menurut Seri Lancet 2017 tentang perkembangan anak usia dini pengalaman terbaik di awal kehidupan datang dari kasih sayang dan perlindungan dari orang tua, kerabat, dan masyarakat (21).

Teknologi modern telah berkembang pesat dalam sepuluh tahun terakhir, membuat anak-anak semakin sering terpapar dengan teknologi. Teknologi media seperti komputer dan telepon seluler merupakan sumber pengetahuan yang dapat diakses secara universal, penggunaan perangkat seperti ini secara berlebihan semakin mengkhawatirkan; pengguna teknologi ini menjadi kurang aktif secara fisik dan kurangnya mobilitas juga dikaitkan dengan sejumlah masalah kesehatan, termasuk obesitas dan masalah kesehatan fisik dan mental (20).

Permasalahan tumbuh kembang serta penyakit kronis pada anak yang disebabkan oleh kurangnya stimulasi, merupakan salah satu permasalahan kesehatan yang banyak menimpa anak. Menurut Kementerian Kesehatan (2021), anak yang mendapat stimulasi terfokus menunjukkan kompetensi dasar bicara dan bahasa, motorik halus dan kasar, sosialisasi dan kemandirian (13). Tumbuh kembang anak dapat dipengaruhi oleh status pekerjaan ibu, rendahnya pendidikan ibu,

dan kurangnya stimulasi. (8,19) Faktor geografis juga mempengaruhi kurangnya aktivitas fisik pada anak (16).

Yoga adalah jenis olahraga yang dirancang khusus untuk meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental seseorang. Terdiri dari serangkaian posisi fisik (asana), latihan pernapasan (pranayama), dan pose meditasi (shavasana). Pada anak-anak yang lebih besar dengan perkembangan yang khas serta mereka yang memiliki kelainan fisiologis dan kondisi serta perkembangan perilaku, yoga telah digunakan untuk meningkatkan kebugaran fisik, keterampilan motorik, kekuatan, perilaku negatif, perhatian terhadap tugas dan pengurangan stres. Pelatihan yoga menjadi semakin menarik karena dapat memperbaiki masalah kesehatan pada orang-orang dari segala usia, terutama yang berkaitan dengan pertumbuhan pada anak-anak (7).

Sejumlah penelitian memberikan bukti ilmu saraf tentang manfaat yoga untuk meningkatkan daya ingat, mengatur emosi, perilaku, dan tubuh, membangun ketahanan, dan mengurangi stres. Yoga juga disarankan dalam lingkungan pendidikan untuk membantu siswa dalam mengelola stres dan kecemasan, menurunkan obesitas dan masalah kesehatan lainnya, meningkatkan kesehatan mental, dan menurunkan perilaku maladaptif. Penelitian yang kuat dan dirancang dengan baik terhadap anak-anak usia prasekolah masih kurang, meskipun faktanya yoga telah dipelajari secara ekstensif pada orang dewasa dan siswa yang lebih tua (6)

## 2. METODE

### Strategi Pencarian

Review menggunakan pencarian database elektronik dengan PubMed, Science Direct, dan BMC yang dilengkapi dengan pencarian Google Scholar. Dari Januari 2019 hingga Desember 2023, studi ilmiah yang dipublikasikan (randomized

control trial, studi kasus, pilot study, dan studi quasi-experimental.) dalam bahasa Inggris ditinjau. Ekspresi pencarian yang digunakan untuk strategi pencarian adalah “yoga”, “anak-anak”, “perkembangan”, dan “efek”. Penelitian ini terutama mengandalkan pencarian elektronik (database online) sebagai bagian dari tinjauan ini.

### Penyaringan dan seleksi

Seleksi artikel ditentukan melalui penyaringan bertahap mulai dari desain penelitian, judul, abstrak, dan artikel teks lengkap berdasarkan tingkat penilaian yang diperlukan untuk memastikan kelayakan.

