



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 2 Tahun 2025 Page 1878-1887

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## Perkembangan Anak Pra Sekolah pada Pre dan Post Stimulasi Yoga Kids

Inayati Ceria<sup>1✉</sup>, Puspito Panggih Rahayu<sup>2</sup>

Universitas respati Yogyakarta

Email: [inacerya2@gmail.com](mailto:inacerya2@gmail.com)<sup>1✉</sup>

### Abstrak

Pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini merupakan masa golden age. Anak-anak di era digital tidak terlepas dari gadget dan TV. Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang semakin cepat meningkatkan stressor pada anak. Yoga Kids merupakan terapi holistic yang khusus dirancang untuk anak-anak dengan latihan gerakan yang indah dalam meningkatkan kekuatan, fleksibilitas, dan koordinasi tubuh melalui cara yang menyenangkan dengan kreasi permainan sesuai usia anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi perkembangan anak pra sekolah pada pre dan post dilakukannya stimulasi Yoga Kids. Jenis penelitian ini kuantitatif dengan desain Quasy Eksperimental pre-post test. Tempat penelitian di TK Mekar Siwi Kecamatan Depok, Sleman DIY, menggunakan total sampling sebanyak 28 responden. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon. Hasil uji statistik Wilcoxon menunjukkan nilai positif rank = 10, nilai Z score -3,162, nilai p-value = 0,002 (< 0,05). Terdapat perbedaan perkembangan positif dan signifikan antara pre dan post stimulasi yoga kids pada anak pra sekolah.

Kata Kunci: *Perkembangan, Stimulasi, Kids Yoga, Prasekolah*

## Abstract

Early childhood growth and development is the golden age. Children in the digital age are inseparable from gadgets and TV. The rapid development of science and technology increases stressors on children. Yoga Kids is a holistic therapy specifically designed for children. It consists of beautiful movement exercises to improve strength, flexibility, and body coordination in a fun way, with the creation of games according to the child's age. This study aims to evaluate the development of preschool children in pre and post-Yoga Kids stimulation. This type of research is quantitative with a Quasy Experimental pre-post test design. The research site was Mekar Siwi Kindergarten, Depok District, Sleman DIY, using a total sampling of 28 respondents. Data analysis was performed using the Wilcoxon test. The results of the Wilcoxon statistical test showed a positive rank value = 10, Z score value -3.162, p-value = 0.002 (<0.05). There is a positive and significant developmental difference between pre-post-stimulation yoga kids in preschool children

Keywords: *Development, Stimulation, Kids Yoga, Preschoolers*

## PENDAHULUAN

Pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini perlu mendapatkan perhatian penting, dimana pada masa ini merupakan masa *golden age* karena pertumbuhan dan perkembangannya sedang berkembang sangat pesat, serta keberhasilannya akan menentukan perkembangan selanjutnya. Tumbuh kembang masa usia dini juga menunjukkan kepekaan anak dalam menerima stimulus-stimulus dari lingkungannya, sehingga semakin banyak stimulasi terutama orang tua akan semakin mengembangkan potensi anak tersebut (Rijkiyani, R. P, 2022).

Proses pertumbuhan dan perkembangan terjadi dalam beberapa tahapan berdasarkan usia. Salah satu fase pertumbuhan dan perkembangan adalah masa pra sekolah yaitu anak berusia 3-5 tahun. Perkembangan anak dapat dinilai dari 4 aspek yaitu perkembangan motorik halus, motorik kasar, bahasa dan bicara serta kemandirian dan bersosialisasi yang berkembang sesuai usia anak dengan didukung oleh faktor-faktor perkembangan anak yaitu Asah (stimulasi), Asih (kasih sayang) dan Asuh (pola asuh) (Suwardi, 2021).

Anak perlu mendapat stimulasi rutin sedini mungkin dan terus menerus pada setiap kesempatan untuk merangsang kemampuannya agar dapat berkembang dengan optimal. Stimulasi tumbuh kembang anak dilakukan oleh ibu dan ayah yang merupakan orang terdekat dengan anak, pengganti ibu/pengasuh anak, anggota keluarga lain dan kelompok masyarakat di lingkungan rumah tangga masing-masing dan dalam kehidupan sehari-hari (Rantina, 2020).

