



Pengaruh Yoga Postnatal Terhadap Kondisi Psikologis Ibu Postpartum

Sofa Fatonah H.S¹, Yuliana², Rani³, Novita Widianti⁴

¹⁻⁴ STIKes Budi Luhur Cimahi

Email korespondensi: sofafatonah86@gmail.com

No HP: 085222541410

ARTICLE INFO

Received :
12 Januari 2022
Accepted :
14 Februari 2022
Published :
16 Februari 2022

Kata Kunci:

Yoga;Psikologis,;Post partum

Keywords:

Yoga;Psychology;
Postpartum

ABSTRAK

Latar Belakang: Sebagian besar ibu postpartum mengalami penurunan kondisi fisik psikologi dan sosila selama menjalankan peran barunya sebagai ibu, hal ini akan berpengaruh pada kondisi psikologisnya. Yoga merupakan salah satu alternatif terapi komplementer untuk meningkatkan dan menstabilkan kondisi psikologis ibu. **Tujuan:** untuk mnegetahui pengaruh yoga *postnatal* terhadap kondisi psikologis ibu *postpartum*. **Metode:** Quasi experiment dengan *pre test and post test*, 24 orang ibu postpartum,tehnik pengambilan data random sampling waktu penelitian Oktober 2020- April 2021 dan analisi data dengan *paired sample t test*. **Hasil:** Adanya pengaruh yoga *postnatal* terhadap kondisi psikologis ibu sebelum dan sesudah melakukan yoga *postnatal* P value (0.000) < α (0,05). **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh Yoga *postnatal* terhadap kondisi psikologis *postpartum*.

ABSTRACT

Background: Most postpartum mothers experience a decrease in their physical, psychological and social conditions while carrying out their new role as mothers, this will affect their psychological condition. Yoga is an alternative to complementary therapy to improve and stabilize the mother's psychological condition. **Purpose:** to find out the effect of postnatal yoga on the psychological condition of postpartum mothers. **Methods:** Quasi experiment with *pre test and post test*, 24 postpartum mothers, random sampling data collection technique during the study October 2020-April 2021 and data analysis with *paired sample t test*. **Results:** There is an effect of postnatal yoga on the psychological condition of the mother before and after doing postnatal yoga P value (0.000) < (0.05). **Conclusion:** There is an effect of postnatal Yoga on postpartum psychological condition.

PENDAHULUAN

Periode *postpartum* memiliki makna unik bagi seorang perempuan memiliki anak akan memberikan nilai positif. Berperan sebagai seorang ibu menumbuhkan perasaan dibutuhkan yang secara tidak langsung menimbulkan perasaan positif tersebut. Periode *postpartum* merupakan masa transisi dimana terjadi perubahan secara fisik dan psikologis (Anggarini,2021).

Adaptasi fisiologis meliputi proses kembalinya kondisi fisik dan sistem organ tubuh ibu seperti sebelum hamil, sedangkan adaptasi psikologis meliputi perubahan emosional dan kesehatan mental. Oleh karena itu ibu nifas mengalami penurunan dari segi fisik, psikologis, dan sosial dari kondisi sebelumnya karena peran barunya. Tanggung jawab untuk melakukan perannya sebagai ibu baru, perawatan bayi dan keluarganya serta proses pemulihan pasca persalinan membuat ibu cukup rentan mengalami resiko infeksi, penurunan daya tahan tubuh, perubahan mood atau perubahan perilaku yang terkait dengan kondisi tubuh dan psikologinya (Delwien Esther, 2018)

Yoga *postnatal* karena berdasarkan pengalaman pribadi, yoga dapat membantu menurunkan tingkat stress dan emosi. Kamei dkk dalam penelitiannya menjelaskan bahwa setelah yoga, diketahui serum kortisol dalam darah akan menurun dan mengubah gelombang otak menjadi gelombang alpha (α). Gelombang alpha merupakan gelombang di otak yang berada pada frekuensi 8-13 Hz. Biasanya gelombang ini muncul pada saat manusia beristirahat dengan memejamkan mata, diawal menjelang tidur (Winarni, 2020)

Yoga dapat dijadikan salah satu alternatif kegiatan fisik tubuh untuk menstabilkan emosi, menguatkan tekad dan keberanian, meningkatkan rasa percaya diri dan fokus, serta membangun afirmasi positif dan kekuatan pikiran. Maka dari itu yoga yang dilakukan selama masa nifas diharapkan dapat membantu ibu dalam meningkatkan kondisi psikologis, menguatkan otot tubuh, merelaksasi, menstabilkan emosi dan meningkatkan kepercayaan dirinya menghadapi peran barunya sebagai ibu. Dengan teknik napas yang penuh kesadaran, gerakan yang lembut, relaksasi dan meditasi, yoga dapat membantu ibu meningkatkan energi dan daya tahan tubuh, melepaskan stress dan cemas, meningkatkan kualitas tidur, mengurangi ketegangan otot, dan keluhan fisik yang lain seperti : nyeri punggung, nyeri pada daerah sekitar paha dan pinggang (Intan Imani, 2021).

