



Pengaruh Yoga Terhadap Perkembangan Motorik Halus Dan Motorik Kasar Pada Balita

Yuli Destiana Oktavia Op. Sunggu¹, Ester Simanullang², Eka Falentina Tarigan³,
Damayanty⁴

¹⁻⁴ STIKes Mitra Husada Medan

Email korespondensi: yulidestiana4@gmail.com

No HP: 081362578482

ARTICLE INFO

Article History:

Received:

1 Agustus 2024

Accepted:

28 Agustus 2024

Published:

28 Agustus 2024

Kata Kunci:

Yoga; Motorik Halus;
Motorik Kasar; Balita

Keywords:

Yoga; Fine Motor;
Gross Motor; Toddler

ABSTRAK

Latar Belakang: Penelitian di Amerika menunjukkan 9,514,5% anak mulai lahir sampai usia - tahun di Amerika mengalami masalah psikososial yang berdampak negatif terhadap mereka (Cooper, 2009 dalam penelitian Subandi 2012). Angka kejadian gangguan motorik halus pada anak prasekolah di Amerika Serikat berkisar 12-16%, Thailand 24%, Argentina 22%, dan di Indonesia antara 13%-18%. **Tujuan:** Untuk mengevaluasi pengaruh yoga terhadap perkembangan motorik halus dan motorik kasar pada balita di UPTD Puskesmas Sipispis Kabupaten Serdang Bedagai Tahun 2024.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode *quasi experiment* dengan desain *Pretest-Post test with control group*. Populasi pada penelitian ini adalah semua balita yang dibawa ibunya untuk melakukan kunjungan pemeriksaan tumbuh kembang di UPTD Puskesmas Sipispis Kabupaten Serdang Bedagai. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* berjumlah 44 balita 22 responden menjadi kelompok intervensi dan 22 responden menjadi kelompok kontrol. Lokasi Penelitian dilakukan di UPTD Puskesmas Sipispis Jalan Dusun II Desa Serbananti Kecamatan Sipispis Kabupaten Serdang Bedagai Provinsi Sumatera Utara. Penelitian dilakukan pada bulan Mei- Juni 2024. **Hasil:** Dilakukan uji Mann-Whitney pada kedua kelompok didapatkan hasil untuk *P Value* = 0,010 artinya $p < 0,05$, artinya H_0 ditolak dan H_a diterima. **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh yoga Terhadap Perkembangan Motorik Halus dan Motorik Kasar pada Balita di UPTD Puskesmas Sipispis Kabupaten Serdang Bedagai Provinsi Sumatera Utara Tahun 2024. Diharapkan agar tenaga kesehatan melakukan sosialisasi keefektifan metode Yoga untuk meningkatkan Perkembangan Motorik Halus dan Motorik Kasar Balita.

ABSTRACT

Background: Research in America shows that 9,514.5% of children from birth to - years old in America experience psychosocial problems that have a negative impact on them (Cooper, 2009 in Subandi's 2012 study). The incidence of fine motor disorders in preschool children in the United States ranges from 12-16%, Thailand 24%, Argentina 22%, and in Indonesia between 13% -18%. **Objective:** To evaluate the effect of yoga

on the development of fine and gross motor skills in toddlers at the UPTD Sipispis Health Center, Serdang Bedagai Regency in 2024. **Method:** This study used a quasi-experimental method with a Pretest-Post test with control group design. The population in this study were all toddlers brought by their mothers to visit for growth and development checks at the UPTD Sipispis Health Center, Serdang Bedagai Regency. Sampling using purposive sampling totaled 44 toddlers, 22 respondents became the intervention group and 22 respondents became the control group. The research location was conducted at the UPTD Sipispis Health Center, Jalan Dusun II, Serbananti Village, Sipispis District, Serdang Bedagai Regency, North Sumatra Province. The study was conducted in May-June 2024. **Results:** The Mann-Whitney test was carried out on both groups, the results for P Value = 0.010, meaning $p < 0.05$, meaning H_0 was rejected and H_a was accepted. **Conclusion:** There is an effect of yoga on the Development of Fine Motor and Gross Motor Skills in Toddlers at the UPTD Sipispis Health Center, Serdang Bedagai Regency, North Sumatra Province in 2024. It is hoped that health workers will socialize the effectiveness of the Yoga method to improve the Development of Fine Motor and Gross Motor Skills in Toddlers.

