

Received: 15 June 2023 :: Accepted: 29 June 2023 :: Published: 30 Juni 2023

## **MANFAAT YIN YOGA DAN PLANK EXERCISE TERHADAP PENURUNAN BERAT BADAN PADA REMAJA OVERWEIGHT**

*Benefits of Yin Yoga and Plank Exercise on Weight Loss in  
Overweight Adolescents*

**Isidorus Jehaman<sup>1\*</sup>, Monika Yulianty<sup>2</sup>, Tati Murni Karo-karo<sup>3</sup>, Fitri Ramadhani  
Harahap<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam

Jl. Sudirman No.38 Lubuk Pakam Kec. Lubuk Pakam Kab. Deli Serdang,  
Sumatera Utara-Indonesia

\*email korespondensi author: [dorusman1976@gmail.com](mailto:dorusman1976@gmail.com)

DOI. 10.35451/jpk.v3i1.1746

### **Abstrak**

*Overweight merupakan kondisi fisik oleh adanya penumpukan lemak pada tubuh yang berlebihan akibat ketidakseimbangan antara asupan makanan yang dikonsumsi dengan energi yang dikeluarkan pada saat melakukan aktivitas tubuh. Aktivitas fisik yang rendah berpotensi terhadap kejadian obesitas apalagi bila dimulai sejak anak – anak. Aktivitas anak-anak dan remaja saat ini lebih banyak bermain gadget dan menonton TV sehingga berpotensi terhadap terjadinya obesitas. Overweight merupakan salah satu masalah yang gawat di Indonesia. Hal ini dikarenakan obesitas akan meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular seperti pembesaran pembuluh darah, gagal jantung, stroke, perlemakan hati dan pengerasan hati. Komplikasi yang dapat terjadi pada overweight adalah serangan Jantung, diabetes type II, stroke, hipertensi, sleep apnea dan masalah pernafasan. Untuk mengatasi problematic akibat overweight adalah yin yoga dan plank exercise. Yin yoga saat ini menjadi salah satu latihan yang dapat menurunkan kadar lemak dalam tubuh (membakar kalori jahat pada tubuh), merileksasikan pikiran, dan mengontrol pernafasan. Sedangkan plank exercise dipakai untuk meningkatkan kekuatan otot. Gerakan plank membantu menguatkan otot lengan, bahu, perut, kaki, juga dapat meningkatkan stabilitas, dan dapat membakar kalori tubuh sebesar 12 kkal per putaran (health). Kegiatan ini dilaksanakan mahasiswa fisioterapi di Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam pada program tahun 2023 dengan tujuan untuk memperkenalkan manfaat latihan Yin yoga dan plank exercise dalam mengatasi dan mencegah kejadian overweight pada mahasiswa Fisioterapi Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam tahun 2023.*

**Kata kunci:** Yin Yoga dan Plank Exercise; Overweight; Indeks Massa Tubuh (IMT)

### **Abstract**

*Background: Overweight is a physical condition caused by excessive accumulation of fat in the body due to an imbalance between food intake consumed and energy expended during bodily activities. Low physical activity has the potential to lead to obesity, especially when it starts as a child. The activities of children and adolescents are currently more playing gadgets and watching TV so that they have the potential to cause obesity. Overweight is a serious problem in Indonesia. This is because obesity will increase the risk of cardiovascular disease such as enlarged blood vessels, heart failure, stroke, fatty liver and hardening of the liver. Complications that can occur in overweight are heart attack, type II diabetes, stroke, hypertension, sleep apnea and breathing problems. To overcome the problematic consequences of being overweight*