Karena masih banyaknya ibu *postpartum* yang mengalami gangguan psikologis maka dari itu kami tertarik untuk melakukan penelitian tersebut yang bertujuan untuk mengetahui Pengaruh *Yoga Postnatal* terhadap kondisi psikologi pada ibu *postpartum* yang dilaksanakan di Klinik Kebidanan Afifah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *quasi eksperimen one group pre test-post test design*, di Klinik Afifah dan pelaksanaanya Oktober 2020-April 2021. Populasi 24 orang, dengan tehnik pengabilan sampel *random sampling*, tehnik pengambilan sampel dengan *random sampling*, kuesioner pengukuran *Edinburg Postnatal Depression Scale* (EPDS), analisis data *paired sample t test*, dan penyajian data *univariat dan bivariat*.

HASIL PENELITIAN

a. Analisis Univariat

- 1) Gambaran Kondisi Psikologis sebelum diberikan yoga postnatal pada ibu *postpartum* 6 jam setelah persalinan sampai 6 minggu *postpartum* di klinik kebidanan Afifah. Penjelasan distribusi frekuensi sebelum diberikan asuhan yoga postnatal pada ibu *postpartum* dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Sebelum Diberikan yoga postnatal (N=24)

Kategori skala	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak ada tanda resiko depresi	0	0	0	0.0
Depresi sedang	17	70.8	70.8	70.8
Depresi berat	7	29.2	29.2	100.0
Total	24	100.0	100.0	

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa kondisi Psikologis sebelum dilakukan yoga *postnatal* pada ibu *Postpartum* di klinik kebidanan Afifah dengan jumlah 24 responden hampir dari setengah ibu *postpartum* mengalami gangguan Psikologis dengan Skala Resiko Depresi sedang dengan jumlah 17 responden (70.8%), dan ibu *postpartum* mengalami gangguan psikologis dengan skala Resiko depresi berat dengan jumlah 7 responden (29,2%).

Maka dari itu dilakukan Asuhan yoga *postnatal* yang dilaksanakan secara online melalui media *WhatsApp* dengan mengirimkan Link video kepada ibu untuk melakukannya di rumah, yang kemudian dipantau dan diingatkan agar ibu tidak lupa. Yoga *postnatal* dilakukan 4 kali dalam 2 minggu, 1 minggu dilakukan 2 kali dengan durasi 30 menit. Dilakukan oleh ibu *Postpartum* yang sebelumnya sudah diberikan penjelasan mengenai manfaat yoga *postnatal* terutama untuk kondisi psikologis ibu dengan menggunakan media leaflet.

- 2) Gambaran Kondisi Psikologis setelah diberikan yoga *postnatal* pada ibu *postpartum* 6 jam setelah persalinan sampai 6 minggu *postpartum* di klinik kebidanan Afifah. Penjelasan distribusi frekuensi sebelum diberikan asuhan yoga *postnatal* pada ibu *postpartum* dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Table 2 Distribusi Frekuensi Setelah Diberikan yoga postnatal (N=24)

Kategori skala	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Tidak ada tanda resiko depresi	21	87.5	87.5	87.5
Depresi sedang	3	12.5	12.5	100.0
Depresi berat	0	0.0	0.0	0.0
Total	24	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 2, hasil pengukuran kondisi psikologis ibu dengan skala *Edinburgh Postpartum Depression Scale (EPDS)*, setelah diberikan perlakuan yoga *postnatal* dari 24 responden terdapat 21 responden (87.5%) yang skala depresinya berkurang menjadi tidak ada

tanda resiko depresi, 3 responden dengan resiko depresi sedang (12.5%), dan tidak terdapat resiko depresi berat (0%).

b. Analisis Bivariat

Pengaruh Yoga *Postnatal* terhadap kondisi psikologis ibu *postpartum* di klinik kebidanan Afifah.