PENDAHULUAN

Pertumbuhan dan perkembangan merupakan proses yang berbeda, keduanya tidak dapat berdiri sendiri namun keduanya saling berkaitan satu dengan yang lain sehingga tidak dapat dipisahkan. Terdapat dua aspek perkembangan fisik pada anak, yakni perkembangan motorik kasar dan perkembangan motorik halus. Istilah dalam fisik motorik menggambarkan semua gerakan tubuh dan diklasifikasikan menjadi motorik kasar dan perilaku motorik halus. Motorik halus digunakan dalam kegiatan pada akademik dan pada kehidupan sehari-hari. Contoh pada kegiatan perkembangan motorik halus yang biasa dilakukan dalam kehidupan sehari-hari yaitu menyikat gigi, memakai pakaian, menggunakan sendok dan garpu, mengikat tali sepatu, dan lain sebagainya. Pada kegiatan akademik yang biasa dilakukan anak seperti menulis, menggunting, mewarnai, melipat, menggambar dan menarik garis, dan lain sebagainya (Maghfuroh dalam Paramita. M. V. A & dkk, 2020).

Penelitian di Amerika menunjukkan 9,514,5% anak mulai lahir sampai usia - tahun di Amerika mengalami masalah psikososial yang berdampak negatif terhadap mereka (Cooper, 2009 dalam penelitian Subandi 2012). Angka kejadian gangguan motorik halus pada anak prasekolah di Amerika Serikat berkisar 12-16%, Thailand 24%, Argentina 22%, dan di Indonesia antara 13%-18% (Livana 2018).

Masalah keterlambatan perkembangan motoric di Indonesia masih sangat banyak, padahal program peningkatan kualitas anak menjadi salah satu prioritas pemerintah (Indonesia Pediatrik, 2011). Di Indonesia, data angka kejadian keterlambatan perkembangan umum diperkirakan 1-3 % anak dibawah 5 tahun mengalami keterlambatan perkembangan umum (IDAI, 2017).

Perkembangan motorik pada anak Indonesia tergolong rendah, hasil penelitian Pusat Penelitian dan Pengembangan Gizi kemenkes RI tahun 2015 hasil survei Denver Development Screaning Test (DDST) II didapat prevalensi gangguan gangguan motorik halus dan kasar pada balita sebesar 25%, atau setiap 2 dari 1.000 balita mengalami gangguan perkembangan motorik. Di negara negara maju seperti Amerika anak mulai berjalan rata-rata pada umur 11-12 bulan dan anak-anak di Eropa antara 12-13 bulan, sedangkan di Indonesia rata-rata 14 bulan (Kemenkes RI, 2015).

Secara umum pertumbuhan (*growth*) dan perkembangan (*development*) memiliki pengertian yang sama yaitu sama sama mengalami perubahan, namun secara khusus kedua berbeda. Pertumbuhan menunjukkan perubahan yang bersifat kuantitas sebagai akibat pematangan fisik yang ditandai dengan makin kompleksnya sistem jaringan otot, sistem syaraf serta fungsi sistem organ tubuh lainnya yang dapat diukur (Livana 2018).

Bila motorik halus dan kasar tidak berkembang maka dampak buruk yang terjadi sebagai prediktor mengakibatkan 29% terjadinya keterlambatan pada kemampuan secara akademik 12-18% populasi anak di negara berkembang menunjukkan keterlambatan kemampuan psikomotorik yang signifikan mengakibatkan permasalahan perilaku dan kesulitan dalam proses pembelajaran (Utami. N & dkk, 2018).

