

## SENAM YOPHYTTA DAN TERAPI MUSIK KLASIK MOZART TERHADAP KEJADIAN ODEM PADA IBU HAMIL PREEKLAMPSIA

Siti Marfu'ah

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati

Email: [marfuah@stikesbup.ac.id](mailto:marfuah@stikesbup.ac.id)

### ABSTRAK

Preeklamsia masih cukup tinggi sebagai salah satu penyebab kematian ibu, preeklamsia ini merupakan salah satu komplikasi yang mungkin muncul selama masa kehamilan yang biasanya ditandai dengan adanya peningkatan tekanan darah, munculnya protein urin dan odem. Odem kaki yang terjadi pada ibu hamil timbul akibat adanya salah satu gangguan pada sirkulasi vena dan adanya peningkatan tekanan vena pada daerah ekstermitas. Desain penelitian adalah desain *pre-eksperiment one group pre-test-posttest*, dengan populasi ibu hamil dengan pre eklamsi sebanyak 30 orang dan menggunakan teknik sampling purposive sampling maka sampel dalam penelitian ini adalah 24 ibu hamil. Analisis data menggunakan metode uji *Wilcoxon sign rank test* Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan kejadian odem pada ibu hamil pre eklamsi sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam yophytta dan terapi musik klasik mozart pada ibu hamil TM III. Hasil penelitian Ada pengaruh positif intervensi senam yophytta dan music mozard terhadap derajat odem pada ibu hamil preeklamsia dengan nilai p value 0.001, derajat odem setelah dilakukan intervensi berkurang dengan nilai maksimum derajat odem 3 dan setelah intervensi derajat maksimal odem 2. Diharapkan tenaga kesehatan mampu untuk mengelola kejadian odem pada ibu hamil preeklamsia dengan pendekatan non farmakologis salah satunya dengan senam yophytta yang dikombinasikan dengan music mozzard

**Kata Kunci:** *Senam Yophytta, music Mozart, odem*

### ABSTRACT

*Preeclampsia is still quite high as one of the causes of maternal death, preeclampsia is one of the complications that may arise during pregnancy which is usually characterized by an increase in blood pressure, the appearance of urine protein and odem. Leg odem that occurs in pregnant women arises due to one of the disorders in venous circulation and an increase in venous pressure in the area of exthermity. The research design was a pre-experimental design of one group pre-test-posttest, with a population of pregnant women with pre-eclampsia as many as 30 people and using purposive sampling techniques, the sample in this study was 24 pregnant women. Data analysis using the Wilcoxon sign rank test method. The purpose of this study was to determine the difference in the incidence of odem in pre-eclampsia pregnant women before and after yophytta gymnastics intervention and Mozart classical music therapy in TM III pregnant women. The results of the study There was a positive influence of yophytta gymnastics intervention and music mozard on the degree of odem in preeclampsia pregnant women with a p value of 0.001, the degree of odem after the intervention was reduced by the maximum value of odem 3 degrees and after the intervention the maximum degree of odem 2. It is expected that health workers will be able to manage the incidence of odem in preeclampsia pregnant women with a non-pharmacological approach, one of which is with yophytta gymnastics combined with music mozzard*

**Keywords:** *Yophytta gymnastics, music Mozart, odem*

### PENDAHULUAN

Angka Kematia Ibu (AKI) merupakan salah satu indicator dalam derajat kesehatan suatu bangsa. Data WHO pada tahun 2020 menyebutkan bahwa 810 wanita meninggal disebabkan adanya komplikasi kehamilan dan persalinan dan sekitar 295.000 perempuan meninggal pada masa nifas. Angka kematian ibu merupakan salah satu

indicator dari adanya keberhasilan program kesehatan ibu. Data kementerian kesehatan mencatat adanya peningkatan jumlah kematian ibu disetiap tahunnya. Jumlah kematian ibu pada tahun 2021 sebanyak 7.389, angka tersebut lebih tinggi jika diabndingkan tahun 2020 dengan jumlah 4.627.