Penjelasan hasil uji *simple paired t Test* skala Depresi menggunakan Kuisisioner EPDS sebelum dan setelah diberikan yoga *postnatal* dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 3 Hasil Analisis Pengaruh yoga *postnatal* Terhadap Kondisi Psikologis

	Paired Differences							Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	
				Lower	Upper			
pretest – posttest	1.167	.381	.078	1.006	1.327	15.013	23	.000

Berdasarkan data tabel 3 diatas dengan menggunakan uji parametric *independen simple t Test*, diketahui nilai Sig. (2-tailed) adalah sebesar $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata *Pre test* dan *Post test* yang artinya terdapat pengaruh yoga *postnatal* terhadap kondisi psikologis ibu *postpartum*.

PEMBAHASAN

1) Sebelum diberikan Asuhan Yoga *Postnatal*

Pada masa *postpartum* ibu mengalami proses adaptasi untuk membantu tubuh memulihkan diri setelah persalinan. Proses adaptasi pada ibu *postpartum* dibagi menjadi dua, yaitu adaptasi fisiologis dan adaptasi psikologis. Adaptasi fisiologis meliputi proses kembalinya kondisi fisik dan sistem organ tubuh ibu seperti sebelum hamil, sedangkan adaptasi psikologis meliputi perubahan emosional dan kesehatan mental (Ni Wayan, 2018), oleh karena itu ibu *postpartum* mengalami penurunan dari segi fisik, psikologis, dan social dari kondisi sebelumnya karena peran barunya. Tanggung jawab untuk melakukan perannya sebagai ibu baru, perawat bayi dan keluarganya serta proses pemulihan pasca persalinan membuat ibu cukup rentan mengalami resiko infeksi, penurunan daya tahan tubuh, perubahan mood atau perubahan perilaku yang terkait dengan kondisi tubuh dan psikologinya (dewi, 2018)

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi psikologis ibu sebelum dilakukan yoga *postnatal* pada ibu *postpartum* di klinik kebidanan Afifah dengan jumlah 24 responden hampir dari setengah ibu *postpartum* mengalami gangguan psikologis dengan skala 2 (depresi sedang) dengan jumlah 17 responden (70,8%).

Menurut penelitian Lastri Mei Winami, dkk kondisi psikologis ibu sebelum dilakukan tindakan yoga *postnatal* pada ibu nifas dengan jumlah 54 responden, hampir dari setengah ibu mengalami gangguan Psikologis (96%).

Kondisi Psikologis yang dialami tersebut dapat di berikan asuhan yoga

postnatal yang merupakan bagian dari terapi non farmakologis yang merupakan upaya praktis dalam menyelaraskan tubuh, pikiran, dan jiwa, yang mana manfaat yoga membentuk postur tubuh yang tegap, serta membina otot yang lentur dan kuat, memurnikan saraf pusat yang terdapat di tulang punggung.

2) Setelah diberikan asuhan yoga postnatal

Berdasarkan hasil kondisi psikologis dengan skala *Edinburgh Postpartum Depression Scala* (EPDS), setelah diberikan perlakuan yoga *postnatal* dari 24 responden terdapat 21 responden (87.5%) yang skala depresinya berkurang menjadi tidak ada tanda resiko depresi. 3 responden dengan resiko depresi sedang (12.5%), dan tidak terdapat resiko depresi berat (0.0%).

Menurut Bridges & Sharma (2017), Melissa Mercedes Buttner (2013), Y.-L. Ko, Lin, Yang, Chen, & Shih, (2015) berdasarkan pengalaman pribadi, yoga dapat membantu menurunkan tingkat stress dan emosi. Kamei dkk dalam penelitiannya menjelaskan bahwa setelah yoga, diketahui serum kortisol dalam darah akan menurun dan mengubah gelombang otak menjadi gelombang alpha (α). Gelombang alpha merupakan gelombang di otak yang berada pada frekuensi 8-13 Hz. Biasanya gelombang ini muncul pada saat manusia beristirahat dengan memejamkan mata, diawal menjelang tidur (Winarmi, 2020)

Latihan yoga secara teratur dapat mengurangi rasa nyeri secara fisik, menguatkan otot-otot tubuh, menurunkan stress, emosi, kecemasan serta membantu proses penyembuhan dari sakit (Winarmi, 2020).

3) Pengaruh Yoga Postnatal terhadap kondisi Psikologis Ibu *Postpartum* di Klinik Kebidanan Afifah

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan uji parametric *independen simple t Test*, diketahui nilai Sig. (2-tailed) adalah sebesar $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat di simpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata *Pre test* dan *Post test* yang artinya terdapat pengaruh yoga *postnatal* terhadap kondisi psikologis ibu *postpartum*.