### Kriteria inklusi

Tinjauan sistematis saat ini mencakup penelitian yang diterbitkan dalam bahasa Inggris dengan judul “yoga”, “anak-anak”, “perkembangan”, dan “efek” dengan artikel teks lengkap, dengan peserta berusia 3-7 tahun, anak-anak dengan perkembangan normal atau dengan masalah kesehatan.

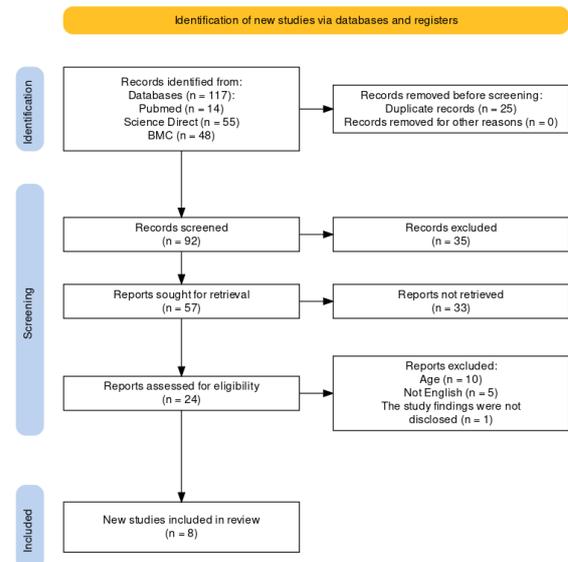
### Kriteria pengecualian

Abstrak konferensi, buku, artikel review, tesis, dan disertasi tidak dimasukkan dalam tinjauan sistematis ini. Artikel selain artikel berbahasa Inggris dikeluarkan dari penelitian.

### Ekstraksi data

Penelitian yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dinilai secara rinci. Informasi yang diambil dari catatan termasuk penulis, tahun penelitian, ukuran sampel, desain penelitian, dan kelompok umur sampel. Klarifikasi dan keraguan, jika ada, diselesaikan melalui brainstorming dan diskusi bersama.

Gambar 1. Identifikasi dan inklusi penelitian



(9)

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Tabel Tinjauan Pustaka untuk studi yang disertakan

Judul (Tahun)	Studi penelitian	Kelompok Usia (Jumlah Sampel)	Hasil
Jarraya, S., et al., 2019(11)	RCT	5 (45)	Hasil menunjukkan pengaruh positif yang signifikan dari yoga terhadap skor perhatian visual dibandingkan dengan kelompok kontrol. Yoga berbasis taman kanak-kanak selama 12 minggu meningkatkan perhatian visual tertentu dan parameter presisi visual-motorik serta mengurangi perilaku kurang perhatian dan hiperaktif pada anak usia 5 tahun. Oleh karena itu, yoga mewakili latihan yang cukup dan hemat biaya yang dapat meningkatkan faktor kognitif dan perilaku yang relevan untuk pembelajaran dan prestasi akademik di kalangan anak-anak.
Rashedi, R. N., et al., 2019(5)	RCT	4-6 (154)	Melalui studi perbandingan berpasangan dalam subjek, efek intervensi yoga selama delapan minggu terhadap pengaturan diri dan pengaturan emosi siswa pra-taman kanak-kanak dan TK yang kurang beruntung secara ekonomi diselidiki. Anak-anak muda menunjukkan peningkatan substansial yang diharapkan dalam tugas-tugas perilaku pengaturan diri bersama dengan penurunan ventilasi kepatuhan yang dinilai oleh guru dan masalah perilaku secara keseluruhan. Implikasi penelitian di masa depan dibahas, dengan perhatian khusus pada penilaian tindak lanjut dan berbagai aspek ketepatan implementasi.
Bazzano, Alessandra, N et.al., 2023 (2)	Non-Randomized, Controlled Intervention	3-5 (701)	Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang berpartisipasi dalam program yoga dan mindfulness memiliki subskor total faktor pelindung (Total Protective Factor) (TPF) yang lebih tinggi pada Penilaian Anak Usia Dini Devereux dari waktu ke waktu dibandingkan anak-anak yang tidak menerima program yoga dan mindfulness, dan perbedaan tersebut signifikan secara statistik ( $P < 0,05$ ). Partisipasi dalam kelompok intervensi secara signifikan memperkirakan peningkatan skor inisiatif, skor pengendalian diri, dan skor TPF, serta penurunan kekhawatiran perilaku.
Aleksić Veljković, A., et.al., 2021(1)	Experimental, Controlled Intervention	5-6 (45)	Hasil tes kemampuan motorik menunjukkan adanya perubahan tertentu pada peserta. Peningkatan hasil tes integrasi motorik halus terlihat pada kelompok intervensi ( $p = 0,022$ ). Perbedaan yang signifikan terdapat pada hasil tes keterampilan motorik halus ( $p = 0,029$ ), koordinasi bilateral ( $p = 0,005$ ), keseimbangan ( $p = 0,000$ ), dan skor total koordinasi tubuh ( $p = 0,000$ ).
Phung, Dung Xuan, et.al 2023(17)	Experimental, controlled intervention	4-5 (61)	Latihan yoga secara signifikan meningkatkan keseimbangan (dinilai dengan tes berdiri keseimbangan satu kaki, $F = 15,562$ , $P = 0,000$ ), fleksibilitas (menggunakan fleksibilitas bahu, $F = 65,952$ , $P = 0,000$ dan tes duduk dan menjangkau untuk mengukur, $F =$

