

Efektivitas Terapi Yoga Terhadap Penurunan Perilaku Hiperaktif Anak Usia Prasekolah Di TK Al-Maidah Baraya Kabupaten Jeneponto

Sri Wahyuni Bahrum^{1*}, Nurnaeni², Ayunita³, Mahyuddin⁴, Rezmaniar⁵

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Sari, Indonesia.

^{2,3}Program Studi Sarjana Keperawatan, STIKES Gunung Sari Makassar, Indonesia.

⁴Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Sari, Indonesia

⁵Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin, Indonesia

*e-mail: swbahrun@gmail.com

Diterima Redaksi: 27-04-2026; Selesai Revisi: 26-7-2026; Diterbitkan Online: 30-7-2026

Abstrak

Perilaku hiperaktif pada anak usia prasekolah dapat berdampak negatif terhadap proses belajar, interaksi sosial, dan perkembangan emosi apabila tidak ditangani sejak dini. Pendekatan non-farmakologis seperti terapi yoga dan *mindfulness* dinilai aman dan sesuai untuk anak usia prasekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi yoga dan *mindfulness* terhadap penurunan perilaku hiperaktif pada anak usia prasekolah di TK Al-Maidah Baraya Kabupaten Jeneponto. Penelitian ini menggunakan desain kuasi eksperimen dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah 33 anak usia prasekolah yang mengalami perilaku hiperaktif dan dipilih menggunakan teknik total sampling. Instrumen pengukuran perilaku hiperaktif menggunakan *Abbreviated Conners' Teacher Rating Scale* (ACTRS). Intervensi terapi yoga dan *mindfulness* diberikan selama empat minggu dengan frekuensi dua kali per minggu. Analisis data dilakukan menggunakan *uji wilcoxon signed rank test*. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan perilaku hiperaktif yang signifikan setelah pemberian terapi yoga dan *mindfulness*, dengan nilai $p < 0,001$. Hal ini menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna antara perilaku hiperaktif sebelum dan sesudah intervensi. Terapi yoga dan *mindfulness* terbukti efektif dalam menurunkan perilaku hiperaktif pada anak usia prasekolah. Terapi ini dapat direkomendasikan sebagai alternatif intervensi non-farmakologis yang aman, sederhana, dan mudah diterapkan oleh tenaga pendidik maupun tenaga kesehatan anak.

Kata Kunci: anak usia prasekolah, perilaku hiperaktif, terapi yoga, terapi *mindfulness*

Pendahuluan

Perkembangan anak usia dini merupakan fase penting dalam pembentukan karakter, kemampuan sosial, dan kecerdasan emosional (Susanto, 2020). Pada tahap ini, anak-anak berada dalam masa krusial untuk menerima bimbingan dan pendidikan yang memadai guna mendukung pertumbuhan mereka secara optimal (Nuryanto et al., 2023). Namun, tantangan dalam

pendidikan anak usia dini semakin kompleks ketika anak-anak menunjukkan perilaku yang tidak sesuai dengan norma sosial dan akademik, salah satunya adalah perilaku hiperaktif (Anggraeni & Putro, 2021). Hiperaktivitas pada anak sering kali memengaruhi kualitas interaksi mereka dengan lingkungan sekitar, termasuk dengan teman sebaya dan guru, serta dapat menghambat pencapaian pendidikan yang optimal (Situmorang, 2023).

Prevalensi gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (GPPH) di dunia mencapai 3.2%. Berdasarkan survey yang dilakukan oleh (Reuben & Elgaddal, 2024) dalam NCHS (*National Center for Health Statistics*) di Amerika Serikat, prevalensi gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas yang pernah terdiagnosis adalah 11,3% pada anak usia 5–17 tahun, dengan anak laki-laki (14,5%) memiliki prevalensi lebih tinggi dari pada anak perempuan (8,0%). Menurut Riskesdas dalam (Kemenkes, 2023) 1.8% anak <5 tahun dengan gangguan perilaku hiperaktif, berdasarkan sampel 1.2 juta rumah tangga di pulau Jawa dan Sumatera. Menurut data (Dinkes prov sulsel, 2023) dengan melibatkan 1.200 anak prasekolah di beberapa kabupaten termasuk (Makassar, Gowa dan Maros), ditemukan prevalensi 1.5% dengan diagnosis hiperaktivitas berdasarkan kriteria DSM-5 (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, edisi kelima), sebuah panduan standar untuk mendiagnosis hiperaktivitas, yaitu faktor risiko termasuk lingkungan urban dan riwayat keluarga.