Yoga dapat membantu ibu *postpartum* untuk dapat relaksasi ditengah kesibukan peran barunya sebagai ibu yang merawat bayi baru lahir dan mengurus keluarga. Nafas perlahan, fokus dalam melaksanakan postur, mengheningkan pikiran dan menghadirkan kesadaran diri pada saat sekarang membantu menyeimbangkan sistem syaraf dan mekanisme pertahanan diri (Dewi, 2018), oleh karena itu yoga dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri dan membantu optimisme ibu dalam menghadapi setiap persoalan yang muncul pada kesehatannya, maupun kondisi emosionalnya.

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan dalam penelitian tentang pengaruh yoga *Postnatal* terhadap kondisi psikologis ibu *postpartum* dapat disimpulkan bahwa kondisi psikologis sebelum dilakukan yoga *postnatal* pada ibu *postpartum* yaitu sebagian besar 17 responden (70.8%) dengan skala 1 depresi sedang. Kondisi Psikologis sesudah dilakukan yoga *postnatal* pada ibu *postpartum* yaitu sebagian

besar 21 responden (87,5%) dengan skala 0 tidak ada tanda resiko depresi. Terdapat pengaruh yoga *postnatal* terhadap kondisi psikologis ibu sebelum dan sesudah dilakukan yoga *postnatal* nilai P value(0.000) < α (0,05). Hal ini dapat disimpulkan bahwa yoga *postnatal* ada pengaruh terhadap kondisi psikologis postpartum.

SARAN

Disarankan kedepannya untuk Klinik Kebidanan Afifah dapat memberikan asuhan tentang Yoga postnatal yang diharapkan segera terlaksana untuk ibu *postpartum* untuk menambah wawasan dan mengatasi beberapa ketidaknyamanan yang dirasakan ibu dengan membuat ibu *postpartum* menjadi lebih rileks dengan asuhan yoga *postnatal*. Diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan atau melakukan penelitian dengan variabel, skala penelitian dan tempat penelitian yang berbeda yang berhubungan dengan pengaruh yoga *postnatal* terhadap kondisi psikologis ibu *postpartum* dengan jumlah sampel yang lebih besar agar hasil penelitian lebih efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggarini, I. A. (2021). EFEKTIVITAS SENAM NIFAS TERHADAP PENINGKATAN SKOR KUALITAS HIDUP IBU POSTPARTUM DI PRAKTEK MANDIRI BIDAN MISNI HERAWATI PALEMBANG. *Delima Harapan*, 79-85. [Http://Jurnal.Akbidharapanmulya.Com/Index.Php/Delima/Article/Download/119/98/](http://Jurnal.Akbidharapanmulya.Com/Index.Php/Delima/Article/Download/119/98/)
- Aprina Aprina, R. R. (2021). Pengaruh Postnatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Postnatal Di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara. *Malahayati Nursing Jurnal*, 318-329. [Http://Ejurnalmalahayati.Ac.Id/Index.Php/Manuju/Article/View/3115](http://Ejurnalmalahayati.Ac.Id/Index.Php/Manuju/Article/View/3115)
- Bangun, P. (2019). Hubungan Antara Senam Yoga Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Primigravida. *Jurnal Ikmu Keperawatan Dan Kebidanan*. [Https://Ejr.Stikesmuhkudus.Ac.Id](https://Ejr.Stikesmuhkudus.Ac.Id)
- Delwien Esther Jacob, S. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Masyarakat Karubaga District Sub District Tolikara Propinsi Papua. *Jurnal Nasinal Ilmu Kesehatan (JNIK)*, 1, 1-16. [Https://Journal.Unhas.Ac.Id/Index.Php/Jnik/Article/View/4281/2691](https://Journal.Unhas.Ac.Id/Index.Php/Jnik/Article/View/4281/2691)
- Dewi, N. W. (2018). Penyembuhan Baby Blues Syndrome Dan Post-Partum Depression Melalui Chandra Namaskara Dan Brahmari Pranayama. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 1-14. [Http://Ejournal.Ihdn.Ac.Id/Index.Php/Jyk/Article/View/1537](http://Ejournal.Ihdn.Ac.Id/Index.Php/Jyk/Article/View/1537)
- I Putu Dian Ayu Anggraeni, L. H. (2019). The Effect Of Exercise On Postpartum Women's Quality Of Life: A Systematic Review. *Jurnal Ners*. [Https://E-Journal.Unair.Ac.Id/JNERS/Article/View/16950](https://E-Journal.Unair.Ac.Id/JNERS/Article/View/16950)
- Intan Imani Wahdakirana, F. B. (2021). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMEPENGARUHI KULITAS HIDUP POSTPARTUM : STUDY LITERARUR REVIEW. *University Research Colloqium*, 556-564. [Http://Repository.Urecol.Org/Index.Php/Proceeding/Article/View/1446](http://Repository.Urecol.Org/Index.Php/Proceeding/Article/View/1446)
- Lastri Mei Winarni, M. I. (2020). DAMPAK LATIHAN YOGA TERHADAP KUALITAS HIDUP DAN PSIKOLOGI IBU NIFAS. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 9-16. [Http://Ejurnalmalahayati.Ac.Id/Index.Php/Kebidanan/Article/View/2126](http://Ejurnalmalahayati.Ac.Id/Index.Php/Kebidanan/Article/View/2126)

