

Latihan yoga suryanamaskar untuk meningkatkan konsentrasi belajar ; kajian literatur

by Suhartini Ismail

Submission date: 18-Jul-2022 11:19AM (UTC+0700)

Submission ID: 1871961204

File name: Latihan_Yoga-Suhartini.pdf (960.94K)

Word count: 3442

Character count: 22177

LATIHAN YOGA SURYANAMASKAR UNTUK MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR : KAJIAN LITERATUR

Tri Vita Amalia¹, Suhartini^{2*}

¹Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan, Departemen Ilmu Keperawatan,
Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro

^{2*}Divisi Keperawatan Dewasa, Keperawatan Gawat Darurat dan Kritis Departemen
Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro

*Corresponding Email: suhartini.ismail@fk.undip.ac.id

Abstrak

Konsentrasi adalah konsentrasi kekuatan pikiran dan tindakan pada objek yang dipelajari dengan mengusir atau mengesampingkan segala sesuatu yang tidak ada hubungannya dengan objek yang sedang dipelajari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsentrasi belajar yang rendah merupakan masalah yang dihadapi oleh sebagian besar mahasiswa. Tinjauan literatur ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh latihan yoga suryanamaskar terhadap konsentrasi belajar berdasarkan tinjauan literatur. Pencarian literatur dilakukan melalui *Scencedirect*, *PubMed*, *Proquest*, dan *Google scholar*, dengan kriteria inklusi: diterbitkan antara 2010-2020 dan berbahasa Inggris. Kata kunci yang digunakan adalah yoga suryanamaskar, mahasiswa dan konsentrasi belajar. Dari 10 artikel penelitian jurnal menunjukkan bahwa yoga suryanamaskar memiliki pengaruh positif pada konsentrasi belajar melalui peningkatan aspek peningkatan konsentrasi, peningkatan perhatian, menyebabkan relaksasi, peningkatan fungsi kognitif, dan peningkatan memori. Kesimpulannya adalah penerapan suryanamaskar yoga memiliki efek positif terhadap konsentrasi belajar. Saran bagi pendidikan tinggi diharapkan dapat memberikan yoga suryanamaskar rutin untuk meningkatkan konsentrasi belajar dalam proses pembelajaran pada mahasiswa.

Kata Kunci: Yoga suryanamaskar, Konsentrasi belajar, Mahasiswa

Abstract

Concentration is the focus of one's mental and physical energies on a task at hand, dismissing or putting aside all thoughts and actions that are unrelated to the task at hand. Low learning concentration is a problem that most students suffer, according to various research findings. This literature review aims to determine the influence of Suryanamaskar practicing yoga on learning concentration.

The effect of yoga Suryanamaskar on learning concentration was researched and published in using databases of Scencedirect, PubMed, Proquest, and Google Scholar, with the following inclusion criteria: published between 2010 to 2020 and English articles The keywords of searching used Yoga Suryanamaskar, college students, and learning concentration.

Ten studies found that the yoga Suryanamaskar improves learning concentration by increasing features such as concentration, attention, relaxation, cognitive function, and memory. Suryanamaskar yoga has a favorable influence on learning concentration,

according to the findings. As a result, a nursing school might teach Suryanamaskar yoga on a regular basis to help nursing students focus on their studies.

Keywords: *learning concentration, students, Yoga suryanamaskar*

Pendahuluan

Konsentrasi adalah pemusatan perhatian dan kesadaran sepenuhnya kepada bahan pembelajaran yang sedang dipelajari dan mengenyampingkan semua hal yang sama sekali tidak berhubungan dengan kegiatan tersebut, penelitian terkait konsentrasi belajar telah dilakukan dan menunjukkan bahwa 90 % mahasiswa memiliki tingkat konsentrasi rendah, dan 10% mahasiswa memiliki tingkat konsentrasi sangat rendah. Hal ini didukung oleh survey yang dilakukan terhadap 100 mahasiswa, didapatkan hasil 49% orang memiliki tingkat konsentrasi buruk (Medika et al., 2019). Hal ini menunjukkan bahwa konsentrasi belajar yang rendah cukup banyak dialami oleh mahasiswa.