Penyebab AKI pada tahun 2021 sebagian besar karena adanya kasus COVID-19 sejumlah 2.982 kasus, 1.330 karena perdarahan dan 1.077 karena preeklamsia (Kemenkes, 2021). Pada tahun 2021 penyebab AKI di provinsi Jawa Tengah sebagian besar disebabkan karena kasus preeklamsia (36,80%), perdarahan (22,60) dan penyebab lain 35,40% dan infeksi (5,20%) (Dinkes Jateng, 2021).

Data jumlah AKI Di Kabupaten Pati masih fluktuatif, sebanyak 11 kasus pada 2018 kemudian turun dengan 8 kasus pada tahun 2019 tetapi pada tahun 2020 mengalami peningkatan dengan jumlah 15 kasus dan tahun 2021 sebanyak 21 kasus. Pada tahun 2021 dari 21 kasus kematian ibu paling banyak disebabkan karena Covid-19 sebanyak 14 kasus (66,7%), jantung 3 kasus (14,3%), preeklamsia 2 kasus (9,5%), perdarahan 1 kasus (4,8%) dan infeksi paru 1 kasus (4,8%) (Dinkes Pati, 2021).

Preeklamsia masih cukup tinggi sebagai salah satu penyebab kematian ibu, dimana preeklamsia ini merupakan salah satu komplikasi yang mungkin muncul selama masa kehamilan yang biasanya ditandai dengan adanya peningkatan tekanan darah, munculnya protein urin dan odem. Odem kaki yang terjadi pada ibu hamil timbul akibat adanya salah satu gangguan pada sirkulasi vena dan adanya peningkatan tekanan vena pada daerah ekstermitas bagian bawah. Adanya gangguan pada sirkulasi vena ini disebabkan adanya tekanan pada uterus yang membesar sehingga menekan vena di daerah panggul pada saat ibu hamil duduk atau berdiri dan saat terlentang terdapat penekanan pada vena cava inferior, selain itu bisa juga adanya odem merupakan tanda dari adanya anemia, gagal jantung atau preeklamsia pada kehamilan (Asrinah, dkk. 2010).

Tanda bahaya kehamilan dapat juga ditandai dengan adanya odem pada kaki, muka maupun tangan. Apabila ditambah dengan tanda dan gejala lain seperti sakitkepala yang hebat, adanya pandangan yang kabur maka odem merupakan tanda dari preeklamsia. Adanya gangguan pada ginjal, jantung dan organ lainnya pada ibu hamil juga dapat diawali dengan adanya odem sehingga dapat mengakibatkan tidak berfungsinya organ tersebut (Yanti, 2020).

Pengobatan terhadap preeklamsia dapat dilakukan dengan non farmakologis dan farmakologis. Dimana pengobatan secara farmakologis yang mengandung zat kimia tertentu dapat menimbulkan efek samping yang bias berpengaruh terhadap ibu hamil, sedangkan pengobatan non farmakologis relative efek samping terhadap kontaminasi zat kimia lebih diminalkan. Adapun pengobatan dengan non farmakologis dapat dilakukan dengan adanya gaya hidup yang lebih sehat, terapi herbal, terapi nutrisi, pemberian aroma terapi, pemberian pijat untuk relaksasi, hipnoterapi (terapi music untuk relaksasi) dan aktifitas fisik seperti senam (senam hamil maupun senam yophyta) (Priyanto & Damayanti, 2014).

Senam yophyta merupakan salah satu senam yang dapat dilakukan oleh ibu hamil dimana latihan pada wanita hamil ini sebagai bentuk terhadap adanya respon adaptasi atau sebuah koping mekanisme untuk menghadapi masalah/keluhan selama kehamilan. Ibu hamil trimester III biasanya mengalami beberapa masalah ketidaknyamanan diantaranya insomnia dan kelelahan serta mencegah hipertensi pada kehamilan atau preeklamsia/eklamsia. Senam yophyta dapat digunakan untuk mengurangi insomnia, kelelahan dan stabilisasi tekanan darah pada wanita hamil. Adapun pelaksanaan senam yophyta yaitu dapat dilakukan selama 1 bulan dengan rutin tiap minggu dengan durasi  $\pm 90$  menit (Perwiraningtyas, 2016).