Judul (Tahun)	Studi penelitian	Kelompok Usia (Jumlah Sampel)	Hasil
Jaksic, Damjan., et.al 2020(10)	RCT	4-7 (132)	48,937, P = 0,000), dan kekuatan otot (digunakan tes sit-up, F = 47,918, P = 0,000 dan tes lompat jauh berdiri, F = 113,792, P = 0,000) ketika membandingkan kelompok yoga (kelompok eksperimen) dengan kelompok kontrol. Berat badan meningkat secara signifikan pada kedua kelompok seiring waktu. Dibandingkan dengan perubahan yang diamati pada kelompok kontrol, kelompok intervensi mengalami peningkatan lingkaran dada secara signifikan (p = 0,022). Sebaliknya, kelompok kontrol menunjukkan peningkatan lingkaran pinggang (p = 0,001), sedangkan ukuran pada kelompok intervensi tetap stabil. Peserta pada kelompok intervensi mengalami peningkatan kecepatan lari (p = 0,016) dan lompat jauh berdiri (p = 0,000). Tingkat fleksibilitas dipertahankan pada kelompok intervensi, sedangkan penurunan signifikan diamati pada kelompok kontrol (p = 0,010). Anak-anak dari kelompok intervensi menunjukkan kemajuan dalam tes gantung lengan bengkok (p = 0,001), tidak seperti subjek kelompok kontrol. Peningkatan yang bervariasi dalam keterampilan kognitif diamati untuk variabel yang berbeda pada kelompok intervensi dan kontrol, tanpa bukti kuat adanya peningkatan terkait intervensi PA.
Busch et al, 2023 (4)	quasi-experimental	4-6 (72)	Berdasarkan hasil kuisioner, kelompok yoga menunjukkan peningkatan yang signifikan. Hasilnya menunjukkan bahwa sesi yoga singkat membantu perhatian, perilaku sosial-emosional, dan tingkat kecemasan anak-anak prasekolah. Penelitian ini menunjukkan bagaimana perilaku dan perhatian anak-anak prasekolah dapat ditingkatkan dengan latihan yoga cepat selama 15 menit.
Razza e yak.m 2020 (18)	experimental	3-5 (89)	Rentang perhatian dan kontrol perilaku anak-anak meningkat secara signifikan saat mereka mengambil bagian dalam intervensi, menurut analisis tersebut. Program delapan minggu ini berhasil dilaksanakan dua kali selama tahun ajaran untuk dua kelompok anak terpisah di pusat penitipan anak yang sama. Itu dengan mudah dimasukkan ke dalam kurikulum prasekolah.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis beberapa literatur yang diperoleh, berikut manfaat yang dapat dijadikan sebagai bahan referensi sebagai landasan pengobatan yoga