Proses belajar memiliki tujuan mengembangkan potensi peserta didik, yang memerlukan perencanaan yang matang mulai dari pimpinan, pengajar, kurikulum, dan proses. Perencanaan yang buruk berdampak pada ketidakpuasan dan tidak tercapainya visi dan misi lembaga pendidikan, penelitian yang dilakukan kepada 67 mahasiswa baru di perguruan tinggi menunjukkan bahwa masalah belajar mahasiswa sangat beragam diantaranya adalah kurang fokus, malas, bosan, sistem pengajaran kurang menarik, mengantuk, dan lain-lain (Musfah, 2015). Banyak mahasiswa yang ketika dikelas ingin menyerap materi dari modul atau materi yang disampaikan dosen, namun ternyata tidak setiap saat bisa dilakukan dengan baik. Adakalanya situasi tidak memungkinkan untuk belajar, atau saat kita belajar tapi

tidak satupun materi yang masuk dan dicerna baik oleh otak, salah satu cara yang bisa dilakukan mahasiswa adalah dengan disiplin dalam belajar dengan menerapkan konsentrasi penuh (Tambipessy, 2018).

Yoga merupakan kombinasi dari aktivitas yang mengandung unsur-unsur peregangan, menekuk, fokus, penekanan, pernapasan, kekuatan, ketahanan, keseimbangan, dan penghayatan yang memiliki manfaat yang sangat kompleks, salah satunya untuk meningkatkan konsentrasi dan melatih fokus (Widya, 2015). Terdapat beberapa aliran yoga seperti yoga hatha, yoga iyengar, yoga sudarshan kriya, dan berbagai jenis yoga meditasi. Salah satu rangkaian pose dalam yoga hatha adalah Suryanamaskar, Suryanamaskar merupakan serangkaian dua belas postur fisik yang memberikan peregangan yang mendalam kepada seluruh tubuh. Suryanamaskar memiliki manfaat yang kompleks, salah satunya adalah meningkatkan konsentrasi dan focus Venkatesh, & Vandhana (2021).

Metode

Konsentrasi adalah pemusatan perhatian dan kesadaran sepenuhnya kepada bahan pembelajaran yang sedang dipelajari dan mengenyampingkan semua hal yang sama sekali tidak berhubungan dengan kegiatan tersebut, penelitian terkait konsentrasi belajar telah dilakukan dan menunjukkan bahwa 90 % mahasiswa memiliki tingkat konsentrasi rendah, dan 10% mahasiswa memiliki tingkat konsentrasi sangat rendah. Hal ini didukung oleh survey yang dilakukan

terhadap 100 mahasiswa, didapatkan hasil 49% orang memiliki tingkat konsentrasi buruk (Medika et al., 2019). Hal ini menunjukkan bahwa konsentrasi belajar yang rendah cukup banyak dialami oleh mahasiswa.

Proses belajar memiliki tujuan mengembangkan potensi peserta didik, yang memerlukan perencanaan yang matang mulai dari pimpinan, pengajar, kurikulum, dan proses. Perencanaan yang buruk berdampak pada ketidakpuasan dan tidak tercapainya visi dan misi lembaga pendidikan, penelitian yang dilakukan kepada 67 mahasiswa baru di perguruan tinggi menunjukkan bahwa masalah belajar mahasiswa sangat beragam diantaranya adalah kurang fokus, malas, bosan, sistem pengajaran kurang menarik, mengantuk, dan lain-lain (Musfah, 2015). Banyak mahasiswa yang ketika dikelas ingin menyerap materi dari modul atau materi yang disampaikan dosen, namun ternyata tidak setiap saat bisa dilakukan dengan baik. Adakalanya situasi tidak memungkinkan untuk belajar, atau saat kita belajar tapi tidak satupun materi yang masuk dan dicerna baik oleh otak, salah satu cara yang bisa dilakukan mahasiswa adalah dengan disiplin dalam belajar dengan menerapkan konsentrasi penuh (Tambipessy, 2018).