Kemampuan dasar anak yang dirangsang dengan stimulasi terarah adalah kemampuan gerak kasar, kemampuan gerak halus, kemampuan bicara dan bahasa serta kemampuan sosialisasi dan kemandirian. Prinsip stimulasi tumbuh kembang harus sesuai tahapan umur dengan dilandasi rasa kasih sayang dan rasa cinta, selalu menunjukkan sikap dan perilaku baik, dilakukan dengan bermain, bernyanyi atau variasi yang menyenangkan tanpa paksaan (Kemenkes RI, 2016).

Anak-anak sekarang hidup di Era Digital yang tidak terlepas dari gadget dan TV yang membuat anak semakin jarang beraktivitas fisik di rumah, selain itu dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang semakin cepat secara tidak langsung dapat meningkatkan stressor atau tekanan pada anak. Yoga kids merupakan salah satu terapi *holistic* yang khusus dirancang untuk anak-anak dengan latihan gerakan-gerakan yang indah dalam meningkatkan kekuatan, fleksibilitas dan koordinasi tubuh melalui cara yang menyenangkan dengan kreasi permainan didalamnya sesuai usia anak. Yoga kids juga merupakan mengembangkan fisik, mental dan spiritual yang memiliki banyak manfaat meningkatkan konsentrasi belajar, kemampuan kognitif, kemampuan motorik kasar, kecerdasan emosional, dan keseimbangan tubuh (Fitriana, dkk, 2022).

Penelitian Young et al (2017), Yoga kids merupakan salah satu permainan yang bisa dimanfaatkan untuk meningkatkan tumbuh kembang anak. Yoga kids adalah cara yang bagus untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik anak dengan cara yang menyenangkan. Yoga kids lebih mengacu pada aktivitas fisik yang menyenangkan untuk anak, tetapi tetap bermanfaat bagi kesehatan tubuh dan pikiran anak. Gerakan sederhana yang dipersiapkan untuk anak melalui bermain, bercerita, menyanyi dan menari sehingga terasa menyenangkan (Nyolinda dan Hartanti, 2016).

Hasil penelitian yang dilakukan Sofiyati (2021), menunjukkan bahwa anak pra sekolah yang diberikan stimulasi yoga kids selama 1 bulan terbukti mampu meningkatkan konsentrasi belajar, dimana konsentrasi yang baik akan mampu meningkatkan prestasi belajar. Menurut Astuti (2020), Yoga yang terdiri dari 5 tahapan mampu mengoptimalkan kinerja motorik kasar, meningkatkan kinerja aktivitas fisik dimana dengan yoga mampu menyiapkan, melenturkan, menguatkan dan menyelaraskan otot-otot dan syaraf pada tubuh. Yoga juga meningkatkan kekuatan otot, membuat tubuh kuat, lentur, dan rileks, menyeimbangkan produksi hormonal dan meningkatkan sirkulasi darah, sehingga meningkatkan kesehatan secara menyeluruh dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh, mengolah tulang punggung dan sistem saraf pusat dan meningkatkan koordinasi tubuh.

Berdasarkan penelitian Rashedi (2021), yang meneliti efek intervensi yoga anak yang dilakukan 8 minggu terhadap pengaturan diri dan regulasi emosi pada anak TK menunjukkan hasil yang signifikan menunjukkan ada peningkatan sebelum dan sesudah dilakukan yoga. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Yulianti & Lestari (2021), menunjukkan bahwa terapi yoga memiliki pengaruh terhadap peningkatan kecerdasan emosional anak. Yoga memiliki beberapa komponen salah satunya seperti latihan bernapas untuk meningkatkan fungsi sistem pernapasan, teknik relaksasi untuk mengembangkan status mental dan psikologi, menurunkan ketegangan, stres, meningkatkan konsentrasi, dan emosional.

Pelaksanaan yoga kids masih jarang dilakukan di lingkungan sekolah PAUD/TK, kebanyakan sekolah melakukan aktifitas fisik dengan melakukan senam. Dari segi manfaat yoga kids tidak hanya bermanfaat secara fisik tetapi juga mental dan spiritual yang diberikan dengan cara yang menyenangkan sesuai dengan perkembangan usia. Berdasarkan manfaat yoga kids tersebut, diharapkan pemberian yoga kids mampu menstimulasi dan mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak pra sekolah.

#### METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *quasy eksperiment* pre dan post test. Penelitian ini telah dilaksanakan pada September 2023. Tempat penelitian di TK Mekar Siwi Gugus IX Kecamatan Depok, Sleman, Yogyakarta. Subjek penelitian ini adalah anak pra sekolah yang tercatat sebagai siswa TK Mekar Siwi Gugus IX Kecamatan Depok Sleman Yogyakarta. Teknik pengambilan sampel dengan *total sampling*, dimana jumlah populasi sama dengan jumlah sampel dalam sebanyak 28 siswa. Variabel Stimulasi yoga kids merupakan stimulasi komplementer berupa seni mengolah tubuh dan pernafasan yang dapat mempengaruhi keseimbangan fisik, mental, emosi. Intervensi yoga kids dilakukan sebanyak 3 kali. Variabel perkembangan merupakan pengukuran kemampuan motorik kasar, motorik halus, personal sosial dan kemandirian, bahasa dan bicara dengan pengukuran menggunakan *Denver Development II* (DDST II). Penilaian perkembangan dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum dilakukan stimulasi kids yoga dan sesudah dilakukan yoga kids.

Penelitian diawali dengan menjelaskan dan meminta persetujuan *informed consent* pada wali anak pra sekolah. Tahap selanjutnya dengan melakukan *pre test* untuk mengukur perkembangan sebelum dilakukan yoga kids anak pra sekolah. Setelah penilaian *pre test* perkembangan, kemudian dilakukan stimulasi kids yoga sebanyak 3 kali dengan interval 1

minggu. Tahap akhir dilakukan *post test* mengukur kembali perkembangan anak pra sekolah menggunakan umur yang sama pada saat pre test. Analisis data dilakukan dengan analisis univariat untuk melihat distribusi frekuensi dari karakteristik responden yang meliputi umur, jenis kelamin, variabel perkembangan dan Yoga kids. Analisis bivariat untuk melihat perkembangan anak pra sekolah pada *pre* dan *post* dilakukan stimulasi yoga kids menggunakan Uji *Wilcoxon*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data univariat yang dilakukan dengan melihat hasil distribusi frekuensi karakteristik responden meliputi jenis kelamin dan umur, serta hasil analisis variabel yoga kids dan variabel perkembangan anak pra sekolah. Adapun hasil analisis univariat sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	16	57,2
Perempuan	12	42,9
Total	28	100
Umur		
3-5 tahun	8	28,6
5-7 tahun	20	71,4
Total	28	100

Berdasarkan tabel 1. menunjukkan sebagian besar responden anak pra sekolah yang mengikuti yoga kids dengan jenis kelamin laki-laki (57,2%). Perkembangan anak berdasarkan jenis kelamin laki-laki dan perempuan pada dasarnya sama, yang berbeda pada kecepatannya. Penelitian yang dilakukan Apriloka (2020), menunjukkan bahwa perkembangan motorik kasar pada anak pra sekolah laki-laki dan perempuan yang dinilai dari permainan kreatif tidak menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan, perbedaan hanya terdapat pada tingkat keaktifannya, dimana anak laki-laki cenderung lebih aktif dibandingkan anak perempuan. Sedangkan menurut penelitian Setiawati (2024), perkembangan bahasa anak perempuan cenderung lebih cepat dibandingkan anak laki-laki, terutama pada aspek verbal. Hormon estrogen pada perempuan meningkatkan konektivitas neuron yang berhubungan dengan kemampuan bahasa, sedangkan hormon testosteron pada laki-laki mendukung keterampilan visual spasial. Hal yang tidak kalah

penting adalah stimulasi atau rangsangan dari lingkungan terutama keluarga dalam memberikan pola asuh.