Jika perilaku hiperaktif pada anak tidak ditangani sejak dini dan dibiarkan berlarut-larut, konsekuensinya dapat saling memengaruhi dan berkembang menjadi berbagai masalah jangka panjang yang kompleks. Misalnya, hambatan akademik seperti prestasi belajar yang rendah dan meningkatnya risiko putus sekolah sering kali berujung pada persoalan sosial, termasuk menarik diri dari pergaulan dan menurunnya kepercayaan diri sehingga Pendidik sering kali menghadapi tantangan dalam mengelola anak dengan gejala hiperaktivitas karena perilaku tersebut dapat mengganggu jalannya proses pembelajaran dan interaksi sosial di dalam kelas (Sibualamu et al., 2025).

Berdasarkan hasil observasi awal di TK AL-Maidah Baraya Kabupaten Jeneponto, dengan menggunakan kuesioner *Abbreviated Conners' Teacher Rating Scale* (ACTRS), dari 43 anak terdapat 33 anak yang menunjukkan indikasi perilaku hiperaktif meliputi hiperaktif ringan sebanyak 22 anak, hiperaktif sedang sebanyak 9 anak, dan hiperaktif berat sebanyak 2 anak, seperti kecenderungan gelisah, kesulitan untuk tetap tenang selama aktivitas, serta kesulitan dalam mempertahankan fokus pada permainan edukatif.

Terapi komplementer, seperti yoga telah diakui sebagai pendekatan yang efektif untuk mengurangi perilaku hiperaktif pada anak. Yoga melibatkan praktik fisik dan mental yang mengajarkan kontrol pernapasan, keseimbangan, serta relaksasi, yang dapat menurunkan tingkat stres dan meningkatkan konsentrasi (Manjunath et al., 2024).

Studi sebelumnya menunjukkan bahwa program yoga dapat mengurangi perilaku hiperaktif serta meningkatkan konsentrasi pada anak. Seperti penelitian menemukan bahwa anak usia 4–6 tahun yang mengikuti program yoga selama 8 minggu mengalami penurunan signifikan dalam impulsivitas dan hiperaktivitas (Y. Luo et al., 2023).

Metode

Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan pendekatan (*one-group pretest–posttest design*). Desain ini hanya menggunakan satu kelompok tanpa kelompok kontrol (kelompok pembandingan). Pengukuran dilakukan dua kali sebelum perlakuan (*pre-test*) dan sesudah perlakuan (*post-test*), (Sugiyono, 2021). Tujuannya untuk mengetahui efektivitas terapi yoga terhadap penurunan perilaku hiperaktif pada anak usia prasekolah dengan membandingkan hasil (*pre-test* dan *post-test*) pada kelompok yang sama di TK AL-Maidah Baraya Kabupaten Jeneponto. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 13 Januari sampai tanggal 13 Februari 2026 di TK AL-Maidah Baraya Kabupaten Jeneponto.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anak usia prasekolah (3–6 tahun) yang menunjukkan perilaku hiperaktif sebanyak 33 siswa berdasarkan hasil screening awal menggunakan kuesioner *Abbreviated Conners' Teacher Rating Scale* (ACTRS), yang merupakan alat ukur valid untuk mendeteksi gejala hiperaktivitas pada anak usia prasekolah di TK AL-Maidah Baraya Kabupaten Jeneponto. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh jumlah populasi yang menunjukkan perilaku hiperaktif sebanyak 33 anak usia prasekolah di TK AL-Maidah Baraya Kabupaten Jeneponto. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling, yaitu metode pengambilan sampel dengan melibatkan seluruh anggota populasi sebagai sampel penelitian.