Yoga merupakan kombinasi dari aktivitas yang mengandung unsur-unsur peregangan, menekuk, fokus, penekanan, pernapasan, kekuatan, ketahanan, keseimbangan, dan penghayatan yang memiliki manfaat yang sangat kompleks, salah satunya untuk meningkatkan konsentrasi dan melatih fokus (Widya, 2015). Terdapat beberapa aliran yoga seperti yoga hatha, yoga iyengar, yoga sudarshan kriya, dan berbagai jenis yoga meditasi. Salah satu rangkaian pose

dalam yoga hatha adalah Suryanamaskar, Suryanamaskar merupakan serangkaian dua belas postur fisik yang memberikan peregangan yang mendalam kepada seluruh tubuh. Suryanamaskar memiliki manfaat yang kompleks, salah satu nya adalah meningkatkan konsentrasi dan focus Venkatesh, & Vandhana (2021).

Hasil

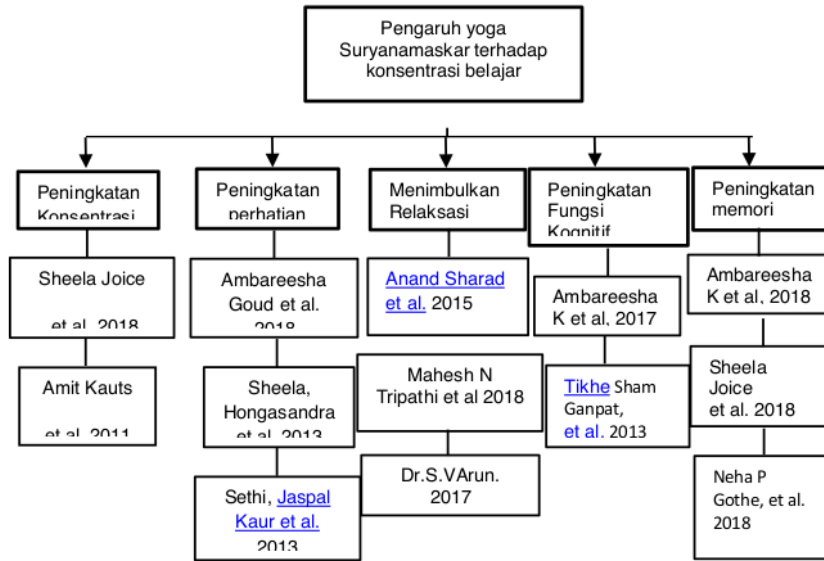
Salah satu teknik yang digunakan dalam menyintesis artikel adalah dengan menggunakan matriks sintesis literatur. Berdasarkan hasil *review* dari 10 literatur yang memenuhi kriteria inklusi maka didapatkan hasil sebagai berikut

Tabel. 1 Matriks Sintesis Literatur

Penulis (Tahun)	Judul Penelitian	Tujuan	Metode	Sampel	Hasil Penelitian
K-Ambareesha, Pradeep Reddy Srikaram (2017)	<i>Effects of Pranayama And Suryanamaskar Yogic Practice on Cognitive Performance In Medical Students</i>	Untuk mengetahui bagaimana pengaruh latihan yoga pranayama dan suryanamaskar pada kinerja kognitif pada mahasiswa kedokteran	Quasi Eksperimen dengan <i>one group pretest posttest design</i>	40 Mahasiswa <i>Medical College Hospital</i> yang berusia 18-24 tahun	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa gabungan dari Pranayama dan suryanamaskar memberikan pengaruh positif pada peningkatan fungsi kognitif. hal ini ditunjukkan dengan skor kognitif pre- post yoga.
Godse, A. S., Shejwal, B. R., & Godse, A. A. (2015)	<i>Effects of Suryanamaskar on Relaxation Among College Students With High Stress In Pune, India</i>	Untuk mempelajari efek suryanamaskar pada disposisi relaksasi di kalangan mahasiswa dengan stres tinggi di Pune, India	Quasi Eksperimen dengan <i>two group pretest posttest design</i>	80 mahasiswa (44 laki-laki dan 36 perempuan)	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa suryanamaskar efektif dalam meningkatkan ketenangan mental, ketenangan / kedamaian, istirahat dan penyegaran, kekuatan dan kesadaran
Ambareesha Goud Kondam, Nagadeepa W, et al (2016)	<i>The Effect of Yoga in Improved Cognitive Functions in Medical Students: A Comparative Study</i>	Untuk mengevaluasi pengaruh yoga dalam mengurangi kecemasan mahasiswa	Quasi Eksperimen dengan <i>pretest posttest design</i>	80 mahasiswa (laki-laki 56%, Perempuan 44%)	Hasil dari penelitian ini menunjukkan terdapat peningkatan pada aspek memori, visuospatial, perhatian, orientasi, kelancaran dan bahasa pada gabungan pranayama dan suryanamaskar (Group IV) dibandingkan kelompok lain ($P < 0,05$).

