

Implementasi Senam *Yophytta* dalam Upaya Peningkatan Derajat Kesehatan Ibu Hamil di Posyandu Kilisuci Kelurahan Bujel Wilayah Puskesmas Sukorame

Indah Jayani^{1*}, Susmiati², Idola Perdana³, Endang Mei Yunalia⁴, Yeni Lufiana Novita Agnes⁵, Kun Ika Nur Rahayu⁶, Sri Haryuni⁷

¹Universitas Kediri, Indonesia, email: indah.jayani@unik-kediri.ac.id

²Universitas Kediri, Indonesia, email: susmiati@unik-kediri.ac.id

³Universitas Kediri, Indonesia, email: idola.perdana@unik-kediri.ac.id

⁴Universitas Kediri, Indonesia, email: endang.mei@unik-kediri.ac.id

⁵Universitas Kediri, Indonesia, email: novita.agnes@unik-kediri.ac.id

⁶Universitas Kediri, Indonesia, email: kun.ika@unik-kediri.ac.id

⁷Universitas Kediri, Indonesia, email: sri.haryuni@unik-kediri.ac.id

*Koresponden penulis

Article History:

Received: 03 Mei 2024

Revised: 06 Mei 2024

Accepted: 30 Mei 2024

Keywords: *Senam, Yophytta, Ibu Hamil*

Abstract: *Senam yophytta merupakan salah satu senam yang dianjurkan karena memiliki kelebihan dibandingkan senam hamil lainnya. Gerakan pada senam yophytta menitikberatkan pada semua aspek baik fisik dan psikologis. Langkah pada senam yophytta berfokus pada tubuh ibu, yaitu dengan posisi yang nyaman saat hamil. Senam yophytta merupakan terapi latihan berupa memodifikasi gerakan dengan tujuan mempersiapkan ibu hamil, secara fisik atau mental, pada persalinan cepat, aman dan spontan. Pada kehamilan trimester III mulai dianjurkan untuk rutin melakukan senam hamil. Dengan mengikuti senam ini secara teratur dan intensif, maka ibu hamil dapat menjaga kesehatan tubuh dan janin yang dikandung secara optimal. Dari 11 ibu hamil yang diberikan pendidikan kesehatan dan pelatihan senam yophytta didapatkan peningkatan yang signifikan antara sebelum dan sesudah pelatihan. Diharapkan ibu hamil secara rutin 2x/minggu melakukan senam yophytta untuk meningkatkan kesehatan ibu dan janin serta mengurangi resiko gangguan selama kehamilan, persalinan dan nifas.*

Introduction

Senam hamil merupakan salah satu cara yang baik untuk memelihara stamina tubuh bagi ibu hamil. Penelitian menyebutkan bahwa saat ibu hamil bekerja atau melakukan aktivitas fisik, janin semakin sehat dan jantung janin semakin kuat (*Biology Experimental San Diego*, 2008). Jantung akan bertambah kuat jika sering dilatih, dan

jantung jika jantung lebih kuat, detak sepuluh menit latihan teratur akan terus meningkatkan denyut jantung janin dan terus meningkat seiring olah raga yang dilakukan ibu. Olah raga yang dianjurkan pada ibu hamil adalah senam hamil. Senam hamil merupakan terapi latihan berupa memodifikasi gerakan dengan tujuan mempersiapkan ibu hamil, secara fisik atau mental, pada persalinan cepat, aman dan spontan. Ibu hamil pada trimester III mulai dianjurkan untuk rutin melakukan senam hamil. Senam hamil yang dilakukan secara teratur dan intensif dapat menjaga kesehatan tubuh dan janin yang dikandung secara optimal (Widianti dan Proverawati, 2010).

Senam yophytta merupakan salah satu senam yang dianjurkan karena memiliki kelebihan dibandingkan senam hamil lainnya. Gerakan pada senam yophytta menitikberatkan pada semua aspek baik fisik dan psikologis. Langkah pada senam yophytta berfokus pada tubuh ibu, yaitu dengan posisi yang nyaman saat hamil. Gerakan teratur pada senam hamil dalam waktu 20 menit sampai dengan 60 menit akan meningkatkan denyut jantung dan aliran darah lebih 4ml/menit.