Berdasarkan umur sebagian besar responden anak pra sekolah pada usia lebih 5 tahun. Usia merupakan faktor yang dapat menunjukkan kematangan fisik, psikis dan sosial seseorang. Penelitian Nurasyiah (2023) menunjukkan perkembangan motorik kasar pada anak 3 tahun mampu melakukan gerakan sederhana seperti berjingkrak, melompat, berlari, sedangkan pada anak usia 4 tahun mampu melakukan gerakan yang sama tetapi lebih berani mengambil risiko, dan pada anak usia 5 tahun anak lebih percaya diri melakukan kegiatan tersebut dan berusaha berlomba melakukan dengan teman sebayanya. Hal ini menunjukkan bahwa anak usia 5 tahun cenderung perkembangan lebih matang bila dibandingkan usia dibawahnya anak 3-4 tahun.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Yoga Kids

Yoga	Frekuensi	Prosentase
Kurang	3	10,7
Sedang	9	32,1
Baik	16	57,2
Total	28	100

Berdasarkan tabel 2. menunjukkan sebagian besar responden yang mengikuti stimulasi yoga kids mampu melakukan dengan baik. Hal ini dinilai dari kemampuan anak pra sekolah semangat dan antusiasnya, mengikuti instruksi yang diberikan, menirukan dan melakukan gerakan atau pose-pose dengan baik. Yoga anak merupakan aktivitas fisik yang terdiri dari latihan pernafasan dan gerakan/ pose yang dilakukan secara berurutan dan penuh kehati-hatian, dimulai dari kegiatan awal atau pemanasan, gerakan inti, dan relaksasi. Yoga anak bukan merupakan pose yang rumit tetapi dengan gerakan sederhana yang dipersiapkan untuk anak melalui bermain, bercerita, menyanyi dan menari sehingga terasa menyenangkan (Nyolinda dan Hartanti, 2016).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Perkembangan Anak pra Sekolah

Perkembangan	Pre Eksperimen		Post Eksperimen	
	f	%	f	%
Advance	3	10,7	10	35,8
Normal	18	64,3	14	50
Coution	5	17,9	2	7,1
Delay	2	7,1	2	7,1
Total	28	100	28	100

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Sebelum diberikan Yoga Kids	28	2.7857	.73822	1.00	4.00
Setelah diberikan Yoga Kids	28	3.1429	.84828	1.00	4.00

Berdasarkan tabel 3. menunjukkan hasil perkembangan anak pra sekolah pada pre dan post dilakukan yoga kids. Pengukuran perkembangan dilakukan dengan *Denver Development Screening Test II* (DDST II). Perkembangan anak pra sekolah pada pre stimulasi yoga kids menunjukkan sebagian besar (64% ) pada kategori normal. Kategori perkembangan *Advance* lebih bila dibandingkan antara pre dan post menunjukkan adanya kenaikan frekuensi, sedangkan pada perkembangan kategori *coution*/perhatian terdapat penurunan dari pengukuran pre 17,9% menjadi 7,1% pada post yoga kids. Masih terdapat keterlambatan perkembangn 2 siswa dikarenakan anak mengalami *speech delay* dan hiperaktif. Berdasar Tabel 4. yang menunjukkan hasil nilai mean sebelum dan sesudah yoga kids menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata. Hal ini menunjukkan hasil yang baik dan positif. Stimulasi merupakan salah satu faktor penting yang dapat mempengaruhi tumbuh kembang anak. Setiap anak perlu mendapat stimulasi rutin sedini mungkin dan terus menerus pada setiap kesempatan. Stimulasi dapat dilakukan oleh ibu dan ayah yang merupakan orang terdekat dengan anak, pengganti ibu/pengasuh anak, anggota keluarga lain, pedidikan PAUD/TK dan kelompok masyarakat di lingkungan dalam kehidupan sehari-hari (Kemenkes, 2016).

Tabel 5. Hasil Uji Wilcoxon

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Setelah diberikan Yoga Kids - Sebelum diberikan Yoga Kids	Negative Ranks	0a	.00
	Positive Ranks	10b	55.00
	Ties	18c	
	Total	28	
a. Setelah diberikan Yoga Kids < Sebelum diberikan Yoga Kids			
b. Setelah diberikan Yoga Kids > Sebelum diberikan Yoga Kids			
c. Setelah diberikan Yoga Kids = Sebelum diberikan Yoga Kids			
Setelah diberikan Yoga Kids - Sebelum diberikan Yoga Kids			
Z		-3.162b	
Asymp. Sig. (2-tailed)		.002	
a. Wilcoxon Signed Ranks Test			