Penulis (Tahun)	Judul Penelitian	Tujuan	Metode	Sampel	Hasil Penelitian
Sheela Joice PP et al (2018)	<i>Role of Yoga In Attention, Concentration, And Memory of Medical Students</i>	Untuk mengevaluasi pengaruh yoga dalam perhatian, konsentrasi, dan memori mahasiswa kedokteran	Quasi Eksperimen dengan <i>pre test</i> dan <i>post-test design</i>	100 maha-siswa dalam kelompok usia 18-22 tahun	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan secara statistik dalam perhatian, konsentrasi, dan memori kelompok yoga ($P < 0,001$) bila dibandingkan dengan kelompok kontrol
Amit Kauts, Neelam Sharma (2011)	<i>Effect of yoga on academic performance in relation to stress</i>	Untuk menilai efek yoga pada kinerja akademik dalam kaitannya dengan stres.	Quasi Eksperimen dengan <i>two group pretest</i>	400 mahasiswa laki laki dan 400 perempuan-puan	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat konsentrasi, energi, dan kepuasan diri pada mahasiswa mengalami peningkatan <i>vana-siomifikan-setelah</i>
Sheela, Hongasandra Rama Rao Nagendra et al (2013)	<i>Efficacy of Yoga For Sustained Attention In University Students</i>	Untuk menilai perhatian berkelanjutan menggunakan <i>Digit Vigilance Test (DVT)</i> pada mahasiswa yang menjalani <i>Integrated Yoga</i>	Quasi Eksperimen dengan <i>two group pretest posttest design</i>	66 mahasiswa yang terdiri dari 28 laki-laki dan 38 perempuan-puan	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi yoga terintegrasi meningkatkan ketajaman perhatian di kalangan siswa dengan $p=0,0001$ sehingga membuka jalan untuk keunggulan akademik mereka
Patel, N. K., Nivethitha, L., & Mooventhana, A. (2018)	<i>Effect of a yoga based meditation technique on emotional regulation, self-compassion and mindfulness in college</i>	Untuk mengevaluasi pengaruh yoga pada perhatian, memori, dan kegelisahan mahasiswa.	Quasi Eksperimen dengan <i>pre test</i> dan <i>post -test design</i>	100 mahasiswa berusia 17-24 tahun.	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa bahwa intervensi yoga selama 8 minggu secara efektif dapat meningkatkan perhatian, memori, dan kegelisahan mahasiswa dengan $p < 0,05$

Penulis (Tahun)	Judul Penelitian	Tujuan	Metode	Sampel	Hasil Penelitian
Tripathi, M. N., Kumari, S., & Ganpat, T. S. (2018).	<i>Psychophysiological effects of yoga on stress in college</i>	Untuk mengetahui pengaruh yoga pada kinerja memori, perhatian pada mahasiswa sehingga mencegah penurunan fungsi kognitif.	Quasi Eksperimen dengan one group <i>pre test posttest design</i>	30 mahasiswa laki-laki dan perempuan antara usia 18 sampai 37 tahun	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa yoga mengurangi stres,mening-katkan relaksi melalui pengurangan aktivitas simpatis, dan meningkatkan rasa
Ganpat, T. S., Nagendra, H. R., & Selvi, V. (2013).	<i>Efficacy of yoga for mental performance in university students</i>	Untuk menilai kinerja mental melalui analisis koherensi gelombang otak pada mahasiswa yang menjalani yoga terpadu	Quasi Eksperimen dengan one group <i>pre test posttest design</i>	30 mahasiswa berusia 18 sampai 37 tahun.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa yoga terpadu secara signifikan meningkatkan fungsi kognitif mahasiswa
Arun S.V. Tahun 2017	<i>Effect of Yogasanas and Suryanamaskar on Selected Psychological Variabel Among College Men Volleyball players</i>	Untuk mengevaluasi pengaruh yoga untuk menurunkan kecemasan dan meningkatkan ketenangan pada	Quasi Eksperimen dengan <i>pretest posttest design</i>	90 mahasiswa berusia 18-25 tahun	Hasil penelitian menunjukkan bahwa yoga suryanamaskar dan yoga asana secara signifikan dapat menurunkan kecemasan dan meningkatkan