Senam yophitta merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh ibu hamil agar dapat merespon adaptasi kehamilannya supaya berjalan dengan baik (Jayani, 2020). Pengobatan non farmakologis terhadap penanganan masalah dalam kehamilan juga dapat diberikan terapi musik. Terapi music ini menekankan pada kenyamanan pada ibu hamil melalui alunan musik. Adanya music dapat digunakan untuk meningkatkan, memelihara serta memulihkan sehatan emosional, mental, social dan spiritual serta fisik seseorang. Musik *mozart* merupakan salah satu jenis musik relaksasi yang bertempo 60 ketukan per menit. Musik yang memiliki tempo antara 60 sampai 80 ketukan per menit mampu membuat

seseorang yang mendengarkannya menjadi rileks (Sari, 2012).

Efek yang ditimbulkan dari music menimbulkan kenyamanan merupakan efek dari sifat music yang dapat membuat rileks, menenangkan dan secara umum dapat membuat seseorang untuk memiliki ketertarikan terhadap musik. Adanya penelitian lain yang menyebutkan bahwa music dapat meningkatkan kemampuan piker dan memiliki kekuatan untuk pengobatan penyakit. Tempo music yang disarankan untuk terapi adalah 60 ketukan/menit dan bersifat rileks. Ketukan yang terlalu keras dan cepat dapat menyebabkan seseorang mengikuti irama sehingga keadaan rileks yang optimal tidak tercapai (Nurrahmani, 2012).

Data dari RS Sebening Kasih Pati sampai dengan bulan juli 2023 terdapat 30 ibu hamil dengan preeklamsia yang salah satunya ditandai dengan adanya odem. Berdasarkan survey awal yang dilakukan di RS Sebening Kasih terhadap 10 ibu hamil dengan preeklamsia diperoleh gejala diantaranya adanya bengkak pada kaki, tekanan darah sistol > 140 mmHg dan ibu hamil mengeluh nyeri kepala. Intervensi yang diberikan RS dengan diberikan penatalaksanaan farmakologi dengan obat suntikan 4 gr MgSO<sub>4</sub> 40%, obat metildopa, obat kortikosteroid serta dianjurkan untuk mengonsumsi makanan dengan garam yang sedikit. Intervensi untuk mengurangi masalah preeklamsia yang ditandai dengan odem belum menggunakan non farmakologis. Senam yophytta dan music mozard sebagai salah satu terapi non farmakologis belum diketahui oleh ibu hamil dan dimanfaatkan.

Berdasarkan adanya fenomena di atas dan adanya efektifitas dari pengobatan nonfarmakologis untuk mengurangi masalah pada ibu hamil khususnya odem maka penelitian tentang Efektivitas Senam Yophytta dan Terapi Musik Klasik Mozart terhadap Kejadian odem pada ibu hamil preeklamsia dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui perbedaan odem pada ibu hamil

preeklamsia sebelum dan setelah diberikan intervensi berupa senam yophytta dan music mozard.

## METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah desain *pre-eksperiment one group pre-test-posttest* dimana dalam penelitian ini hanya melibatkan satu kelompok ibu hamil pre eklamsi trimester III, yang akan diukur derajat odemnya sebelum pemberian intervensi senam yophytta dan setelah pemberian intervensi senam yophytta pada pada ibu hamil pre eklamsi trimester III, yang diberikan pada ibu hamil TM III 1 kali dalam seminggu selama 1 bulan dengan durasi ±90 menit (4 kali dalam sebulan) dan intervensi musik klasik mozart yang yang didengarkan setiap hari minimal 30 menit selama 1 bulan maka kelompok tersebut dilakukan penilaian post test terhadap derajat odemnya. Populasi dalam penelitian adalah seluruh ibu hamil dengan pre eklamsi di Rumah Sakit Umum Sebening Kasih Pati Kabupaten Pati sebanyak 30 orang ibu hamil pre eklamsi pada bulan Februari – April Tahun 2023 dengan menggunakan teknik *purposive sampling* maka sampel dalam penelitian ini adalah 24 ibu hamil. Analisa data menggunakan metode *uji Wilcoxon sign rank test*