- Marlinda Dewi Arum Sari, K. K. (2021). Application Of Postpartum Yoga For Accelerating The Decrease Of Uterine Involution . *University Research Colloqium*.
[Http://Repository.Urecol.Org/Index.Php/Proceeding/Article/View/1669](http://Repository.Urecol.Org/Index.Php/Proceeding/Article/View/1669)
- Ni Putu Dian Ayu Anggraeni, L. H. (2019). THE EFFECTIVENESS OF POSTPARTUM YOGA ON UTERINE . *International Journal Of Nursing And Health Services*, 124-134.
[Https://Journal2.Unusa.Ac.Id/Index.Php/CDJ/Article/Download/717/572/1201](https://Journal2.Unusa.Ac.Id/Index.Php/CDJ/Article/Download/717/572/1201)
- Ni Putu Dian Ayu Anggraeni (2019). EFEKTIVITAS POSTPARTUM YOGA TERHADAP KADAR HORMON KORTISOL DAN INVOLUSI UTERI.
[Http://Repository.Poltekkes-Smg.Ac.Id//Index.Php?P=Show_Detail&Id=18918](http://Repository.Poltekkes-Smg.Ac.Id//Index.Php?P=Show_Detail&Id=18918)
- Ni Wayan Kurnia Widya Wati, S. S. (2018). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kesiapan Fisik Dan Psikologis Dalam Menghadapi Persalinan Di BPM Lasmitasari, S.ST. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*.
[Https://Jurnal.Umj.Ac.Id/Index.Php/JKK/Article/View/1755](https://Jurnal.Umj.Ac.Id/Index.Php/JKK/Article/View/1755)
- Rasumawati, M. H. (2019). EFEKTIFITAS LATIHAN SENAM YOGATERHADAP PROSES INVOLUSI. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Jakarta*.
[Https://Docplayer.Info/160279868-Efektifitas-Latihan-Senam-Yogaterhadap-Proses-Involusi-Uterus-Ibu-Nifas-Di-Praktek-Mandiri-Bidan-Wilayah-Kabupaten-Bogor.Html](https://Docplayer.Info/160279868-Efektifitas-Latihan-Senam-Yogaterhadap-Proses-Involusi-Uterus-Ibu-Nifas-Di-Praktek-Mandiri-Bidan-Wilayah-Kabupaten-Bogor.Html)
- Santi Sofiyanti, (2021). AKTIVITAS FISIK MENURUNKAN GEJALA DEPRESI POSTPARTUM: LITERATUR REVIEW. *Jurnal RISET KESEHATAN POLTEKKES DEPKES BANDUNG*.
[Https://Juriskes.Com/Index.Php/Jrk/Article/Download/1917/479/6714](https://Juriskes.Com/Index.Php/Jrk/Article/Download/1917/479/6714)
- Sunarsih Sunarsih(1), T. A. (2021). Yoga Gymnology Of Process Involution Uterus Mom Post-Partum. *Jurnal Ilmu Kesehatan*.
[Https://Aisyah.Journalpress.Id/Index.Php/Jika/Issue/View/62](https://Aisyah.Journalpress.Id/Index.Php/Jika/Issue/View/62)
- Theresia Mindarsih, A. P. (2020). PENGARUH SENAM NIFAS PADA IBU POSTPARTUM TERHADAP INVOLUS UTERUS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS ALAK. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 235-246.
[Https://Www.Jurnalmadanimedika.Ac.Id/Index.Php/JMM/Article/Download/129/87/](https://Www.Jurnalmadanimedika.Ac.Id/Index.Php/JMM/Article/Download/129/87/)