Senam yophytta merupakan salah satu latihan pada wanita hamil sebagai bentuk respon adaptasi atau sebuah koping mekanisme untuk menghadapi masalah atau keluhan selama kehamilan. Keluhan ibu hamil pada trimester III yang paling sering di alami adalah insomnia dan kelelahan. Senam yophytta dapat mengurangi insomnia, kelelahan dan stabilisasi tekanan darah pada wanita hamil (Perwiraningtyas, 2016). Selain mengurangi insomnia dan kelelahan senam yophytta dapat menurunkan tekanan darah pada ibu hamil yang mengalami hipertensi. Gerakan pada senam yophytta meningkatkan aliran darah sehingga menyebabkan dilatasi pembuluh darah. Peningkatan aliran darah 4 ml/ menit dapat menghasilkan nitrit oksida untuk merangsang perbaikan fungsi endotel atau lapisan dinding pembuluh darah. Endotel berperan pada vasodilatasi. Stimulus yang berbeda pada sel endotel dapat menyebabkan endotel memproduksi endothelial derive relaxing factor (EDRF), salah satunya adalah nitrit oxide (NO). Pelepasan NO dapat menjaga tekanan darah. NO baik yang dihasilkan oleh endotel pembuluh darah, makrofag, maupun NO donor lain yang menstimulasi soluble guanilate cyclase (sGC) yang menyebabkan peningkatan sintesa siklik GMP dari guanosa triphosphat (GTP). Peningkatan siklik GMP ini akan menyebabkan diameter pembuluh darah bertambah sehingga tahanan pembuluh darah menjadi berkurang diikuti dengan penurunan aliran darah sehingga tekanan darah turun.

Posyandu Kilisuci merupakan salah satu Posyandu ibu dan balita yang ada di Kelurahan Bujel wilayah kerja Puskesmas Sukorame. Dari hasil survei dan atas rujukan

Puskesmas Posyandu Kilisuci merupakan posyandu dengan jumlah ibu hamil terbanyak. Masyarakat termasuk ibu hamil mengalami kecenderungan tidak mau ke fasilitas pelayanan kesehatan sejak masa pandemi covid-19. Ibu hamil tidak melakukan kunjungan antenatal dan tidak mengikuti kelas ibu hamil. Berdasarkan hal diatas tim abdimas berupaya untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam melakukan senam hamil. Senam yophytta menjadi pilihan karena merupakan salah satu alternative senam hamil yang dapat diimplementasikan oleh ibu hamil dengan mudah dan dapat meningkatkan kesehatan baik secara fisik maupun mental. Tim abdimas berdasarkan hal tersebut melakukan pengabdian masyarakat implementasi senam yophytta pada ibu hamil di Posyandu Kilisuci Kelurahan Bujel Kecamatan Mojojoto Kota Kediri.)

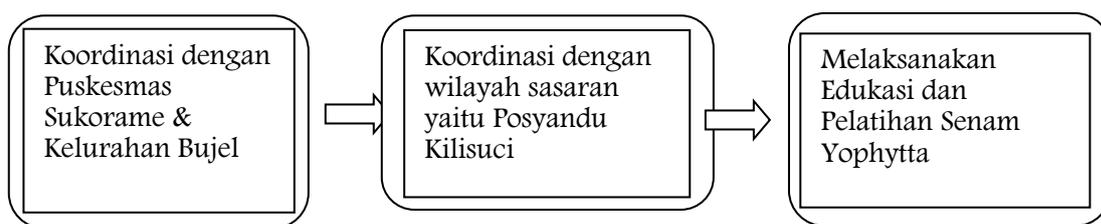
Method

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat adalah sebagai berikut:

1. Melakukan koordinasi dengan LP3M Universitas Kadiri dan Posyandu Kilisuci Kelurahan Bujel Kota Kediri untuk pelaksanaan program.
2. Persamaan persepsi dalam program kegiatan
3. Melaksanakan pemberian edukasi dan pelatihan senam yophytta pada ibu hamil

Mitra akan menyediakan sumber daya manusia (SDM) selama pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Prosedur Kerja :



Gambar 1. Alur Pelaksanaan Kegiatan Pengabmas

Tahap-tahap pelaksanaan kegiatan ini diuraikan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Kegiatan pendidikan kesehatan dan pelatihan senam hamil yophytta pada ibu hamil

NO	KEGIATAN	URAIAN KEGIATAN	INDIKATOR KEBERHASILAN
1	Persiapan	Koordinasi dengan Instansi terkait Koordinasi dengan wilayah sasaran Menentukan waktu dan tempat persiapan bahan dan alat.	Izin Kegiatan Pengabdian Masyarakat

2	Pelaksanaan	Identifikasi pengetahuan dan keterampilan senam yophytta pada ibu hamil dengan memberikan kuesioner untuk mengukur pengetahuan dan ketrampilan melaksanakan senam <i>yophytta</i> . Edukasi Senam yophytta meliputi pengertian, tujuan dan manfaat, gerakan senam yophytta dan prosedur penatalaksanaan pelatihan senam yophytta	Didapatkan data pengetahuan dan keterampilan sebelum edukasi Terlaksananya kegiatan peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam melaksanakan senam yophytta. Hampir seluruhnya $\geq 80\%$ ibu hamil mampu mendemonstrasikan senam yophytta dengan baik.
3	Evaluasi	Melakukan evaluasi proses dan hasil kegiatan	Proses berjalan dengan lancar dan 100% ibu hamil yang hadir dan mengikuti kegiatan edukasi dan pelatihan sampai selesai. Hasil kegiatan diharapkan hampir seluruhnya $\geq 80\%$ pengetahuan dan keterampilan ibu hamil meningkat.

Result

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa pendidikan kesehatan dan pelatihan senam yophytta untuk kesehatan ibu hamil ini dilakukan pada 11 ibu hamil di Posyandu Kilisuci Kelurahan Bujel wilayah kerja Puskesmas Sukorame adalah sebagai berikut :

Tabel 2. Prosentase pengetahuan dan keterampilan penerapan senam hamil yophytta pada ibu hamil di Posyandu Kilisuci Kelurahan Bujel wilayah kerja Puskesmas Sukorame

Item	Kategori	Frekuensi	Prosentase Pre (%)	Frekuensi	Presentase Post (%)
Pengetahuan	Rendah	9	81,8	0	0
	Sedang	2	18,2	1	9,1
	Tinggi	0	0	10	90,9
Keterampilan	Tidak Terampil	10	90,9	1	9,1
	Terampil	1	9,1	10	90,9

Sumber : data pengabdian masyarakat

Tabel 2. menunjukkan dari 11 ibu hamil sebelum dilakukan pelatihan senam yophytta memiliki pengetahuan dalam kategori rendah yaitu 9 ibu hamil (81,8%) sedangkan setelah dilakukan pelatihan senam yophytta pengetahuan ibu hamil dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 10 ibu hamil (90,9%). Pengetahuan tinggi ditunjukkan

dengan ibu hamil mampu menyampaikan kembali dengan benar pengertian, tujuan dan manfaat, gerakan senam yophytta dan prosedur penatalaksanaan. Penilaian keterampilan senam hamil yophytta didapatkan 100% ibu hamil menyampaikan belum pernah tahu dan melakukan senam tersebut. Ibu hamil antusias dalam mengikuti kegiatan pelatihan sehingga setelah dilakukan pelatihan sebanyak 10 ibu hamil (90,9%) terampil dalam mempraktikkan senam yophytta.