Tujuan pemberian terapi senam yophytta dan terapi musik klasik mozart adalah untuk mengetahui perbedaan kejadian odem pada ibu hamil pre eklamsi sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam yophytta dan terapi musik klasik mozart pada ibu hamil TM III di Rumah Sakit Umum Sebening Kasih Pati. Dalam penelitian ini variabel bebasnya adalah senam yophytta dan terapi musik klasik *Mozart* ini variabel terikatnya kejadian pre eklamsi pada ibu hamil.

## HASIL

1. Distribusi Frekuensi Kejadian Odem Sebelum Intervensi

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Oedem Ibu Hamil Sebelum Dilakukan Terapi Senam Yophytta dan Musik Mozart

Kejadian Oedem	Frekuensi	Persentase (%)
derajat I	2	8.3

derajat II	14	58.3
derajat III	8	33.3
Total	24	100.0

Sebelum diberikan intervensi berupa senam yophitta dan music mozzard sebagian besar derajat odem pada ibu hamil trimester III dengan preeklmasia berada pada derajat 2 dengan jumlah 14 ibu hamil

(58.3%) dan derajat III sebanyak 8 ibu hamil (33.3%)

### 2. Distribusi Frekuensi Kejadian Odem Setelah Intervensi

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Odem Ibu Hamil Setelah Dilakukan Terapi Senam Yophytta dan Musik

Kejadian Odem	Frekuensi	Persentase (%)
derajat I	9	37.5
derajat II	15	62.5
derajat III	0	0
Total	24	100.0

### Mozart

Setelah diberikan intervensi berupa senam yophitta dan music mozzard sebagian besar derajat odem pada ibu hamil trimester III dengan preeklmasia berada pada derajat 2 dengan jumlah 15 ibu hamil

(62%) dan tidak terdapat ibu hamil dengan odem derajat III

### 3. Perbedaan kejadian odem sebelum dan sesudah intervensi

Tabel 3

Analisa Data Bivariat

Distribusi frekuensi	Odem sebelum intervensi	Odem setelah intervensi	Sig
Mean	2.25	1.63	0.001
Median	2.00	2.00	
Mode	2	2	
Minimum	1	1	
Maximum	3	2	
Sum	54	39	

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di RS Sebening Kasih Kabupaten Pati terhadap ibu hamil preeklmasia yang diberikan intervensi non farmakologis senam yophitta dan music mozard diperoleh hasil bahwa derajat odem sebelum pemberian intervensi maksimal 3 dan setelah diberikan intervensi menjadi maksimal 2. Sebelum diberikan inervensi sebagian besar derajat odem 2 (58.3%) dan derajat odem 3 (33.3%) sedangkan setelah diberikan intervensi sebagian besar derajat odem 2 (62.5%) dan tidak terdapat derajat odem 3. Terdapat perbedaan nilai rata-rata derajat odem dari 2.25 menjadi 1.63.

Edema pada ibu hamil dapat terlihat pada kehamilan 16 - 36 minggu atau trimester II dengan edema semakin jelas pada minggu 28 ± 36 minggu atau trimster III, Semakin tua usia kehamilan semakin besar edema kaki. Karena pada usia kehamilan yang tua janin yang dikandung semakin besar sehingga menekan pembuluh dara vena yang ada disekitar Rahim. Salah satu manfaat dari adanya Senam hamil adalah memperbaiki sirkulasi darah yang tidak lancar pada ibu hamil, sirkulasi darah yang tidak lancar dapat menyebabkan bengkak pada kaki. Dengan teratur melakukan senam hamil cairan yang semula tertahan di kaki dapat dibuang melalui air kencing atau keringat.