Banyak upaya yang dilakukan Pemerintah maupun petugas kesehatan untuk meningkatkan perkembangan motoric anak, salah satunya dengan memberikan stimulasi yang sesuai dengan umur anak. Stimulasi adalah perangsangan dan latihan-latihan terhadap kepandaian anak yang berasal dari lingkungan luar anak. Stimulasi bertujuan untuk membantu agar anak mencapai tingkat perkembangan yang lebih baik dan optimal (Riksani, 2012). Kebutuhan stimulasi guna meningkatkan kemajuan perkembangan atau mengurangi ketrlambatan. Kurangnya stimulasi yang diberikan kepada anak akan memperparah keterlambatan perkembangan pada anak

(Soetjningsih, 2015).

Yoga kids merupakan salah satu stimulasi dapat meningkatkan kemampuan fisik, dan kepribadian optimal, sehingga dapat menunjang pertumbuhan dan perkembangannya untuk stimulasi pada anak agar tidak terjadi gangguan pertumbuhan dan perkembangan dengan yoga kids (Nyolinda, 2016).

Asana adalah suatu keadaan tubuh dalam kondisi tetap mantap, tenang, santai, dan nyaman baik secara fisik maupun mental, yoga asana bagi anak-anak sangat baik dilakukan karena melatih fisik dan mental secara holistik dimana yoga mempengaruhi fungsi susunan syaraf, kelenjar-kelenjar endokrin, semua organ dapat terlibat didalamnya diantaranya otot, tulang, syaraf, kelenjar, jalan pernafasan, pembuangan dan sistem peredaran darah sebagaimana mestinya (Astuti 2020).

Yoga pada anak merupakan cara kontruksi dan kreatif dalam melatih anak mengatur pola nafas dan akvitas jasmani yang bermanfaat dalam pertumbuhan dan perkembangan dalam stimulasi pada anak.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan Inayati Ceria dkk mengenai Pengaruh Yoga Kids Terhadap Perkembangan dan Optimalisasi Tumbuh Kembang Anak pada 28 anak usia pra sekolah diperoleh hasil uji statistik wilcoxon menunjukkan ada perbedaan rata-rata hasil perkembangan sebelum dan sesudah dilakukan stimulasi dengan kods yoga dengan positif rank=8,50 dan nilai signifikansi = 0,001 artinya terdapat pengaruh yang signifikan pemberian stimulasi yoga kids (Cerita, 2023).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *quasi experiment* dengan desain *Pretest-Post test with control group design* dengan tujuan untuk mengetahui Pengaruh Yoga Terhadap Perkembangan Motorik Halus dan Motorik Kasar Pada Balita di UPTD Puskesmas Sipispis Kabupaten Serdang Bedagai Tahun 2024. Populasi yang digunakan adalah populasi dari semua balita yang dibawa ibunya untuk melakukan kunjungan pemeriksaan tumbuh kembang di UPTD Puskesmas Sipispis Kabupaten Serdang Bedagai. Jumlah kunjungan dari bulan Maret-April rata rata 44 setiap bulan. Dalam penelitian ini cara pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dimana pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu. Jadi sampel dalam penelitian ini berjumlah 44 balita yang dibawa ibunya untuk melakukan kunjungan pemeriksaan tumbuh kembang di UPTD Puskesmas Sipispis Kabupaten Serdang Bedagai. 22 responden menjadi kelompok intervensi dan 22 responden menjadi kelompok kontrol. Pada kelompok intervensi dilakukan yoga dengan durasi 30-40 menit dalam dua kali seminggu selama 1 bulan. Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer. Alat ukur yang digunakan adalah KPSP. Lokasi Penelitian dilakukan di UPTD Puskesmas Sipispis Jalan Dusun II Desa Serbananti Kecamatan Sipispis Kabupaten Serdang Bedagai Provinsi Sumatera Utara. Penelitian dilakukan pada bulan Mei- Juni 2024.