Received: 15 June 2023 :: Accepted: 29 June 2023 :: Published: 30 Juni 2023

*are yin yoga and plank exercises. Yin yoga is currently one of the exercises that can reduce levels of fat in the body (burn bad calories in the body), relax the mind, and control breathing. Meanwhile, plank exercise is used to increase muscle strength. Plank movements help strengthen the muscles of the arms, shoulders, abdomen, legs, can also increase stability, and can burn up to 12 kcal of calories per round (healthy). This activity was carried out by physiotherapy students at the Lubuk Pakam Medistra Health Institute in the 2023 program with the aim of introducing the benefits of Yin yoga and plank exercises in overcoming and preventing the incidence of overweight among Physiotherapy students at the Lubuk Pakam Medistra Health Institute in 2023.*

**Keywords:** *Yin Yoga and Plank Exercise; Overweight; Body Mass Index (BMI)*

## 1. Pendahuluan

Perubahan gaya hidup dan kurangnya aktifitas fisik dapat mengakibatkan terjadinya berbagai macam penyakit. Salah satu yang menjadi penyebab kematian terbanyak, yaitu tercatat mencapai 2,8 juta orang dan lebih dari 21,8% kematian akibat karena *overweight* pada remaja usia 16-18 tahun, diikuti oleh diabetes dengan perolehan data 2 juta orang meninggal disebabkan oleh penyakit diabetes setiap tahunnya, selanjutnya penyakit pernapasan penyebab kematian ketiga dengan data 3,9 juta orang meninggal akibat penyakit ini, dan yang terakhir diperoleh data 1,6 juta orang meninggal disebabkan oleh hipertensi (WHO, 2018).

Prevalensi *overweight* di dunia terjadi peningkatan. Anantara tahun 1980 hingga 2013, *Overweight* di seluruh dunia meningkat mencapai 27,5% 47 % untuk orang dewasa dan 47,1% untuk anak-anak dan remaja. Total penduduk dunia yang dianggap mengalami *overweight* sebanyak 2,1 miliar terlihat di negara maju dan negara berkembang (Apovian 2016). Secara global anak-anak yang mengalami kegemukan sebanyak 42 juta anak, Sebanyak 42 juta anak secara global mengalami kegemukan dan 31 juta orang terdapat di negara berkembang (Purnamasari, 2018). Pada tahun 2016 WHO melaporkan bahwa sekitar

Saat ini prevalensi *overweight* di yang dialami masyarakat Indonesia Indonesia, terdapat 10.8% anak umur 5-12 tahun mengalami *overweight* dan 9,2% yang mengalami obesitas,

sedangkan pada remaja usia 13-15 tahun yang *overweight* terdapat 11,2% dan 4,8% mengalami obesitas dan remaja umur 16-18 tahun terdapat 9,5% untuk *overweight* dan 4,0% untuk obesitas 4,0%.

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Padangsidimpuan provinsi Sumatera Utara, tahun 2017, di Kota Padangsidimpuan jumlah penderita obesitas adalah 661 orang dari 4.800 yang menderita *overweight* dan 527 orang dari 661 jumlah yang *overweight* adalah obesitas. Dan hasil dari penelitian di SMK Teknik Dairi Sidikalang berdasarkan data tahun 2017 prevalensi *overweight* remaja pria 4.2% dan wanita 7.1% (Depkes 2018). Prevalensi anak-anak dengan kelebihan berat badan semakin meningkat terutama di negara berkembang dikarenakan adanya transisi nutrisi. Negara berkembang mengalami banyak perubahan atau transisi tidak hanya pada ekonomi tetapi juga aspek lainnya (C. N. Rachmi, Li, & Alison Baur, 2017). *Overweight* adalah salah satu dampak akibat ketidak seimbangan antara asupan makanan yang masuk lebih besar dibanding energi yang digunakan oleh tubuh (rendahnya aktivitas fisik) (Pratiwi, Masriadi, and Basri 2018).

Masalah-masalah yang ditimbulkan oleh *overweight* bagi kehidupan manusia pun sangat kompleks, sebagaimana riset yang dilakukan Hamalding, Risna, and Susanti (2019) bahwa *overweight terjadi* karena kurangnya aktivitas fisik dan konsumsi *fast food*, pola makan yang berlebihan.