Analisis data dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk melihat perbedaan perilaku hiperaktif sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik (*ethical clearance*) dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan STIKES Nani Hasanuddin dengan nomor sertifikat etik No. 378/STIKES-NH/KEPK/V/2025. Sebelum pengambilan data, peneliti juga telah memperoleh persetujuan (*informed consent*) tertulis dari orang tua/wali setiap anak yang menjadi responden, mengingat subjek penelitian adalah anak usia prasekolah yang termasuk kelompok rentan

Hasil

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 13 Januari sampai 13 Februari 2026 di TK Al-Maidah Baraya Kabupaten Jeneponto dengan responden berjumlah 33 anak hiperaktif.

1. Analisis Univariat

a) Karakteristik Responden

Tabel 1 Distribusi frekuensi berdasarkan usia anak perilaku hiperaktif di Tk Al-Maidah Baraya Kabupaten Jeneponto.

Usia anak	Frekuensi (n)	Persentase (%)
4 tahun	8	24,2
5 tahun	17	51,5
6 tahun	8	24,2
Total	33	100,0

Sumber : Data Primer, 202

Distribusi frekuensi berdasarkan usia anak diperoleh bahwa dari total 33 responden, sebagian besar anak berada pada usia 5 tahun yaitu sebanyak 17 anak (51,5%).

2. Analisis Bivariat

a) *Pretest* dan *posttest* terapi yoga pada anak perilaku hiperaktif

Tabel 2. *Pre-test* dan *post-test* terapi yoga pada anak usia prasekolah di TK AL-Maidah Baraya Kabupaten Jeneponto

Hasil Uji	n	Negative ranks (%)	Positive ranks (%)	Ties (%)	Z	p-value
<i>Pretest-posttest</i> terapi yoga	33	0 (0%)	29 (87,9%)	4 (12,1%)	-5,385	0,001

Sumber : Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 2 hasil Uji *Wilcoxon signed ranks test*, diketahui bahwa terapi yoga menunjukkan perbedaan signifikan terhadap perilaku hiperaktif anak usia prasekolah dengan mayoritas responden mengalami peningkatan dari hasil *post-test* dibandingkan *pre-test* (positive ranks = 29 (87,9%), dengan nilai Z = -5,385 dan p-value < 0,001. Hal ini menunjukkan bahwa terapi yoga efektif dalam menurunkan perilaku hiperaktif anak usia prasekolah.

Tabel 3. Distribusi kategori hiperaktif anak sebelum dan sesudah intervensi terapi yoga di TK Al-Maidah Baraya Kabupaten Jeneponto

Kategori	Pretest (n)	Pretest (%)	Posttest (n)	Posttest (%)
Ringan	22	66,7	12	36,4
Sedang	9	27,3	3	9,1
Berat	2	6,1	0	0
Total	33	100,0	33	100,0

Sumber : Data Primer, 2026

Tabel di atas menunjukkan distribusi kategori hiperaktif anak berdasarkan hasil skrining ACTRS sebelum intervensi pada data awal dengan kategori ringan sebanyak 22 anak, kategori sedang sebanyak 9 anak, kategori berat 2 anak dari 33 anak dan sesudah intervensi terapi yoga. Pada kolom persentase *posttest*, kategori hiperaktif ringan menurun menjadi 12 anak setelah intervensi, kategori sedang menurun sebanyak 3 dan tidak adalagi kategori berat setelah intervensi