pada anak, antara lain: Perkembangan dan Ketahanan Sosial-Emosional; Kemampuan Motorik dan Kognitif; Ciri Morfologi dan Keterampilan Motorik dan Kognitif; Perhatian Visual, Ketepatan Motorik Visual dan Mengurangi Perilaku Kurang Perhatian dan Hiperaktif; dan kekuatan, fleksibilitas, dan keseimbangan statis. Institut Kesehatan

Nasiona Pusat Nasional untuk complementary and alternative medicine (CAM) mendefinisikan pengobatan komplementer dan alternatif (CAM) sebagai penggunaan lima modalitas berbeda: pendekatan berbasis energi, terapi pikiran-tubuh, intervensi berbasis biologis, dan teknik manipulatif dan berbasis tubuh. Salah satu terapi pikiran tubuh yang mendapatkan popularitas sebagai intervensi instruksional dan untuk membantu anak-anak dengan berbagai kondisi medis adalah yoga.

Studi ini menemukan bahwa intervensi dikaitkan dengan peningkatan skor yang menunjukkan kesehatan sosial-emosional prasekolah (khususnya subskor TPF DECA) yang terkait dengan inisiatif dan pengendalian diri, dan skor yang menunjukkan berkurangnya kekhawatiran perilaku di antara siswa intervensi dibandingkan dengan kontrol historis. Efek positif yoga terhadap perkembangan sosial-emosional anak-anak prasekolah sejalan dengan penelitian sebelumnya tentang praktik yoga di lingkungan pendidikan. Kontrol perhatian dan regulasi perilaku yang lebih tinggi dua aspek regulasi diri yang penting bagi kinerja akademis ditemukan di sebagian besar penelitian dengan cara yang serupa. Untuk mencapai kesehatan dan kesejahteraan terbaik, program pendidikan jasmani berbasis animasi juga terbukti menjadi cara terbaik untuk mengintegrasikan keterampilan sosial, emosional, dan kognitif ke dalam pendidikan anak usia dini. Tingkat stres guru dapat diturunkan dan perkembangan sosial-emosional anak dapat ditingkatkan melalui yoga dan program mindfulness. Guru yang tidak terlalu stres akan lebih mampu memenuhi kebutuhan emosional siswanya dan mendukung perkembangan sosial-emosional anak yang sehat (2).

Sebagai strategi informal untuk mendiagnosis dan mengobati disregulasi emosional pada anak usia dini dan mungkin menurunkan risiko psikopatologi di kemudian hari, program yoga dan mindfulness mungkin bermanfaat. Strategi

intervensi dini seperti yoga dan mindfulness mungkin berguna dalam mengatasi perkembangan sosial-emosional dalam menghadapi peristiwa traumatis atau paparan trauma kronis, karena trauma pada anak usia dini dapat mengganggu proses emosi normal anak. implementasi program mindfulness dan yoga pada anak-anak. Kebutuhan sosial, emosional, dan perilaku anak dapat dipenuhi sepenuhnya di lingkungan sekolah, sehingga membantu menciptakan suasana pribadi dan sosial-emosional yang lebih tenang (2).