Senam hamil merupakan latihan fisik ringan yang diperuntukkan bagi ibu hamil, latihan fisik ini dapat membantu mengurangi keluhan selama masa kehamilan. Ibu yang belum pernah melakukan senam hamil derajat edemanya lebih besar dari pada ibu yang pernah melakukan senam hamil selama kehamilannya, hal ini dikarenakan ibu yang pernah melakukan senam hamil dirumah dapat melakukan senam hamil sendiri berbeda dengan ibu tidak pernah senam hamil, cenderung ibu tidak tahu bagaimana cara menurunkan derajat edemanya.

Hasil penelitian yang dilakukan peneliti sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari dalam penelitiannya yang berjudul Efektivitas Senam Hamil Untuk Mengurangi Derajat Oedem Ekstremitas Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Desa Wates Undaan Kudus, dengan hasil ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan derajat edema kaki ibu gravida trimester II dan III (nilai p value  $0,000 < 0,05$ ) (Wlandari, 2022).

Ketika hamil tubuh cenderung mempertahankan lebih banyak air, terlalu banyak mengkonsumsi garam atau makan asin akan membuat kaki bengkak menjadi bengkak hal ini disebabkan karena sifat garam yang menyerap air, konsumsi garam yang terlalu banyak akan membuat tubuh lebih banyak menyerap cairan kedalam tubuh. Posisi kaki dibawah akan membuat semua cairan yang terserap turun ke telapak kaki ditambah dengan adanya gaya gravitasi. Semakin banyak ibu mengkonsumsi garam dapat mengakibatkan bengkak pada kaki dan tekanan darah tinggi, karena tekanan darah tinggi faktor pencetus adalah suka makan garam (asin).

Masalah odem pada ibu hamil dapat menimbulkan kecemasan dan memungkinkan untuk ibu hamil mengalami stress dan ketidaknyamanan selama menjalani kehamilannya. Beberapa faktor yang mempengaruhi coping stress diantaranya: dukungan sosial yang diterima sebagai faktor eksternal, dan faktor internal atau faktor yang terkait dengan kepribadian seseorang yaitu ketahanan psikologis, optimisme, dan harapan akan kemampuan dirinya untuk dapat menyelesaikan suatu permasalahan. Strategi coping yang paling efektif adalah strategi yang sesuai dengan

jenis stress dan situasi. Terapi non farmakologi yang merupakan salah satu bentuk coping stress yaitu senam yophytta dan terapi musik klasik mozart (Mashudi, 2014).

Senam hamil yophytta merupakan salah satu cara bagi ibu hamil dalam melakukan respon adaptasi terhadap kehamilannya. Seperti hipertensi dan preeklamsi digunakan sebagai mekanisme coping untuk mengatasi gangguan yang dialami saat kehamilan terutama di trimester ketiga seperti insomnia, kelelahan serta menghindari terjadinya hipertensi kehamilan maupun preeklampsia eklampsia (Perwiraningtyas, 2016).

Terapi non farmakologi selain senam yophytta dapat dilakukan dengan terapi musik, mendengarkan musik klasik mozart akan mempengaruhi hormon-hormon stres yang terdapat dalam darah akan selaras kadarnya saat mendengarkan musik. Makin lambat tempo dan beat musik maka tekanan darah akan menurun selain itu musik klasik mozart akan merangsang keluarnya hormon endorfin. Hormon endorfin berfungsi untuk memberikan ketenangan dan menurunkan saraf simpatis yang bekerja meningkatkan tekanan darah sehingga saat kerja saraf simpatis menurun maka tekanan darah juga akan turun (Murni, 2014).

