

## PERAN *POSTNATAL YOGA* UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP IBU NIFAS PADA KOMUNITAS *BIRTH AND BLOOM*

Sophia, Fitri Nurhayati, Flora Honey Darmawan, Agustina Harmawati

Fakultas Ilmu dan Teknologi Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani

Email: sophia.maryana@yahoo.com

### Abstrak

Ibu nifas sering mengeluhkan masalah-masalah fisik dan psikologi seperti pengeluaran air susu yang belum lancar, payudara bengkak, kesulitan BAK dan BAB, nyeri pada perut dan luka perineum, sakit punggung, merasa tidak diperhatikan, sedih, cemas, murung, takut dan masalah lainnya. Keadaan tersebut apabila tidak diatasi atau semakin berat dapat menyebabkan kualitas hidup menjadi terganggu, dan salah satu upaya non farmakologi untuk mengatasi masalah tersebut adalah dengan melakukan *postnatal yoga*. Tujuan penelitian untuk menganalisis bagaimana peran *postnatal yoga* untuk meningkatkan kualitas hidup pada ibu nifas. Penelitian menggunakan metode deskriptif analitik dengan *pre eksperimental one group pretest dosttest Design*. Populasi penelitian adalah semua ibu nifas yang tergabung di Komunitas *Birth and Bloom* Bandung dengan besaran sampel sebanyak 20 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi, dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Pengumpulan data kualitas hidup menggunakan kuesiner *quality of life-short form 36 (QOL-SF 36)*. Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan Uji T *Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 70% ibu nifas sebelum diberikan intervensi *postnatal yoga*, memiliki kualitas hidup yang kurang, dan menjadi 60% memiliki kualitas hidup baik setelah diberikan intervensi. Terdapat peran *Postnatal Yoga* dalam meningkat kualitas hidup ibu nifas menjadi lebih baik (*P-Value 0,000*). Disarankan Bidan untuk memberikan pendidikan kesehatan *postnatal yoga* sebagai salah satu asuhan holistik untuk meningkatkan kualitas hidup ibu nifas.

**Kata kunci:** *Postnatal Yoga*, Kualitas Hidup, Nifas.

### Abstract

*Postpartum mothers often complain of physical and psychological problems such as milk production that is not smooth, swollen breasts, difficulty urinating and defecating, pain in the abdomen and perineal sores, back pain, feeling neglected,*

<b>How to cite:</b>	Sophia, Fitri Nurhayati, Flora Honey Darmawan, Agustina Harmawati (2022), Peran <i>Postnatal Yoga</i> Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Ibu Nifas Pada Komunitas <i>Birth and Bloom</i> , Vol. 7, No. 12, Desember 2022, <a href="http://dx.doi.org/10.36418/syntax-literate.v7i12.11302">http://dx.doi.org/10.36418/syntax-literate.v7i12.11302</a>
<b>E-ISSN:</b>	2548-1398
<b>Published by:</b>	Ridwan Institute

*sad, anxious, depressed, afraid and other problems. . If this situation is not resolved or gets worse, it can cause quality of life to be disrupted, and one of the non-pharmacological efforts to overcome this problem is to do postnatal yoga. The purpose of this study was to analyze how the role of postnatal yoga improves the quality of life in postpartum mothers. The study used a descriptive analytic method with a pre-experimental one group pretest dosttest design. The study population was all postpartum mothers who are members of the Bandung Birth and Bloom Community with a sample size of 20 respondents who met the inclusion and exclusion criteria, by taking samples using the total sampling technique. Quality of life data collection using the quality of life-short form 36 questionnaire (QOL-SF 36). Data were analyzed univariately and bivariately with the Wilcoxon T-test. The results showed that 70% of postpartum mothers before being given the postnatal yoga intervention had a poor quality of life, and 60% had a good quality of life after being given the intervention. There is a role for Postnatal Yoga in improving the quality of life for postnatal mothers for the better (P-Value 0.000). Midwives are advised to provide postnatal yoga health education as one of the holistic care to improve the quality of life for postpartum mothers.*

**Keywords:** *Postnatal Yoga, Quality of Life, Postpartum.*

## **Pendahuluan**

Perubahan fisik dan psikologi banyak terjadi pada masa nifas pada ibu nifas. Keadaan tersebut dipengaruhi banyak faktor, meliputi: pemenuhan nutrisi, eliminasi, laktasi, *personal hygiene*, istirahat, mobilisasi dini, luka perineum, dan latihan (Susilo and Murbiah, 2018). Pada masa ini, ibu nifas sering mengeluhkan masalah-masalah seperti ASI (Air Susu Ibu) belum lancar payudara bengkak, kesulitan buang air kecil, kesulitan buang air besar, nyeri pada perut, nyeri pada perut, nyeri pada luka perenium, sakit punggung juga keluhan-keluhan psikologis seperti merasa tidak diperhatikan, cemas atas kondisi ASI dan juga Bayi, murung, takut dan lain sebagainya . Meskipun masalah-masalah tersebut sering terjadi, akan tetapi dianggap sebagai hal biasa, padahal gangguan atau masalah tersebut dapat menimbulkan ketidaknyamanan yang menyebabkan kualitas hidup dapat terganggu (Nurjannah, Siti Nunung, Maemunah, Ade Siti, and Badriah, Dewi Laelatul, 2020).