Hal ini konsisten dengan penelitian yang meneliti dampak sesi yoga singkat terhadap perilaku terkait kecemasan dan metrik perhatian, sekaligus memperhitungkan usia dan rentang perhatian anak-anak prasekolah. Dalam kelompok yoga, kepatuhan yang sangat baik dimungkinkan oleh video berdurasi 15 menit yang realistis, karena semua anak tetap terlibat dan tidak berusaha berhenti berpartisipasi. Oleh karena itu, telah dibuktikan bahwa anak-anak usia prasekolah khususnya mampu menyelesaikan intervensi semacam ini. Dalam penelitian kami, yoga menghasilkan peningkatan yang lebih tinggi pada skor CxCor-rect dan peningkatan signifikan pada kuesioner subjektif yang dinilai oleh guru. (4). Hasil ini menguatkan banyak hubungan bermanfaat antara intervensi yoga dan kecemasan dan depresi yang telah dilaporkan sebelumnya. Hal ini juga mendukung hubungan positif antara berbagai intervensi berbasis sekolah dan aktivitas fisik, yang dapat meningkatkan kemampuan kognitif, sikap, perilaku akademik, dan prestasi akademik. selain persepsi diri dan harga diri seseorang (15).

Intervensi yoga selama 12 minggu untuk anak-anak prasekolah telah terbukti efektif dalam penelitian lain; namun, dampak program terhadap keterampilan motorik lebih besar dibandingkan dampaknya terhadap kemampuan kognitif. Dibandingkan dengan kelompok kontrol, kelompok intervensi menunjukkan peningkatan yang signifikan pada lima dari

enam subtes yang mengukur kemampuan motorik, termasuk keseimbangan, koordinasi, ketangkasan manual, dan integrasi motorik halus. Menurut teori perkembangan motorik pada anak, anak prasekolah antara usia tiga sampai enam tahun sedang dalam proses pengembangan keterampilan motoriknya. Penelitian ini mendukung teori tersebut. Pada beberapa posisi yoga, terdapat peningkatan kemampuan keseimbangan yang signifikan secara statistik (17). Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan pada pengaturan perilaku dan perhatian anak selama yoga. Para peneliti mengungkapkan bahwa mindful yoga mungkin merupakan strategi yang menjanjikan untuk meningkatkan regulasi perilaku dan regulasi perhatian di kalangan anak-anak prasekolah berprestasi rendah (18).

Manfaat yoga bagi tumbuh kembang anak yang lain adalah pada aspek motoriknya. Penelitian mengungkapkan manfaat positif serupa dari beberapa postur populer (asana) dalam yoga yang dapat meningkatkan aspek kesehatan pada anak kecil. Latihan standing yoga meningkatkan keseimbangan peserta terlihat dari hasil one leg balance. standing test setelah eksperimen dengan perubahan selisih rata-rata sebesar 20,16% antara kelompok yoga dan kelompok kontrol. Penelitian lain juga menemukan hal serupa pada aspek motorik namun lebih spesifik seperti kecepatan lari, jarak lompatan, kekuatan dan kelenturan tubuh bagian atas. Hasil penelitian juga menunjukkan adanya peningkatan pada beberapa hasil tes kognitif, meskipun setiap kelompok menunjukkan peningkatan pada subtes variabel yang berbeda. Penelitian juga menemukan bahwa anak-anak yang mengikuti yoga mengalami kenaikan berat badan yang konsisten (1).

Anak-anak yang berlatih yoga juga mendapat manfaat dari inklusi. Konsisten dengan banyak penelitian, penelitian menunjukkan bahwa intervensi yoga secara signifikan dan praktis mengurangi perilaku hiperaktif dan lalai. Penelitian sebelumnya

menunjukkan bahwa program pelatihan sensorimotor membantu anak-anak mengurangi masalah perilaku dan meningkatkan kemampuan mereka mengendalikan amarah dan kecemasan, yang semuanya berpotensi menghambat kemampuan mereka untuk sukses secara akademis dan psikologis (11).

WHO merekomendasikan agar balita yang sedang berkembang antara usia tiga dan lima tahun berpartisipasi dalam aktivitas fisik harian setidaknya selama tiga jam untuk meningkatkan kebugaran fisik mereka. Yoga telah dipelajari secara ekstensif karena efek positifnya terhadap perkembangan fisik. Menurut penelitian, tahun-tahun awal seorang anak sangat penting untuk perkembangan keterampilan dan kemampuan motoriknya. Sejumlah penyelidikan meneliti efektivitas program aktivitas fisik atau instruksi berbasis permainan terhadap kebugaran fisik anak-anak prasekolah (14).