Berdasarkan tabel 5. hasil uji Wilcoxon menunjukkan hubungan yang positif dengan nilai positif rank = 10, Nilai Z score -3,162 dengan nilai p-value = 0,002 < 0,05. Hal tersebut menunjukkan terdapat kenaikan yang positif dan signifikan pada perkembangan anak pra sekolah sebelum dan sesudah dilakukan yoga kids. Yoga kids merupakan salah satu terapi *komplementer* yang dirancang khusus untuk anak-anak dengan latihan gerakan-gerakan yang indah untuk meningkatkan kekuatan, fleksibilitas dan koordinasi tubuh melalui cara yang menyenangkan melalui permainan yang disesuaikan usia anak. Yoga kids juga merupakan mengembangkan fisik, mental dan spiritual yang memiliki banyak manfaat meningkatkan konsentrasi belajar, kemampuan kognitif, kemampuan motorik kasar, kecerdasan emosional, dan keseimbangan tubuh (Fitriana, 2022).

Menurut Astriana (2020), gerakan yoga kids mampu mengembangkan enam kecerdasan jamak (*multiple intelligences*) meliputi :1). kecerdasan (*linguistic intelligences*) ditunjukkan kemampuan berbicara secara lisan di depan teman dan guru, mendengarkan dan mengulangi kalimat dengan baik, dapat menyebutkan nama-nama gerakan, bercerita singkat terkait dengan gerakan, 2). kecerdasan jasmaniah kinestetik (*bodily kinesthetic intelligences*) ditunjukkan dengan mengikuti, mengingat gerakan-gerakan, menunjukkan kelenturan, kekuatan, dan keseimbangan dalam bergerak, 3). kecerdasan intrapersonal (*intrapersonal intelligences*) ditunjukkan dengan rasa senang berlatih yoga asana, mengetahui kemampuannya dengan menampilkan gerakan yang dapat dilakukan di depan guru dan teman-temannya, dan dapat mengerti akan baiknya berlatih yoga untuk dirinya, sehingga dapat memotivasi diri melakukan yoga, 4). kecerdasan interpersonal (*interpersonal intelligences*) ditunjukkan dengan kemampuan memberikan perhatian kepada teman saat melakukan gerakan, berkomunikasi dengan baik dalam melakukan gerakan, bekerjasama, dan saling menjaga saat melakukan partner gerak atau acroyoga, 5). kecerdasan visual/spasial (*spatial intelligences*) ditunjukkan dengan kemampuan dalam membayangkan, menghayal terkait dengan tumbuhan, gerakan atau benda lainnya yang berhubungan dengan gerakan yang dilakukan, sehingga dapat menghasilkan gerakan seperti tumbuhan atau binatang seperti yang dibayangkan atau dihayalkan, 6). kecerdasan spiritual (*spiritual intelligences*) ditunjukkan dengan kemampuan mengetahui dan melakukan sikap duduk dalam berdoa, dapat menunjukkan sikap kesadaran akan ciptaan Tuhan seperti tumbuhan dan hewan.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian Sofiyati (2021), menunjukkan bahwa anak pra sekolah yang diberikan stimulasi yoga kids selama 1 bulan terbukti mampu meningkatkan



konsentrasi belajar, dimana konsentrasi yang baik akan mampu meningkatkan prestasi belajar. Dalam pelaksanaan penelitian ini yoga kids dilakukan sebanyak 3 kali dengan interval 1 minggu yang dilakukan dengan cara yang menyenangkan. Perkembangan yang terlihat pada anak pra sekolah antara lain mampu lebih fokus dalam melakukan setiap gerakan yoga kids, mampu bersosialisasi dan bekerjasama dengan teman-teman melalui permainan ular tangga dan mampu melakukan gerakan yoga kids yang dilakukan secara berkelompok/ berpasangan dengan teman, mampu mengeksplorasi diri dengan penuh percaya diri yang ditunjukkan dengan mampu menyebutkan, berpendapat menyebutkan cita-citanya, bentuk ciptaan tuhan, serta mampu mengendalikan emosi dengan mengikuti latihan pernafasan, menenangkan diri dengan latihan relaksasi dan afirmasi yang diberikan dengan sangat baik.