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian terapi yoga memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan perilaku hiperaktif pada anak usia prasekolah. Temuan ini dibuktikan melalui uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* yang menghasilkan nilai p-value < 0,001, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara hasil *pre-test* dan *post-test* setelah intervensi terapi yoga diberikan. Sebagian besar responden termasuk dalam kategori *positive ranks*, yaitu sebanyak 29 anak, yang menunjukkan adanya peningkatan atau perbaikan perilaku setelah mengikuti terapi. Tingginya jumlah *positive ranks* serta tidak ditemukannya *negative ranks* mengindikasikan bahwa hampir seluruh anak mengalami

perubahan perilaku ke arah yang lebih baik. Sementara itu, adanya *ties* pada sebagian kecil responden menunjukkan bahwa pada beberapa anak perubahan perilaku belum terlihat secara signifikan. Kondisi ini dipengaruhi oleh faktor eksternal, yaitu cuaca musim hujan selama pelaksanaan terapi, yang menyebabkan beberapa anak mengalami kendala untuk hadir di sekolah dan mengikuti sesi terapi yoga secara optimal.

Sebanyak 29 anak menunjukkan adanya perbaikan perilaku setelah diberikan intervensi. Berdasarkan kategori usia, perbaikan tersebut terdiri dari anak usia 4 tahun sebanyak 7 anak, usia 5 tahun sebanyak 15 anak, dan usia 6 tahun sebanyak 7 anak. Di sisi lain, terdapat 4 anak yang belum menunjukkan perubahan perilaku secara signifikan. Berdasarkan kategori usia, anak tersebut terdiri dari usia 4 tahun sebanyak 1 anak, usia 5 tahun sebanyak 2 anak dan usia 6 tahun sebanyak 1 anak.

Secara umum, perbaikan perilaku pada anak dipengaruhi oleh tingkat partisipasi mereka dalam mengikuti seluruh rangkaian terapi yoga. Anak-anak yang menunjukkan perubahan perilaku yang lebih baik merupakan mereka yang mengikuti keseluruhan sesi terapi, yaitu sebanyak 8 sesi yang dilaksanakan selama periode 4 minggu. Sebaliknya, anak-anak yang tidak menunjukkan perubahan perilaku secara signifikan cenderung tidak mengikuti seluruh rangkaian terapi yang telah dijadwalkan. Beberapa anak hanya menghadiri 7 sesi terapi dalam kurun waktu 4 minggu. Ketidakhadiran pada salah satu sesi tersebut menjadi salah satu faktor yang menyebabkan intervensi yang diterima tidak optimal. Akibatnya, terapi yang diberikan menjadi kurang adekuat sehingga pada empat anak tersebut tidak terlihat adanya perbaikan perilaku yang signifikan.

Terapi yoga membantu mengurangi perilaku hiperaktif melalui pengaturan gerakan tubuh dan napas yang meningkatkan regulasi emosi, kontrol impuls, dan perhatian anak. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa intervensi yoga secara signifikan berkontribusi pada penurunan gejala hiperaktivitas dan impulsivitas pada anak usia dini (Luo et al., 2023).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh (Luo et al., 2023) menemukan bahwa program yoga secara signifikan menurunkan gejala *inattention* dan *hyperactivity/ impulsivity* pada anak usia 4–6 tahun dengan perilaku hiperaktif. Penelitian lain oleh (Rashedi, 2022) menunjukkan bahwa latihan yoga secara terstruktur mampu meningkatkan fokus dan menurunkan perilaku disruptif pada anak usia sekolah dasar.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, terapi yoga terbukti efektif dalam menurunkan perilaku hiperaktif pada anak usia prasekolah di TK AL-Maidah Baraya Kabupaten Jenepono, yang dibuktikan dengan nilai $p < 0,001$ pada uji Wilcoxon Signed Ranks Test, sehingga H_a diterima dan H_o ditolak. Sebelum intervensi, sebagian besar dari 33 anak berada pada kategori hiperaktif ringan (22 anak), dan setelah intervensi kategori tersebut menurun menjadi 12 anak, menunjukkan adanya perbaikan perilaku yang bermakna. Berdasarkan temuan ini, disarankan agar terapi yoga dan mindfulness diintegrasikan ke dalam kegiatan rutin sekolah sebagai strategi manajemen perilaku anak, sekaligus dimanfaatkan oleh guru, tenaga pendidik, dan perawat anak sebagai alternatif intervensi non-farmakologis berbasis terapi komplementer. Bagi peneliti selanjutnya, studi dengan desain yang lebih luas, sampel yang lebih besar, serta perbandingan berbagai teknik terapi yoga dan mindfulness sangat direkomendasikan guna memperkuat landasan ilmiah intervensi perilaku pada anak usia prasekolah.