Tujuan utama dalam menangani kasus *overweight* adalah untuk menurunkan kadar lemak berlebih pada tubuh, meningkatkan lingkup gerak pada punggung, meningkatkan aktifitas fisik (olahraga), menurunkan stress, sehingga menjaga terjadinya pola makan yang tidak terkontrol, dan mencegah berbagai macam penyakit yang akan ditimbulkan akibat *overweight* pada tubuh. Banyak cara yang digunakan untuk menurunkan *overweight* pada tubuh. *Yin Yoga* merupakan metode latihan yang dapat menurunkan kadar lemak tubuh (membakar kalori jahat pada tubuh), dan merileksasikan pikiran, dan mengontrol pernafasan. Metode lain adalah Plank exercise yaitu metode olahraga yang dilakukan meningkatkan kekuatan otot core. Gerakan plank membantu menguatkan otot lengan, bahu, perut, kaki, juga dapat meningkatkan stabilitas, dan dapat membakar kalori tubuh sebesar 12 kkal per putaran (*Healthline, 2021*).

Mengingat pentingnya latihan ini bagi mereka yang mengalami *overweight* maka perlu dilakukan sosialisasi tentang manfaat senam Yin Yoga dan plank Exercise terhadap mahasiswa Fisioterapi Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam. Sebab berdasarkan hasil observasi teridentifikasi beberapa mahasiswa Fisioterapi mengalami *overweight*. *Karena itu perlu dilakukan sosialisasi pemanfaatan pemberian Yin yoda dan plank exercise dalam mengatasi overweight* kejadian *overweight*. Tujuan kegiatan ini Untuk mengetahui manfaat pemberian *yin yoga* dan *plank exercise* dalam mencegah dan mengatasi o penurunan berat badan pada remaja *overweight* di Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam Tahun 2021.

## 2. Metode

Metode yang digunakan untuk menurunkan berat badan dengan target pembakaran lemak adalah *Yin yoda dan plank exercise* yang dengan tujuan menurunkan dan mencegah *overweight*. Kegiatan ini melibatkan mahasiswa fisioterapi Institut Kesehatan

Medistra Lubuk Pakam. Program ini dilakukan pada bulan januari-Mei 2023. Partisipasi Fisioterapi dalam Pelaksanaan program ini adalah

1. Penyuluhan: tentang peran Fisioterapi dalam menurunkan dan mencegah *overweight*
2. Pengukuran vital sign sebelum dan sesudah latihan
3. Memberikan program latihan di rumah yang dilakukan setiap hari

Berikut adalah latihan yang diberikan untuk menurunkan dan mencegah *overweight*:

1. Yin yoga
- a. Devinisi

Latihan Yin yoga merileksasikan tubuh, pikiran serta menjaga fleksibilitas tubuh. Beberapa manfaat yang akan di dapatkan saat melakukan gerakan yin yoga Menurut Sindhu (2014) adalah 1) membakar kalori dalam tubuh, 2) melancarkan aliran darah, 3) rileksasi otot, 4) menjaga system pernapasa, 5) detoksifikasi, 6) menekan proses degenerasi, 7) meningkatkan tingkat fleksibilitas jaringan lunak serta menjaga kondisi pikiran dan mental.

- b. Gerakan Yin Yoga

- 1) Mountain Pose (Tadasana)

Prosedur: 1) Berdiri dengan kedua kaki dirapatkan, 2) jari-jari kaki menekan kebawah dan biarkan terbuka, 3) kontraksikan tulang patella untuk mengangkat paha bagian dalam Tarik perut ke dalam dan ke atas dan busungkan dada, 4) Bagian atas bahu didorong ke bawah sambil ambil nafas yang panjang, perlahan, dan dalam, Tahan hingga 3-5 tarikan nafas

Mountain Pose bermanfaat untuk memperkuat otot abdominal sehingga proses pencernaan jadi lebih baik. Latihan Mountain Pose bertujuan mencegah penimbunan lemak serta pembakaran kalori lebih cepat.