### SIMPULAN

Sebagian besar anak pra sekolah mengikuti yoga kids dengan baik. Sebagian besar perkembangan anak pra sekolah pre dan post yoga kids yang dinilai dengan DDST II dengan kategori perkembangan normal, terdapat kenaikan perkembangan kategori *Advance/lebih* setelah dilakukan stimulasi yoga kids. Terdapat perbedaan perkembangan yang positif dan signifikan antara pre dan post dilakukan stimulasi yoga kids pada anak pra sekolah dengan p-value : 0,002. Melihat dari manfaat yoga kids diharapkan sekolah dapat melakukan yoga kids secara rutin di sekolah dan untuk penelitian selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan sampel yang lebih luas dan menggunakan sampel kelompok kontrol.

### DAFTAR PUSTAKA

- Rijkiyani, R. P., Syarifuddin, S., & Mauizdati, N. (2022). "Peran Orang Tua dalam Mengembangkan Potensi Anak pada Masa Golden Age". *Jurnal Basicedu*, 6(3), 4905–4912.
- Suwardi, S. (2021). "Hubungan Stimulasi Ibu Dengan Perkembangan Motorik Pada Anak Usia 3-5 Tahun Di Pendidikan Anak Usia Dini". In *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(3), 459-462.
- Rantina, M., Hasmalena, H., & Nengsih, Y. K. (2020). "Stimulasi Aspek Perkembangan Anak Usia 0-6 Tahun Selama Pandemi Covid- 19". *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1578–1584.

- Kemenkes RI. 2016. Petunjuk Pelaksanaan Stimulasi, Deteksi dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang Anak Ditingkat Pelayanan Kesehatan Dasar. Jakarta : Kemenkes RI.
- Shreve, M., Scott, A., McNeill, C., & Washburn, L. (2021). "Using Yoga to Reduce Anxiety in Children: Exploring School-Based Yoga Among Rural Third- and Fourth-Grade Students". *Journal of Pediatric Health Care*, 35(1), 42–52.
- Fitriana, J., Oktaviani, N., Aprillia, R., Nabela, R., Rani, M., & Sofiyanti, I. (2022). "Efektivitas Yoga Anak pada Anak Pra Sekolah". *Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*
- Sofiyanti, I., & Setyowati, H. (2021). "Satu Bulan Penerapan Yoga Anak Meningkatkan Konsentrasi Belajar Usia Prasekolah". *Indonesian Journal of Midwifery*, 4(2).
- Astuti, N. P. E. (2020). "Optimizing Children Gross Motoric Skill By Yoga Asana Practice In Covid-19 Pandemic". *Jurnal Pajar (Pendidikan Dan Pengajaran)*, 4(5), 926.
- Apriloka, V.(2020). "Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia Dini Ditinjau Dari Jenis Kelamin". *Jurnal Pendidikan Raudathul Athfal*, 3(1), 62-67.
- Young, A.J., & Silliman-French, L. (2017). "Yoga for Young Children With Down Syndrome". *PALAESTRA*, 31(3), 18-25.
- Nyolinda, V. A., & Hartanti, M. (2017). "Campaign to Introduce Children Yoga to the Mothers in Bandung City". *VCD*, 1(1), 18–32.
- Yulianti, Yuspida and Lestari, Puji. (2021). "*Pengaruh Terapi Yoga Anak Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Anak Prasekolah Di Tk Perintis Geres, Kelurahan Geres, Lombok Timur, Nusa Tenggara Barat*". S1 Thesis, Universitas Ngudi Waluyo.
- Setiawati, S. K., Rudiana, R., & Wahyuni, S. R. (2024). "Perbedaan Kemampuan Bahasa Anak Laki-Laki Dan Perempuan: Perspektif Psikolinguistik". *Jurnal Pendidikan Universal*, 1(4), 581-586.
- Nurasyiah, R., & Atikah, C. (2023). "Karakteristik Perkembangan Anak Usia Dini". *Khazanah Pendidikan-Jurnal Ilmiah Kependidikan (JK)*, 17 (1), 75-81.
- Rashedi, R. N., Rowe, S. E., Thompson, R. A., Solari, E. J., & Schonert-Reichl, K. A. (2021). "A Yoga Intervention for Young Children: Self-Regulation and Emotion Regulation". *Journal of Child and Family Studies*, 30(8), 2028-2041.