HASIL PENELITIAN

A. Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Perkembangan Motorik Halus dan Motorik Kasar Balita Pada Kelompok Kontrol di UPTD Puskesmas Sipispis

No	Variabel	F	P (%)	Mean	Variabel	F	P (%)	Mean
Perkembangan					Perkembangan			
1.	Baik	9	40,9	1,59	Baik	11	50,0	1,50
2.	Kurang baik	13	59,1		Kurang baik	11	50,0	
Total		22	100		100	22	100	

Berdasarkan table 1 distribusi frekuensi perkembangan motorik halus dan motorik kasar balita pada kelompok kontrol saat pretest, mayoritas perkembangan balita dalam kategori kurang baik yaitu 13 orang (59,1 %) dengan nilai mean 1,59 dan pengukuran perkembangan saat posttest pada kelompok kontrol mayoritas pada kategori kurang baik yaitu 11 orang (50,0 %) dan perkembangan baik yaitu 11 orang (50,0 %) dengan nilai mean 1,50.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Perkembangan Motorik Halus dan Motorik Kasar Balita Pada Kelompok Intervensi di UPTD Puskesmas Sipispis

No	Variabel	F	P (%)	Mean	Variabel	F	P (%)	Mean
Perkembangan					Perkembangan			
1.	Baik	9	40,9	1,59	Baik	19	86,4	1,14
2.	Kurang baik	13	59,1		Kurang baik	3	13,6	
Total		22	100		100	22	100	

Berdasarkan table 2 distribusi frekuensi perkembangan motorik halus dan motorik kasar balita pada kelompok intervensi saat pretest, mayoritas perkembangan balita dalam kategori kurang baik yaitu 13 orang (59,1 %) dengan nilai mean 1,59 dan pengukuran perkembangan saat posttest pada kelompok intervensi mayoritas pada kategori baik yaitu 19 orang (86,4 %) dengan nilai mean 1,14.

B. Analisis Bivariat

Tabel 3 Pengaruh Yoga Terhadap Perkembangan Motorik Halus dan Motorik Kasar pada Balita di UPTD Puskesmas Sipispis Kabupaten Serdang Bedagai Provinsi Sumatera Utara Tahun 2024.

Yoga	N	Mean Rank	Sum of Rank	Nilai P
Kelompok Kontrol	22	18,50	407,00	0,010
Kelompok intervensi	22	26,50	583,00	

Berdasarkan table 3 merupakan Pengaruh Yoga Terhadap Perkembangan Motorik Halus dan Motorik Kasar pada Balita di UPTD Puskesmas Sipispis Kabupaten Serdang Bedagai Provinsi Sumatera Utara Tahun 2024. Dilakukan uji Mann-Whitney pada kedua kelompok didapatkan hasil untuk *P Value* = 0,010 artinya $p < 0,05$, artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, menyatakan bahwa terdapat pengaruh yoga Terhadap Perkembangan Motorik Halus dan Motorik Kasar pada Balita di UPTD Puskesmas Sipispis Kabupaten Serdang Bedagai Provinsi Sumatera Utara Tahun 2024.

PEMBAHASAN

Pengaruh Yoga Terhadap Perkembangan Motorik Halus dan Motorik Kasar pada Balita di UPTD Puskesmas Sipispis Kabupaten Serdang Bedagai Provinsi Sumatera Utara Tahun 2024

Pengaruh Yoga Terhadap Perkembangan Motorik Halus dan Motorik Kasar pada Balita di UPTD Puskesmas Sipispis Kabupaten Serdang Bedagai Provinsi Sumatera Utara Tahun 2024. Dilakukan uji Mann-Whitney pada kedua kelompok didapatkan hasil untuk P Value = 0,010 artinya $p < 0,05$, artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, menyatakan bahwa terdapat pengaruh yoga Terhadap Perkembangan Motorik Halus dan Motorik Kasar pada Balita di UPTD Puskesmas Sipispis Kabupaten Serdang Bedagai Provinsi Sumatera Utara Tahun 2024.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Inayati Ceria dkk mengenai Pengaruh Yoga Kids Terhadap Perkembangan dan Optimalisasi Tumbuh Kembang Anak pada 28 anak usia pra sekolah diperoleh hasil uji statistik wilcoxon menunjukkan ada perbedaan rata-rata hasil perkembangan sebelum dan sesudah dilakukan stimulasi dengan kids yoga dengan positif rank=8,50 dan nilai signifikansi = 0,001 artinya terdapat pengaruh yang signifikan pemberian stimulasi yoga kids (Ceria, 2023).