Referensi

- Anggraeni, D., & Putro, K. Z. (2021). Strategi penanganan hambatan perilaku serta emosi pada anak hiperaktif dan tunalaras. *JAPRA (Jurnal Pendidikan Raudhatul Athfal)*, 4(2), 43–57. <https://doi.org/10.15575/japra.v4i2.13024>
- Dinkes prov sulsel. (2023). Laporan Kesehatan Dasar Provinsi Sulawesi Selatan 2023: Fokus pada Gangguan Mental Anak. In *Laporan Resmi Dinas Kesehatan*. <https://dinkes.sulselprov.go.id/laporan-kesehatan-2023>
- Kemenkes. (2023). Katalog data layanan permintaan data kementerian kesehatan RI. In *Riskesdas*. <https://layanandata.kemkes.go.id/katalog-data/riskesdas/ketersediaan-data/riskesdas-2013>
- Luo, X., Huang, X., & Lin, S. (2023a). Yoga and music intervention reduces inattention, hyperactivity/impulsivity, and oppositional defiant disorder in children's consumer with comorbid ADHD and ODD. *Frontiers in Psychology*, 14(September), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1150018>
- Luo, X., Huang, X., & Lin, S. (2023b). Yoga intervention reduces inattention, hyperactivity/impulsivity, and oppositional defiant disorder in children with comorbid ADHD and ODD. *Frontiers in Psychology*, 14, 1150018. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1150018>
- Luo, Y., Zhang, L., Wang, Y., Chen, Y., & Liu, X. (2023). Effects of yoga intervention on attention, impulsivity, and hyperactivity in preschool children with attention-deficit/hyperactivity disorder: A randomized controlled trial. *Journal of Attention Disorders*, 27(10), 1095–1105. <https://doi.org/10.1177/10870547231165923>
- Manjunath, I., Venkatesan, S., & Nair, A. (2024). A systematic review of yoga as a supportive treatment for children with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Cureus*, 16(7), e64025. <https://doi.org/10.7759/cureus.64025>
- Nuryanto, S., Sari, D. R., & Maulida, F. (2023). Peran pendidikan anak usia dini dalam membentuk karakter dan kecerdasan emosional. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(3), 3147–3158. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i3.4628>
- Rashedi, V. (2022). The effect of yoga training on attention and behavioral regulation in children with ADHD. *Complementary Therapies in Clinical Practice*.
- Reuben, C., & Elgaddal, N. (2024). Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder in Children Ages 5-17 Years: United States, 2020-2022. *NCHS Data Brief*, 499, 1–9.
- Sibualamu, K. Z., Siregar, A. R., & Sitompul, M. N. (2025). Training preschool teachers in early detection of emotional-behavioral problems and ADHD: Audiovisual vs booklet media. *Jurnal Nasional Psikologi*, 15(1), 1–10.
- Situmorang, Y. (2023). Model pendampingan anak usia dini ADHD di TK Sola Gratia Tikala Manado. *Montessori: Jurnal Pendidikan Kristen Anak Usia Dini*, 4(2), 90–100.

Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (5 Edisi (ed.)). Alfabeta.
<https://www.alfabeta.co.id/book/metode-penelitian-kuantitatif-kualitatif-dan-r-d>

Susanto, A. (2020). *Perkembangan Anak Usia Dini: Pengantar dalam Berbagai Aspeknya* (cetakan/edisi terbaru). Jakarta: Kencana.