1. *Warrior I* Pose

Prosedur: 1) menoleh ke kanan, kemudian langkahkan kaki kiri ke depan dengan posisi menekuk, 2) Kaki kanan ke belakang dengan posisi meregang, 3) kedua tangan diangkat sejajar dengan bahu, 4) tarik napas 3-5x dan lanjutkan dengan sisi lainnya.

Received: 15 June 2023 :: Accepted: 29 June 2023 :: Published: 30 Juni 2023

Warrior Pose selain dapat membakar kadar lemak pada perut, juga memperkuat beberapa bagian tubuh Anda juga, sehingga bahu, lengan, punggung, dan kaki Anda akan menjadi lebih berotot dan semakin kencang saat Anda berlatih.

## 2. *Child's Pose*

Prosedur: 1) klien berlutut, jari-jari kaki dirapatkan dan duduklah pada tumit, geser lutut ke samping selebar pinggul, 2) letakkan dada di atas kedua paha, 3) kedua tangan diangkat dan rileks, 4) pose ini ulangi selama 1-3 menit. Latihan ini bermanfaat untuk menenangkan hati dan pikiran, mengurangi stress,

## 3. *Cobra Pose*

Prosedur: 1) Posisi duduk, kedua kaki lurus dan rileks punggung lurus. 2) kedua tangan lurus sampai menyentuh telapak kaki, 3) kedua kaki tetap lurus dan punggung tetap tegak. Ulangi posisi 1-3 menit.

Gerakan pose cobra membantu menghilangkan lemak di perut dan mengurangi masalah pencernaan seperti konstipasi jika dilakukan setiap hari. Gerakan yoga bhujangasana ini ternyata juga baik untuk Anda yang punya masalah sakit punggung, masalah pernapasan, serta obesitas.

## 2. Plank exercise

Latihan plank sangat baik untuk melatih otot core karena latihan plank selain memperkuat otot perut dan mengurangi lemak tubuh, tetapi juga untuk memperkuat otot sekitar bahu, otot lengan, dan otot quadriceps. Latihan ini sangat mudah dan murah meriah namun memiliki banyak manfaat. Plank exercise direkomendasikan untuk melatih otot core, juga mencegah cedera otot leher, bahu dan lengan. Meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot core dapat membantu meningkatkan prestasi cabang olahraga tertentu. Christine Skopec (2015).

Prosedur: kedua kaki ekstensi tubuh bertumpu pada lengan. Posisi siku menekuk. Latihan ini dilakukan selama 10 kali putaran.

### a. Manfaat plank exercise

1. Membakar kalori
2. Menghindari nyeri punggung bagian bawah
3. Melatih kekuatan otot tubuh dan perut
4. Memperbaiki postur tubuh
5. Meningkatkan kelenturan tubuh

### b. Jenis-jenis plank exercise

#### a. Basic plank

Telapak tangan dilantai dengan posisi elbow ekstensi, seperti posisi push up. Kedua tungkai ekstensi dan posisi kedua kaki selebar pinggul. Posisi puh up

#### b. Elbow plank

Posisi tubuh bertumpu pada siku dengan posisi kedua telapak tangan di lantai. Kedua tungkai ekstensi dan kedua kaki dibuka selebar pinggul. Kepala menghadap ke lantai.

#### c. Single leg plank

Elbow tetap pada posisi plank. Angkat satu tungkai dan lurus. Bertumpu pada satu kaki dan kedua telapak tangan. Tahan gerakan tersebut dan kaki yang lain.

#### d. Plank Arm Reach

Posisi elbow tetap plank, lengan diangkat dan lurus ke depan. Bertumpu satu tangan dan kedua kaki. Tahan beberapa detik. Setelah selesai, ganti dengan tangan yang lain.

