

**PENGARUH YOGA KIDS TERHADAP TINGKAT KONSENTRASI  
ANAK USIA 5-6 TAHUN DI TK PEMBINA PADANG  
TAHUN 2026**



Diajukan ke Program Studi Kebidanan Program Sarjana Departemen Kebidanan  
Fakultas Kedokteran Universitas Andalas sebagai Pemenuhan Salah Satu  
Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Kebidanan

**Oleh:**

**ULFA HAYATUL NUFUS**

**NIM: 2210332012**

**Pembimbing :**

1. Fitrayeni, SKM., M. Biomed
2. Dina Taufia, S. Tr. Keb., M. Keb

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA  
DEPARTEMEN KEBIDANAN FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS ANDALAS**

**2026**

## ABSTRACT

### **THE EFFECT OF KIDS' YOGA ON THE LEARNING CONCENTRATION LEVELS OF 5-6-YEAR-OLD CHILDREN AT KINDERGARDEN PEMBINA PADANG IN 2026**

By

Ulfa Hayatul Nufus, Fitrayeni, Dina Taufia, Erda Mutiara Halida, Abdiana,  
Rahmat Syawqi

Concentration while learning is the academic foundation for children aged 5–6 years (the “golden age”). However, the attention span of children in the preoperational stage is still physiologically very limited (10–15 minutes). One effective holistic intervention is Yoga Kids, which integrates physical movements (Asana), breath control (Pranayama), and relaxation to optimize oxygen flow to the brain and calm the mind. The purpose of this study is to determine the effect of Yoga Kids on the level of concentration in learning among 5–6-year-old children at Pembina Kindergarten in Padang in 2026.

This was a quantitative experimental study using a quasi-experimental design with a non-equivalent control group (pretest-posttest). Through stratified random sampling, 40 respondents were selected and divided into an experimental group (2-week intervention, 3 times a week;  $n = 20$ ) and a control group ( $n = 20$ ). The data instrument used a rating scale to assess concentration behavior. Data analysis was performed using paired-sample t-tests and independent t-tests.

The results of the paired-sample t-test showed a significant increase in concentration in the experimental group ( $p=0.000$ ; the mean rose from 39.60 to 48.90) and a gradual increase in the control group ( $p=0.001$ ) due to natural ripening. However, the independent t-test confirmed that the experimental group experienced a significantly higher increase than the control group ( $p=0.000$ ), with a mean difference of 8.40 points.

**Conclusions and Recommendations:** The Yoga Kids intervention was significantly effective in improving the learning concentration of 5–6-year-old children at TK Pembina Padang in 2026. The intervention group showed a much higher pre-post score increase (9.30 points) compared to the control group (0.90 points). TK Pembina Padang is advised to integrate the Yoga Kids program as an additional activity 2–3 times a week for 20–30 minutes. Future researchers are advised to extend the intervention duration to 6–12 weeks and adjust the standard operating procedures (SOPs) in the field without reducing the core movements to evaluate the sustainability of the effects.

**Keyword:** kids yoga, learning concentration, children aged 5–6

## ABSTRAK

### PENGARUH YOGA KIDS TERHADAP TINGKAT KONSENTRASI BELAJAR ANAK USIA 5-6 TAHUN DI TK PEMBINA PADANG TAHUN 2026

Oleh

Ulfa Hayatul Nufus, Fitrayeni, Dina Taufia, Erda Mutiara Halida, Abdiana,  
Rahmat Syawqi

Konsentrasi belajar merupakan fondasi akademik anak usia 5–6 tahun (*golden age*). Namun, rentang perhatian anak tahap praoperasional secara fisiologis masih sangat terbatas (10–15 menit). Salah satu intervensi holistik yang efektif adalah *Yoga Kids*, yang mengintegrasikan gerakan fisik (*Asana*), pengaturan napas (*Pranayama*), dan relaksasi untuk mengoptimalkan aliran oksigen ke otak serta menenangkan pikiran. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh *Yoga Kids* terhadap tingkat konsentrasi belajar anak usia 5–6 tahun di TK Pembina Padang tahun 2026.

Penelitian merupakan penelitian kuantitatif eksperimental dengan menggunakan *Quasi-Experimental* dengan rancangan *Non-Equivalent Control Group Design (pretest-posttest)*. Melalui *Stratified Random Sampling*, terpilih 40 responden yang dibagi menjadi kelompok eksperimen (intervensi 2 minggu, 3 kali seminggu;  $n=20$ ) dan kelompok kontrol ( $n=20$ ). Instrumen data menggunakan *rating scale* penilaian perilaku konsentrasi. Analisis data menggunakan uji *paired sample t-test* dan *independent t-test*.

Hasil Uji *paired sample t-test* menunjukkan peningkatan konsentrasi signifikan pada kelompok eksperimen ( $p=0,000$ ; rerata naik dari 39,60 ke 48,90) dan peningkatan landai pada kelompok kontrol ( $p=0,001$ ) karena faktor kematangan alami. Namun, uji *independent t-test* membuktikan kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang jauh lebih tinggi secara signifikan dibanding kelompok kontrol ( $p=0,000$ ) dengan selisih perbedaan *mean* sebesar 8,40 poin.

**Kesimpulan dan Saran:** 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). TK Pembina Padang disarankan mengintegrasikan *Yoga Kids* sebagai program tambahan 2–3 kali seminggu durasi 20–30 menit. Peneliti selanjutnya disarankan memperpanjang durasi intervensi menjadi 6–12 minggu dan menyesuaikan SOP di lapangan tanpa mengurangi gerakan inti untuk mengevaluasi keberlanjutan (*sustainability*) efeknya.

**Kata kunci:** *Yoga Kids*, konsentrasi belajar, anak usia 5–6 tahun.