Gambar 1. Analisis Tema Pengaruh Yoga Suryanamaskar Terhadap Konsentrasi Belajar

Pembahasan

Berdasarkan hasil kajian literatur tentang pengaruh latihan yoga suryanamaskar terhadap konsentrasi belajar, didapatkan bahwa latihan yoga suryanamaskar mengandung unsur-unsur peregangan, menekuk, fokus, penekanan, pernapasan, kekuatan, ketahanan, keseimbangan, dan penghayatan yang salah satu manfaatnya adalah untuk meningkatkan konsentrasi dan melatih fokus. Latihan yoga dapat dilakukan dengan sesi dan durasi yang beragam, dari 15 menit hingga 60 menit dalam sekali latihan. Dari hasil analisis dan pengolompokan data didapatkan 5 sub tema yaitu peningkatan konsentrasi, peningkatan perhatian, menimbulkan relaksasi, peningkatan fungsi konitif, dan peningkatan memori.

Hasil penelitian terkait menyatakan bahwa latihan yoga suryanamaskar dapat memberikan peningkatan yang signifikan terhadap tingkat konsentrasi . Penelitian

Sheela Joice menunjukkan bahwa yoga suryanamaskar, padmasana, paschimottanasana, padahastasana, sarvangasana, vajrasana, vrikshasana, dan shavasana pengaruh positif pada peningkatan perhatian, konsentrasi, dan memori (Joice et al., 2018). Hal ini didukung oleh penelitian [Amit Kauts pada 2010](#) yang menunjukkan bahwa tingkat konsentrasi, energi, dan kepuasan diri pada mahasiswa mengalami peningkatan yang signifikan setelah menjalani sesi yoga terpadu (yoga asana, pranayama, meditasi, dan doa) yang dilakukan setiap hari dalam 1 jam di pagi hari selama 7 minggu. Dari penelitian tersebut dapat diketahui bahwa intervensi yoga suryanamaskar maupun gabungan suryanamskar dengan jenis yoga yang lain memberikan pengaruh langsung pada peningkatan konsentrasi belajar (Amit Kauts, 2010).

Kemampuan pemusatan perhatian/atensi merupakan salah satu aspek

konsentrasi belajar. Pemusatan pikiran dapat menunjang konsentrasi belajar, sehingga seseorang itu harus mempunyai perhatian penuh untuk memahami isi pelajarannya. Hal ini harus disertai keinginan atau dorongan yang kuat yang timbul dari diri seseorang itu secara sendirinya untuk menjadi lebih baik agar dapat memenuhi kebutuhannya (David Hewitt, 2015). Hal ini didukung oleh penelitian Ambareesha G. Kondam pada 2017 yang menunjukkan bahwa yoga terpadu yang salah satunya menggunakan suryanamaskar dapat meningkatkan ketajaman perhatian pada mahasiswa (Kondam et al., 2017). Selain itu efektifitas yoga suryanamaskar untuk meningkatkan perhatian juga dibuktikan Gothe pada 2016 dimana ia menggunakan intervensi suryanamaskar dalam yoga hatha sebagai eksperimen untuk meningkatkan perhatian, memori, dan mengatasi kegelisahan pada mahasiswa (Gothe et al., 2016). Yoga yang dilakukan dalam penelitian ini adalah termasuk hatha yoga, teknik relaksasi, dan teknik perhatian. Dari penelitian tersebut dapat diketahui bahwa yoga suryanamaskar efektif digunakan untuk meningkatkan perhatian pada mahasiswa, yang mana ketajaman perhatian merupakan salah satu aspek dalam konsentrasi belajar. Sehingga perhatian dapat menunjang tingkat konsentrasin belajar pada mahasiswa.