#### e. Side plank

Latihan ini dimulai dengan miring ke kanan dan bertumpu pada siku kanan, lalu mendorong badan ke atas sampai membentuk segitiga. Pertahankan posisi selama beberapa detik dan lakukan pada siku satunya.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Menurut penelitian (kurdanti et al., 2015) menyatakan bahwa *Overweight* selain dialami oleh orang dewasa tetapi juga anak-anak dan remaja. Yin Yoga adalah jenis yoga santai dan pasif yang melibatkan pose-pose ringan namun cukup dalam. Gerakan yang dilakukan pada latihan yin yoga juga mengutamakan durasi waktu lebih lama untuk meningkatkan peregangan dan kesadaran batin. Ini yang menjadi alasan mengapa yin yoga termasuk jenis latihan yang baik pernapasan, pikiran, dan sensasi fisik.

Received: 15 June 2023 :: Accepted: 29 June 2023 :: Published: 30 Juni 2023

Jenis yoga ini mengacu pada pengobatan Tiongkok yang mengutamakan sifat harmonis dari unsur-unsur yang berlawanan dan saling melengkapi membentuk kondisi yang seimbang. Gerakan dalam yin yoga bertentangan dengan gaya yoga yang kuat dan merangsang seperti ashtanga atau vinyasa. Di mana yin yoga cenderung mengutamakan gerakan lembut, membumi, dan memelihara.

Latihan ini sangat cocok bagi yang sedang dalam kondisi lelah beraktivitas atau stres dengan rutinitas harian. Dengan latihan yin yoga, pikiran dan tubuh Anda bisa lebih rileks sehingga bisa meminimalisir berbagai risiko buruk yang dialami saat stres. Latihan yoga ini juga baik dilakukan di malam hari menjelang tidur. Hasil penelitian sebelum menunjukkan bahwa pemberian *yin yoga dan plank exercise* di ketahui dapat menurunkan berat badan. Hasil penelitian Puji Ratno dkk (2019) tentang pengaruh pemberian *yin yoga dan plank exercise* terhadap penurunan berat badan berlebih dengan frekuensi tiga kali dalam seminggu terjadi penurunan berat badan pada remaja.

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah pernah dilakukan sebelumnya bahwa *yin yoga dan plank exercise berpengaruh terhadap* penurunan berat badan pada remaja *overweight*. Sehingga dapat menjadi acuan bagi masyarakat dalam menentukan intervensi menurunkan berat badan/*overweight*. karena dapat membakar lemak yang tertumpuk di dalam perut. Untuk gerakannya, latihan *yin yoga dan plank exercise* sangat mudah untuk di lakukan sehingga dapat diulang kembali dirumah dan dilakukan kapan saja.

#### 4. Kesimpulan

Kegiatan sosialisasi tentang manfaat *Yin Yoga Dan Plank Exercise Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Remaja Overweight* pada mahasiswa Fisioterapi Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam telah selesai dilaksanakan. Berdasarkan evaluasi yang diperoleh langsung dari mahasiswa bahwa latihan *Yin Yoga Dan Plank*

*Exercise* sangat bermanfaat dalam menurunkan *overweight*. Kegiatan ini dilaksanakan sebagai salah bentuk perhatian dan kepedulian fisioterapis terhadap kondisi kesehatan masyarakat yang sampai saat ini sangat dibutuhkan terutama dalam mengatasi masalah *overweight*. *Yin Yoga Dan Plank Exercise* adalah salah satu tindakan latihan yang dijadikan pilihan bagi masyarakat dalam mengatasi *overweight*. Karena latihan ini sangat mudah dan dilakukan dimana saja dan tanpa membutuhkan biaya.

