

BAB VII

PENUTUP

7.2. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka didapatkan kesimpulan:

1. Distribusi tingkat konsentrasi belajar anak usia 5-6 tahun di TK Pembina Padang pada tahun 2026 sebelum dilakukan intervensi *Yoga Kids* pada kelompok intervensi sebagian besar berada pada kategori tinggi dan sedang. Pada kelompok kontrol sebagian besar anak berada pada kategori tinggi.
2. Distribusi tingkat konsentrasi belajar anak usia 5-6 tahun di TK Pembina Padang setelah penerapan *Yoga Kids* pada kelompok intervensi terjadi peningkatan tingkat konsentrasi belajar pada anak yang signifikan. Dengan sebagian besar anak sudah berada pada kategori sangat tinggi. Pada kelompok kontrol hanya mengalami perubahan yang sedikit dengan sebagian besar anak masih pada kategori tinggi.
3. Terdapat perubahan yang signifikan antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol setelah dilakukan *post test*, namun kelompok intervensi lebih unggul 8,40 poin dari kelompok kontrol yang bermakna intervensi *Yoga Kids* berpengaruh secara praktis dapat meningkatkan konsentrasi belajar anak usia 5-6 tahun di TK Pembina Padang pada tahun 2026.
4. Intervensi *Yoga Kids* secara signifikan efektif meningkatkan konsentrasi belajar anak usia 5-6 tahun di TK Pembina Padang tahun 2026. Kelompok intervensi menunjukkan peningkatan skor *pre-post* yang jauh lebih tinggi (9,30 poin) dibandingkan kelompok kontrol (0,90 poin).

7.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka peneliti memberikan beberapa saran

1. Bagi institusi pendidikan anak usia dini (TK Pembina Padang)
Diharapkan pihak TK Pembina Padang dapat menjadikan *Yoga Kids* sebagai program rutin dalam pembelajaran harian anak, misalnya dilaksanakan setiap pagi sebelum kegiatan pembelajaran dimulai selama 15-20 menit sebagai *warming up* kognitif yang menyenangkan bagi anak.

2. Bagi institusi pendidikan dan program studi kebidanan

Program studi kebidanan diharapkan dapat mengintegrasikan materi *Yoga Kids* dan intervensi stimulasi tumbuh kembang anak berbasis aktivitas fisik-mental kedalam kurikulum pembelajaran, khususnya pada mata kuliah kebidanan komunitas, tumbuh kembang anak dan asuhan kebidanan pada anak dan balita.

3. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Disarankan untuk melakukan penelitian dengan sampel yang lebih besar dan melibatkan lebih banyak sekolah di berbagai kecamatan di Kota Padang atau bahkan skala provinsi, sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan ke populasi yang lebih luas.
- b. Peneliti selanjutnya diharapkan memperpanjang durasi intervensi menjadi minimal 4-8 minggu untuk mengevaluasi efek jangka panjang dan keberlanjutan (*sustainability*) dari *Yoga Kids* terhadap konsentrasi belajar serta aspek perkembangan anak lainnya.
- c. Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan menambahkan variabel perancu (*confounding variables*) yang dikendalikan secara ketat, seperti kualitas tidur, status gizi, dan stimulasi di rumah, serta menggunakan analisis multivariat untuk mengidentifikasi faktor dominan yang mempengaruhi efektivitas *Yoga Kids*.