Selain memberikan manfaat terhadap peningkatan konsentrasi dan perhatian, yoga suryanamaskar juga dijadikan intervensi sebagai upaya meredakan stress dengan cara meningkatkan ketenangan seseorang. Hal ini sangat sesuai dengan teori salah satu aspek konsentrasi belajar yang dijelaskan pada bab sebelumnya, yaitu ketenangan (David Hewitt, 2015). Manfaat yoga suryanamaskar untuk meningkatkan relaksasi pada mahasiswa dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh Anand Sharad pada 2015 bahwa suryanamaskar efektif dalam

meningkatkan ketenangan mental, kedamaian, istirahat, penyegaran, kekuatan dan kesadaran (Godse, Anand Sharad, 2015). Hal ini juga didukung oleh penelitian Mahesh Narain pada 2018 bahwa yoga suryanamaskar dan yoga asana secara signifikan dapat menurunkan kecemasan dan meningkatkan ketenangan pada mahasiswa. Dalam aspek konsentrasi belajar, selain pemusatan pikiran dan konsentrasi, ketenangan juga berpengaruh pada tingkat konsentrasi belajar (Mahesh Narain Tripathi, Sony Kumari, 2018). Ketika belajar, seseorang harus dalam kondisi tenang dan tidak dibawah tekanan, dan dari penelitian tersebut kita dapat mengetahui bahwa yoga suryanamaskar juga dapat menimbulkan relaksasi/ketenangan pada mahasiswa (David Hewitt, 2015).

Fungsi kognitif merupakan aktivitas mental secara sadar, seperti berpikir, mengingat, belajar, dan menggunakan bahasa (Sri Surnarti, Retty Ratnawati, 2019). Selain memberikan efek pada tingkat konsentrasi dan meningkatkan relaksasi, yoga suryanamaskar juga memberikan pengaruh pada peningkatan fungsi kognitif yang juga berperan aktif dalam proses pembelajaran pada mahasiswa. Hal ini dinyatakan oleh K. Ambareesha pada penelitiannya yang berjudul *Effects of Pranayama and Suryanamas-kar Yogic Practice on Cognitive Performance In Medical Students* yang menunjukkan bahwa adanya peningkatan fungsi kognitif pada mahasiswa yang ditunjukkan dengan peningkatan skor kognitif pada pengukuran post yoga (Ambareesha & Srikaram, 2017).

Memori atau ingatan adalah gabungan dari tiga kemampuan yaitu memotivasi, menggambarkan, dan mengasosiasi atau menguhungkan sesuatu dengan hal lain di benak kita (Deporter, 2010). Penelitian yoga terhadap peningkatan memori ditunjukkan oleh Sheela Joice dalam penelitiannya yang berjudul *Role of*

Yoga in Attention, Concentration, and Memory of Medical Students dan penelitian oleh K. Ambareesha yang berjudul *The Effect of Yoga in Improved Cognitive Functions in Medical Students: A Comparative Study* yang menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan secara statistik dalam perhatian, konsentrasi, dan memori kelompok yoga dibandingkan dengan kelompok kontrol (Ambareesha & Srikaram, 2017).

Kesimpulan

Berdasarkan identifikasi hasil dan pembahasan yang sudah dibuat, maka kesimpulan dari kajian literatur ini adalah yoga suryanamaskar merupakan sebuah rangkaian postur dalam yoga hatha yang terdiri dari 12 postur yang disinkronisasikan dengan pernafasan. Latihan yoga secara regular memberikan pengaruh positif pada peningkatan konsentrasi belajar melalui 5 aspek yaitu peningkatan konsentrasi, peningkatan perhatian, menimbulkan relaksasi, peningkatan fungsi kognitif, dan peningkatan memori. Hasil kajian literatur ini adalah bagi perguruan tinggi dapat memberikan latihan rutin yoga suryanamaskar kepada mahasiswa untuk dapat mengatasi masalah belajar yang banyak dialami mahasiswa yaitu kurang konsentrasi belajar, dengan meningkatnya konsentrasi belajar mahasiswa diharapkan dapat tercipta proses belajar yang baik dan tercapainya visi dan misi lembaga pendidikan.