#### 5. Daftar Pustaka

- Apovian, C. M. and Gokce, N. (2012) 'Obesity and cardiovascular disease', *Circulation*, 125(9), pp. 1178–1182.  
doi:10.1161/CIRCULATIONAHA.111.022541
- Brad, J. S. dan Bret, M. 2013. Exercise Technique: The Long-Lever Posterior-Tilt Plank. *Strength and Conditioning Journal*. 0(0), 1-2
- Healthline (2021). Yin Yoga Poses to Reset Your Body and Mind.
- Indriyani Pratiwi, M. B. (2018). Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Penurunan Berat Badan Remaja di SMP Katolik Rajawali Makassar Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan*, 1 nomer 2, 76-82.
- Jaelani, M., Larasati, M. D., Rahmawati, A. Y., & Ambarwati R. Efektifitas Aktivitas Peer Group terhadap Penurunan Berat Badan dan Persen Lemak Tubuh pada Remaja *Overweight*. *J Kedokt Brawijaya*. 2018;30(2):127– 32
- Jeong-Ja Kim, D.-H. K.-H. (2019). Effects of Plank Exercise on Combining Slings in Women with Abdominal *Overweight*. *Journal of Korean Clinical Health Science*, 13-24.
- Kurdanti, W. et al., 2015, „Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian *Obesitas Pada Remaja*“, *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(04), pp. 179–190
- Masriadi, Basri, M., & Pratiwi, I. (2018). Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Penurunan Berat Badan Remaja *Obesitas Di SMP Katolik*

Received: 15 June 2023 :: Accepted: 29 June 2023 :: Published: 30 Juni 2023

- Rajawali Makasar Tahun 2017. Jurnal Kesehatan, 1(2), 76
- Ni Kadek Yuni Lestari, ,. K. (2017). Yin /Hatta Yoga Lebih Efektif Dalam Menurunkan Persentase Lemak Tubuh Dan Meningkatkan Fleksibilitas Dibandingkan Dengan Senam Aerobik Low Impact Pada . *Journal Sport and Fitness* , 1-9.
- Nugroho, Sudirman. Nalisis Risiko Kegemukan pada Remaja dan Dewasa Muda. Jurnal Dunia Kesmas, Vol. 9 No. 4, Oktober 2020
- Puji Ratno, Hariadi, Lasni Simanjuntak. Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Komunitastenis Lapangan Universitas Negeri Medan Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 19 (1), Januari – Juni 2020: 69 – 75
- Putri Nur Fatimah, F. F. (2018). Latihan yoga terhadap berat badan, persen lemak tubuh, pada remaja sampai dewasa. *Gizi Klinik Indonesia*, 131-139.
- Rachmi CN, Li M, Alison Baur L. Overweight and obesity in Indonesia: prevalence and risk factors a literature review. 2017; 147: 20-29
- Riswanti Septiani, B. B. (2017). Pola Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik dan Faktor Keturunan Terhadap Kejadian berat badan berlebih (overweight). *Public Health Perspective Journal*, 262-269
- Syahrul, R. K. (2016). Prevalence of underweight and overweight among school-aged children and it's association with children's sociodemographic and lifestyle. *Journal of nursing sciences*, 169-177
- Yulnefia. (2015). Kejadian Overweight Pada Remaja Di Analis Kesehatan Abdurrah Insidence. Collaborative Medical Journal, 000, 39-48
- Skopec, Christine. (2015). 5 Plank Variations. Jurnal. Amerika: Newstex.
- Sindhu, Pujiastuti. (2014). Panduan Lengkap Yoga untuk Hidup Sehat dan Seimbang. Bandung: PT Mizan Pustaka
- Susanti, F. (2019). Pengaruh Stres Kerja Dan Motivasi Kerja Terhadap Prestasi Kerja Karyawan Pada PT. Frisian Flag Indonesia.
- Purnamasari, D. U. 2018. Panduan Gizi dan Kesehatan Anak Sekolah. Andi: Yogyakarta.