#### 4. KESIMPULAN

Tinjauan tersebut menunjukkan bahwa yoga, mindfulness, dan teknik yoga lainnya memiliki efek menguntungkan pada anak prasekolah, menunjukkan efek positif dan peningkatan signifikan dalam aspek perkembangan. Penelitian juga mengungkapkan koeksistensi perhatian dengan perkembangan emosional. Beberapa penelitian yang dimuat dalam ulasan ini juga mengungkapkan bahwa yoga membantu mengurangi kecemasan dan perilaku depresi, meningkatkan perkembangan aspek motorik, bahasa dan juga gangguan perhatian. Tinjauan literatur ini menyarankan perlunya intervensi yoga di lingkungan sekolah dengan menilai manfaatnya dalam meningkatkan atau menstimulasi perkembangan anak.

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Aleksić Veljković, A., Katanić, B., & Masanovic, B. (2021). Effects of a 12-Weeks Yoga Intervention on Motor

- and Cognitive Abilities of Preschool Children. *Frontiers in Pediatrics*, 9. <https://doi.org/10.3389/fped.2021.799226>
- Bazzano, A. N., Anderson, C. E., Hylton, C., & Gustat, J. (2018). Effect of mindfulness and yoga on quality of life for elementary school students and teachers: Results of a randomized controlled school-based study. *Psychology Research and Behavior Management*. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S157503>
  - Bazzano, A. N., Sun, Y., Zu, Y., Fleckman, J. M., Blackson, E. A., Patel, T., Shorty-Belisle, A., Liederman, K. H., & Roi, C. (2023). Yoga and Mindfulness for Social-Emotional Development and Resilience in 3–5 Year-Old Children: Non-Randomized, Controlled Intervention. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 109–118. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S385413>
  - Busch, A. M., Modica, C. A., & Sheridan, E. R. (2023). The Effect of Yoga on Anxiety, Attention and Social-Emotional Symptoms in Preschool Children: A Pilot Quasi-Experimental Study. *Child Psychiatry and Human Development*. <https://doi.org/10.1007/s10578-023-01588-9>
  - Cohen, S. C. L., Harvey, D. J., Shields, R. H., Shields, G. S., Rashedi, R. N., Tancredi, D. J., Angkustsiri, K., Hansen, R. L., & Schweitzer, J. B. (2018). Effects of Yoga on Attention, Impulsivity, and Hyperactivity in Preschool-Aged Children with Attention-Deficit Hyperactivity Disorder Symptoms. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*. <https://doi.org/10.1097/DBP.0000000000000552>
  - Courbet, O., Daviot, Q., Kalamarides, V., Habib, M., Castillo, M. C. C., & Villemonteix, T. (2022). Promoting psychological well-being in preschool children: study protocol for a randomized controlled trial of a mindfulness- and yoga-based socio-emotional learning intervention. *Trials*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s13063-022-06979-2>
  - Elvika Fit Ari Shanti, Tri Sunarsih, Nendhi Wahyunia Utami, & Endah Puji Astuti. (2023). Penerapan Yoga Kids di Rumah Dalam Menstimulasi Tumbuh Kembang Anak. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Cahaya Negeriku*, 2(2), 19–24.
  - Febrina Suci Hati, & Arantika Meidya Pratiwi. (2019). The Effect of Education Giving on The Parent's Behavior About Growth Stimulation in Children with Stunting.
  - Haddaway, N. R., Page, M. J., Pritchard, C. C., & McGuinness, L. A. (2022). PRISMA2020: An R package and Shiny app for producing PRISMA 2020-compliant flow diagrams, with interactivity for optimised digital transparency and Open Synthesis. *Campbell Systematic Reviews*, 18(2), e1230. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/cl2.1230>
  - Jaksic, D., Mandic, S., Maksimovic, N., Milosevic, Z., Roklicer, R., Vukovic, J., Pocek, S., Lakicevic, N., Bianco, A., Cassar, S., & Drid, P. (2020). Effects of a nine-month physical activity intervention on morphological characteristics and motor and cognitive skills of preschool children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 1–11. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186609>
  - Jarraya, S., Wagnr, M., Jarraya, M., & Engel, F. A. (2019a). 12 weeks of kindergarten-based yoga practice increases visual attention, visual-motor precision and decreases behavior of inattention and hyperactivity in 5-year-old children.