Daftar Pustaka

Ambareesha, K., & Srikaram, P. R. (2017). Effects of Pranayama and Suryanamaskar Yogic Practice on Cognitive Performance in Medical Students. *International Journal of Current Research in Physiology and Pharmacology (IJCRPP)*, 10-12.

Arun, S. V. (2016). Effect of Yogasanas and Suryanamaskar on Selected Psychological Variables among College Men Volleyball Players. *Journal DOI*, 44975451.

David Hewitt. (2015). *Focus : Best Way To Improve Your Concentration And Improve Your Learning*. Createspace Independent Publishing Platform.

Deporter, B. (2010). *Quantum Memorizer. For Teens*.
https://books.google.co.id/books?id=cJUXmPR9bgAC&dq=memori+adalah&source=gbs_navlinks_s

Efron, S. E., & Ravid, R. (2019). Writing the literature review: A practical guide. The Gulford Press.

Ganpat, T. S., Nagendra, H. R., & Selvi, V. (2013). Efficacy of yoga for mental performance in university students. *Indian journal of psychiatry*, 55(4), 349.

Godse, A. S., Shejwal, B. R., & Godse, A. A. (2015). Effects of suryanamaskar on relaxation among college students with high stress in Pune, India. *International journal of yoga*, 8(1), 15.

Gothe, N. P., Keswani, R. K., & McAuley, E. (2016). Yoga practice improves executive function by attenuating stress levels. *Biological Psychology*, 121, 109–116.
<https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2016.10.010>

Ikbal, B. (2013). Pengaruh Senam Otak Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Keperawatan UIN A lauddin Makassar. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1–105.
<http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/join/article/view/3981/3658>

Kauts, A., & Sharma, N. (2009). Effect of yoga on academic performance in relation to stress. *International journal of yoga*, 2(1), 39.

- Kondam, A. G., Nagadeepa, W., Jagan, N., Jyothinath, K., Suresh, M., & Chandrasekhar, M. (2017). The effect of yoga in improved cognitive functions in medical students: A comparative study. *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology*, 7(1), 38–42. <https://doi.org/10.5455/njppp.2016.6.0718414072016>
- Mahesh Narain Tripathi, Sony Kumari, and T. S. G. (2018). Psychophysiological effects of yoga on stress in college students. *Journal of Education and Health Promotion*, 7. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_74_17
- Medika, Wiraanjani, B., & Griadhi, I. P. A. (2019). Perbedaan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Di Ruang Sgd (*Small Group Discussion*) Sekat Dan Permanen. *Directory Of Open Access Journals*, 8(2).
- Olivia, F. (2010). *Mendampingi Anak Belajar*. PT Elex Media Komputindo. <https://books.google.co.id/books?id=d8PCvZxQUuAC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>
- Manik, K. A., & Sudhir, P. K. (2018). Role of yoga in attention, concentration, and memory of medical students. *National Journal of Physiology, Pharmacy and pharmacology*, 8(11), 1526-1528.
- Patel, N. K., Nivethitha, L., & Moovenan, A. (2018). Effect of a yoga based meditation technique on emotional regulation, self-compassion and mindfulness in college students. *Explore*, 14(6), 443-447.
- Sheela, Hongasandra Rama Rao Nagendra, 1 and Tikhe Sham Ganpat2. (2013). Efficacy of Yoga for sustained attention in university students. *An International Quarterly Journal of Research in Ayurveda*, 3, 270–272. <https://doi.org/10.4103/0974-8520.123117>
- Tripathi, M. N., Kumari, S., & Ganpat, T. S. (2018). Psychophysiological effects of yoga on stress in college students. *Journal of education and health promotion*, 7.
- Venkatesh, L. P., & Vandhana, S. (2021). Insights on Suryanamaskar from its origin to application towards health. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*, 100530.

Latihan yoga suryanamaskar untuk meningkatkan konsentrasi belajar ; kajian literatur

ORIGINALITY REPORT

6%

SIMILARITY INDEX

6%

INTERNET SOURCES

0%

PUBLICATIONS

0%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

www.journal.ppnijateng.org

Internet Source

6%

Exclude quotes On

Exclude matches < 3%

Exclude bibliography On