Mendengarkan musik klasik mozart akan mempengaruhi hormon-hormon stres yang terdapat dalam darah akan selaras kadarnya saat mendengarkan musik. Makin lambat tempo dan beat musik maka tekanan darah akan menurun selain itu musik klasik mozart akan merangsang keluarnya hormon endorfin. Hormon *endorfin* berfungsi untuk memberikan ketenangan dan menurunkan saraf simpatis yang bekerja meningkatkan tekanan darah sehingga saat kerja saraf simpatis menurun maka tekanan darah juga akan turun (Murni, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian terdapat penurunan odem yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan senam yophytta dan terapi music mozzard, dengan rata-rata nilai mean yang berbdeda, dimana rata-rata nilai mean untuk odem setelah intervensi lebih rendah dibandingkan sebelum intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa adanya intervensi senam yophytta dan music mozzard dapat menurunkan angka kejadian odem pada ibu hamil dengan preeklamsia.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Ada pengaruh positif intervensi senam yophyta dan music mozard terhadap derajat odem pada ibu hamil preeklamsia dengan nilai p value 0.0001 dimana derajat odem setelah dilakukan intervensi berkurang dengan nilai maksimum derajat odem selem intervensi maksimal derajat 3 dan setelah intervensi derajat maksimal odem menjadi maksimal 2.

### Saran

Dengan adanya hasil penelitian diharapkan tenaga kesehatan mengaplikasikan terapi non farmakologis senam yophyta yang merupakan salah satu jenis senam hamil dan music mozard sebagai intervensi untuk mengelola preeklamsia terutamanya mengurangi odem pada ekstermitas ibu hamil preeklamsia. Penelitian ini dapat dikembangkan oleh peneliti berikutnya dengan menemukan intervensi lain yang dapat digunakan sebagai salah satu cara mengelola odem pada ibu preeklamsia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Angraeni, Suci, and Yunita F. Sari. "Efektivitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Derajat Edema Kaki Pada Ibu Gravida Trimester II Dan III." *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, vol. 5, no. 2, 2016, pp. 32-37.
- Asrinah, dkk. 2010. *Asuhan Kebidanan Masa Kehamilan*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Dinkes Jateng. (2021). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah*. Jawa Tengah: Dinkes Jawa Tengah
- Dinkes Kabupaten Pati. (2022). *Profil Kesehatan Kabupaten Pati*. Jawa Tengah: Dinkes Pati
- Jayani, I. (2021). Implikasi Senam Yophytta Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil. . *Jurnal Ilmu Kesehatan* , Vol. 8 No.2, Mei 2020. ISSN Cetak 2303-1433 ISSN Online: 2579-7301.
- Mashudi, F. (2014). *Psikologi Konseling*. Jogjakarta: IRCiSoD.
- Murni, N. N. (2014). Pengaruh Latihan Relaksasi Guided Imagery And Music (Gim) Pada Kelas Ibu Terhadap Derajat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Pertama. . *Jurnal Kesehatan Prima*, 8(1). <https://doi.org/10.32807/jkp.v8i1.41>.
- Nurrahmani. (2012). *Stop Hipertensi*. Jogjakarta: Familia.
- Perwiraningtyas, P. ( 2016). Senam Yophytta Dalam Upaya Perbaikan Insomnia, Kelelahan Dan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Berbasis Teori Roy. . *Jurnal Hesti Wira Sakti*, Volume 4, Nomor 1, April 2016. Hlm. 30-45.
- Perwiraningtyas, P. ( 2016). Senam Yophytta Dalam Upaya Perbaikan Insomnia, Kelelahan Dan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Berbasis Teori Roy. . *Jurnal Hesti Wira Sakti*, Volume 4, Nomor 1, April 2016. Hlm. 30-45.
- Priyanto & Damayanti, A. (2014). Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Hidroterapi Rendam Hangat Pada Penderita Hipertensi Di Desa Kebondalem Kecamatan Jambu Kabupaten Semarang. Semarang. *Jurnal STIKES Ngudi Waluyo Ungaran*, 5(10).
- Sari, P. d. (2012). Perbedaan Terapi Musik Klasik Mozart dengan Terapi Musik Kesukaan Terhadap Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 5 Denpasar Tahun 2012.
- Wulandari, Dita, and Lailatul Mustagfiroh. "Efektivitas Senam Hamil Untuk Mengurangi Derajat Oedem Ekstremitas Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Desa Wates Undaan Kudus." *Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health)* 13.2 (2022): 33-37.