Yoga anak adalah teknik dalam mengasuh anak yang dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan. Perbedaan yoga kids dengan dewasa adalah pada gerakan aktivitas tubuhnya karena tujuan gerakan pada yoga kids tidak hanya tidak hanya berdampak positif bagi fisik kan tetapi juga bermanfaat bagi pikiran dan jiwa (Wahyuni et al. 2021).

Membantu anak untuk merasakan kebahagiaan, kebebasan dan pencerahan. Yang dimana anak- anak zaman sekarang selalu sibuk dengan aktivitas yang cukup padat, kegiatan – kegiatan tersebut dapat membuat stres, kurang berkonsentrasi daan merasa kelelahan. Dan bermanfaat untuk fisik, mental, dan spritual (Wahyuni et al. 2021).

Yoga juga bermanfaat untuk meningkatkan keseimbangan tubuh dalam bergerak dari kebiasaan gerakan tubuh agar dapat memperbaiki kebiasaan yang tidak sewajarnya dari gerakan tubuh Banyak manfaat yang dapat diperoleh dari yoga, yaitu memperbaiki postur tubuh, melancarkan aliran darah, mengurangi stres, menambah kekuatan, dan meningkatkan perkembangan, hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Peck,Bray dan Theodore mengatakan bahwa yoga dapat menjadi suatu alternatif yang dapat menjamin peningkatan perilaku positif dan pengganti intervensi media pada anak dengan masalah pertumbuhan dan perkembangan (Sangadah, 2019).

Menurut asumsi peneliti bahwa yoga adalah serangkaian gerak sederhana yang menyenangkan dan digunakan untuk meningkatkan kemampuan perkembangan balita, baik motorik halus maupun motorik kasar. Manfaat yoga sangat dirasakan oleh balita karena dengan penggunaan metode yoga, balita akan merasa lebih rileks, nyaman, dan tidak merasa adanya ketegangan-ketegangan sehingga mendukung proses tumbuh kembangnya.

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Distribusi frekuensi perkembangan motorik halus dan motorik kasar balita pada kelompok kontrol saat pretest, mayoritas perkembangan balita dalam kategori kurang baik yaitu 13 orang (59,1 %) dengan nilai mean 1,59 dan pengukuran perkembangan saat posttest pada kelompok kontrol mayoritas pada kategori kurang baik yaitu 11 orang (50,0 %) dan perkembangan baik yaitu 11 orang (50,0 %) dengan nilai mean 1,50. Distribusi frekuensi perkembangan motorik halus dan motorik kasar balita pada kelompok intervensi saat pretest, mayoritas perkembangan balita dalam kategori

kurang baik yaitu 13 orang (59,1 %) dengan nilai mean 1,59 dan pengukuran perkembangan saat posttest pada kelompok intervensi mayoritas pada kategori baik yaitu 19 orang (86,4 %) dengan nilai mean 1,14. Dilakukan uji Mann-Whitney pada kedua kelompok didapatkan hasil untuk $P Value = 0,010$ artinya $p < 0,05$, artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, menyatakan bahwa terdapat pengaruh yoga Terhadap Perkembangan Motorik Halus dan Motorik Kasar pada Balita di UPTD Puskesmas Sipispis Kabupaten Serdang Bedagai Provinsi Sumatera Utara Tahun 2024.

SARAN

Diharapkan agar tenaga kesehatan melakukan sosialisasi keefektifan metode Yoga untuk meningkatkan Perkembangan Motorik Halus dan Motorik Kasar Balita. Agar lebih meningkatkan mutu pendidikan dalam proses pembelajaran teori maupun praktik. Agar mahasiswa dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan tentang manfaat Yoga untuk meningkatkan Perkembangan Motorik Halus dan Motorik Kasar Balita. Disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian sejenis dengan skala penelitian yang lebih luas untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih akurat.