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan Pengabmas

Discussion

Kegiatan pengabdian masyarakat khususnya pada ibu hamil merupakan bentuk upaya meningkatkan kesehatan ibu hamil sehingga mengurangi komplikasi selama kehamilan, persalinan dan nifas. Pelatihan senam hamil yophytta sangat baik dan bermanfaat untuk menjaga kondisi fisik dan emosional ibu hamil sesuai dengan perubahan yang terjadi selama kehamilan (Herman, 2015). Manfaat senam yophytta selain untuk kebugaran terbukti dapat membuat bumil lebih tenang selama proses kehamilan. Penelitian yang dilakukan dokter spesialis obstetri ginekologi dari RS Ibu dan Anak Kendang Sari Surabaya, Budi Santoso dan Farida Umamah, menunjukkan 91.67 persen bumil merasakan penurunan tingkat kecemasan setelah mengikuti senam yophytta secara teratur selama satu bulan (Santoso & Umamah, 2017). Hasil yang serupa menyatakan senam yophytta juga efektif dalam menurunkan tekanan darah pada ibu hamil trimester III (Jayani dan Listika, 2020).

Conclusion

Pengetahuan dan keterampilan senam yophytta pada ibu hamil di Posyandu Kilisuci Kelurahan Bujel meningkat signifikan antara sebelum diberikan edukasi dan pelatihan. Diharapkan ibu hamil secara rutin 2x/ minggu melakukan senam yophytta untuk meningkatkan kesehatan ibu dan janin serta mengurangi resiko gangguan selama kehamilan, persalinan dan nifas.

Acknowledgements

Terima kasih disampaikan kepada LP3M Universitas Kadiri yang telah memfasilitasi dan memberikan dukungan dana melalui hibah internal pada kegiatan pengabdian masyarakat ini.

References

- Dewi RS, Erialdy, & Novita A. (2018). *Studi Komparatif Prenatal Yoga dan Senam Hamil terhadap Kesiapan Fisik*. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, 07(03), 156–166.
- Herman. (2015). *Senam Yophytta Mampu Hilangkan Kecemasan Ibu Hamil*. <https://www.beritasatu.com/kesehatan/247205/senam-yophytta-mampu-hilangkan-kecemasan-ibu-hamil>
- Indah Jayani, Listika Mei L. (2020). Implikasi Senam Yophytta Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil. Jurnal Ilmu Kesehatan Vol. 8 No. 2 (2020) p. 96-102.
- Ovalia BA, H Ririn Harini, B. P. Y. (2016). *Efektivitas Senam Hamil Yophytta Metode VLM Dalam Menurunkan Kecemasan Ibu Primigravida Di Puskesmas Wajak Kabupaten Malang*. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.
- Pertiwi Perwiraningtyas. (2016). *Senam Yophytta Dalam Upaya Perbaikan Insomnia, Kelelahan dan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Berbasis Teori Yophytta Exercise Improvement Efforts In Insomnia, Fatigue And Blood Pressure Of Pregnant Women Based On The Royas Theory*. Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti, 4(1), 30–45. Retrieved from <http://jurnal.poltekkes-soepraoen.ac.id/index.php/HWS/article/view/120>

- Santoso B. & Umamah F. (2011). *Senam Hamil Yophytta Menurunkan Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Primigravida di Rumah Sakit Ibu dan Anak Kendangsari Surabaya*. Diakses 16 Maret 2017. <http://www.anmum.co.id/yophytta/>.
- Stillman S. (2012). *Yoga as a treatment for reducing maternal stress and negative birth outcomes*. Bernard College, 1–14.
- Sulastri. (2012). *Senam Hamil Bantu Melahirkan Tanpa Kecemasan*. Akper PKU Muhammadiyah Surakarta
- Tella, Sokunbi, Akinlami, A. (2010). *Effects Of Aerobic Exercises On The Level Of Insomnia And Fatigue In Pregnant Women*. Journal of Gynecology and Obstetrics, 15(1).
- Wijayanti, Tutut. (2013). Pengaruh Keteraturan Senam Hamil Yophytta terhadap Lama Persalinan di RSIA Kendangsari Surabaya. Surabaya: Perpustakaan Airlangga Surabaya.