- Frontiers in Psychology. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00796>
12. Jarraya, S., Wagnr, M., Jarraya, M., & Engel, F. A. (2019b). 12 weeks of kindergarten-based yoga practice increases visual attention, visual-motor precision and decreases behavior of inattention and hyperactivity in 5-year-old children. *Frontiers in Psychology*, 10(APR). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00796>
  13. Profil Kesehatan RI 2020, Kemenkes RI (2021).
  14. Latorre-Román, P. A., M.-L. D., & García-Pinillos, F. (2018). Effects of a physical activity programme in the school setting on physical fitness in preschool children. *Child: Care, Health and Development*, 44(3), 427–432.
  15. Liu, M., Wu, L., & Ming, Q. (2015). How does physical activity intervention improve self-esteem and self-concept in children and adolescents? Evidence from a meta-analysis. *PLoS ONE*, 10(8). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0134804>
  16. Nurwanti, E., Hadi, H., Chang, J. S., Chao, J. C. J., Paramashanti, B. A., Gittelsohn, J., & Bai, C. H. (2019). Rural-urban differences in dietary behavior and obesity: Results of the riskedas study in 10–18-year-old Indonesian children and adolescents. *Nutrients*, 11(11). <https://doi.org/10.3390/nu11112813>
  17. Phung, D. X., Nguyen, V. Q., Tran, D. Q., & Duong, T. N. (2023). The Effects of 12 Weeks Yoga Training on 4-5-Year-Old Preschoolers' Fitness Components. *Annals of Applied Sport Science*, 11(2). <https://doi.org/10.52547/aassjournal.1194>
  18. Razza, R. A., Linsner, R. U., Bergencico, D., Carlson, E., & Reid, S. (2020). The Feasibility and Effectiveness of Mindful Yoga for Preschoolers Exposed to High Levels of Trauma. *Journal of Child and Family Studies*, 29(1), 82–93. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01582-7>
  19. Samutri, E., Rahmawati, I., Yugistyowati, A., & Paratmanitya, Y. (2023). JNKI (Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia) (Indonesian Journal of Nursing and Midwifery) Maternal role and psychosocial development of children aged 36-59 months. <http://ejournal.almaata.ac.id/index.php/JNKI>
  20. Sarah E. Domoff, Aubrey L. Borgen, Ryan P. Foley, & Anissa Maffett. (2019). Excessive use of mobile devices and children's physical health. *Human Behavior and Emerging Technologies* i, 1, 169–175.
  21. The Lancet Early Childhood Development Series. (2016). Advancing Early Childhood Development: from Science to Scale An Executive Summary for The Lancet's Series. [www.thelancet.com](http://www.thelancet.com)
  22. Yadav, K., Yadav, A., & Singh, S. (2022). Yoga and attention: A systematic review. *Yoga Mimamsa*, 54(2), 128. [https://doi.org/10.4103/ym.ym\\_66\\_22](https://doi.org/10.4103/ym.ym_66_22)
  23. Zeng, N., Ayyub, M., Sun, H., Wen, X., Xiang, P., & Gao, Z. (2017). Effects of physical activity on motor skills and cognitive development in early childhood: A systematic review. In *BioMed Research International* (Vol. 2017). Hindawi Limited. <https://doi.org/10.1155/2017/2760716>