DAFTAR PUSTAKA

- Asturi, Ni P T. (2020). Yoga Ansana untuk Anak Usia Sekolah Dasar. Bali:Nircakala Publishing House
- Ceria Inayati. Rahayi Puspito P R. Bani Florida R. (2023). Pengaruh Yoga Kids Terhadap Perkembangan Anak Prasekolah Dalam Mengoptimalkan Tumbuh Kembang. Penelitian Dosen Pemula. Universitas Respati Yogyakarta
- Febrianingsih . R. (2017). Tingkat Pencapaian Perkembangan Motorik Halus Anak Tk Aba Kelompok B Se-Kecamatan Minggir Sleman Yogyakarta
- Harliana. 2019. "Tumbuh kembang : Kajian Teori dan Pembelajaran PAUD Jurnal PG-PAUD FKIP Universitas Sriwijaya Penerapan Yoga Dalam Menstimulasi Kemampuan Disiplin."
- Heny, Perbowosari. 2018. "Optimalisasi Kecerdasan Spiritual Anak Melalui YOGA Asanas." 1:166–77.
- Ida Sofiyanti, Setyowati Heni. 2021. "Satu Bulan Penerapan Yoga Anak Meningkatkan Konsentrasi Belajar Usia Prasekolah." 4(September):150–56.
- Indonesian Pediatric Society (IDAI) Committed in Improving The Health of Indonesian Children. 2017
- Kementrian Kesehatan RI Badan Litbangkes. 2015. Laporan Kinerja Ditjen Kesehatan Masyarakat. Diakses pada tanggal 14 Desember 2019
- Ketut, Ni, Pande Muliartini, Praktisi Yoga Asana, dan I. Pendahuluan. 2018. "Struktur Latihan Surya Namaskara." 1(2).
- Khotijah, Agel Noer, Hapsari Windayanti, Aviva Nurviana, Dita Murtika Sari, dan Merlina Dewi Safitri. 2021. "Penerapan Yoga Anak untuk Anak Pra Sekolah." 1–7.

- Livana, P.H., Armitasari, D., & Susanti, Y. (2018). Pengaruh Stimulasi Motorik Halus Terhadap Tahap Perkembangan Psikososial Anak Usia Pra Sekolah. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia* e-ISSN 2477-3743 p-ISSN 2541-0024 4(1), 30-41
- Nautiyal, Rajni. 2016. "Effect of Surya Namaskar on weight loss in obese persons." 2(1):1–5.
- Notoadmojo, S.2017. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nyolinda, Vilna Agus. Monica Hartanti. (2016). Campaign to introduce children Yoga to the mothers in Bandung City. *Visual Communication Design*. Vol 1 No. 1. P 18-32
- Paramita & Supati. (2020). Efektifitas Permainan Sirkuit Dalam Menstimulus Kemampuan Motorik Halus Anak Usia Dini. *Jurnal Golden Age*, Universitas Hamzanwa
- Riyanto, Agus. 2017. *Aplikasi metodologi penelitian kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Sangadah Nadzifatus. Kusumastuti. (2019). "Implementation of Yoga Gymes to Improve Students Concentration in Kindergaten of Muslimat Nahdlatul Ulama 32 Nurul Hikmah Jatimulyo Village Kebumen." *Urecol (University Research Colloqium):(2019)*
- Samirata, Di Sanggar. 2021. "Struktur Pelatihan Yoga Āsanas Bagi Anak-Anak , Remaja Dan Dewasa." 4(1):21–34.
- Soetjningsih, Ranuh G. *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta : EGC,2015
- Ulfa. A. (2021). *Perkembangan Motorik Halus Anak Usia Dini Melalui Berbagai Kegiatan (Kajian Jurnal Paud)*
- Utami dkk, (2018). Effectiveness Of Playing Origami And Puzzle In Motoric Development On 4 – 5 Years Old Children At Kemala Bhayangkari Kindergarten 38 Purwodadi Grobogan
- Wahyuni, Afidah, Eti Salafas, Nurul Amalia Hidayatika, Anis Farida, dan Fitri Zulaikhah. 2021. "Yoga Pada Anak Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Anak Usia 7-10 Tahun." 125–31.
- Wiguna, Ida Bagus Alit Arta. 2021. *Pelatihan praktik yoga asana untuk meningkatkan perkembangan fisik dan motorik anak usia dini*. Vol. 1.
- Wirawan. 2018. "Surya Namaskara Benefits for Physical Health." 5(2):43–55.