Kelahiran bayi dan pengeluaran plasenta, menyebabkan ibu mengalami periode pemulihan kembali kondisi fisik diantaranya perubahan sistem reproduksi, pencernaan, traktus urinearius, perkemihan, musculoskeletal, endokrin, tanda-tanda vital, kardiovaskuler, dan hematologi (Nurjannah, Siti Nunung, Maemunah, Ade Siti, and Badriah, Dewi Laelatul, 2020).

Kondisi psikologis ibu nifas mengalami perubahan yang bersifat kondisi kejiwaan maupun adanya transisi peran menjadi orangtua, yaitu yang semula belum memiliki anak menjadi adanya kehadiran bayi. Peran menjadi orang tua ini, antara lain peran menyusui, pengasuhan, dan perawatan bayi. Meskipun pada umumnya perubahan ini normal, namun

ibu harus difasilitasi, didukung dan didampingi untuk dapat melalui fase perubahan ini dengan baik, serta memberikan pendidikan kesehatan, antara lain perawatan payudara, pencegahan penularan, latihan fisik seperti senam nifas, *postnatal yoga* ataupun senam kegel sehingga peristiwa perubahan psikologis yang normal ini mampu dilalui dengan baik oleh ibu dan dapat beradaptasi dengan baik (Wahyuni, Dwi Elly, 2018).

Upaya-upaya untuk meningkatkan kualitas hidup antara lain dengan olahraga (renang, pilates senam nifas, *postnatal yoga*), hipnoterapi, latihan relaksasi. Peneliti tertarik mendalami yoga karena berdasarkan pengalaman pribadi, yoga dapat membantu menurunkan tingkat stress, emosi dan meningkatkan stamina. Hal terpenting dalam berlatih yoga, yaitu teknik pernapasan, menyelaraskan napas dapat memberikan oksigen pada seluruh tubuh yang memberikan efek ketenangan pikiran. Saat melakukan yoga di pagi hari tubuh akan memperoleh energi yang maksimal, sehingga dalam melakukan aktivitas fisik seharian tanpa disertai dengan rasa lelah dan kantuk. Olahraga lain cenderung lebih menekankan pada aktivitas fisik semata, tanpa diselaraskan dengan napas dan penghayatan, akibatnya setelah melakukan olahraga justru merasakan kelelahan yang luar biasa dan tidak berenergi (Winarni, Ikhlasia and Sartika, 2020). *Postnatal yoga* adalah aktivitas yoga secara *vinyasa*/bergerak mengalir yang diperuntukan bagi ibu pasca persalinan (Aprilia, Yesie, 2019). *Postnatal yoga* adalah metode *self help* untuk seorang ibu selalu terhubung dengan dirinya, kesadarannya, fitrahnya, baik pada saat merasa berenergi dan penuh semangat, juga saat lelah atau tertekan (Sindhu, Pujiastuti, 2018).

Manfaat *postnatal yoga* diantaranya adalah menguatkan kembali otot panggul, memperbaiki otot pelvis/dasar panggul, otot perut, dan memposisikan tulang punggung dalam posisi yang benar dan baik, merileksasi dan menyamankan kembali sekitaran leher dan kedua bahu, memperbaiki postur, meningkatkan kesehatan tubuh dan daya tahan tubuh, mengurangi stress dan ketegangan tubuh, kembali menghadirkan relaksasi di dalam tubuh, menambah kesabaran dan ketenangan dalam diri, membuat ibu pasca persalinan menjadi lebih bahagia menjalani peran barunya, sehingga *bounding* antara ibu dan bayi semakin baik, semakin dekat dan semakin hangat, dan membantu mengembalikan ke bentuk tubuh semula (Aprilia, Yesie, 2019).

Yoga dapat membantu ibu dalam meningkatkan kualitas hidup, menguatkan otot tubuh, merelaksasi, menstabilkan emosi dan meningkatkan kepercayaan diri 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 (Winarni, Ikhlasia and Sartika, 2020).

*World Health Organization* (WHO) mendefinisikan kualitas hidup sebagai persepsi individu mengenai budaya, sistem nilai yang mereka alami dalam hidup yang berhubungan dengan tujuan, harapan, standar, dan fokus hidup mereka. Kualitas hidup merupakan konsep yang luas dan kompleks terhadap kesehatan fisik seseorang, kondisi psikologi, kepercayaan personal, hubungan sosial, dan timbal baliknya dengan

lingkungan. Kualitas hidup ibu merupakan kehidupan yang dijalani ibu dengan baik dan kualitas tinggi, yang mencakup kepuasan hidup, kebahagiaan, memahami mengenai makna kehidupan, sistem informasi biologis, menyadari potensi kehidupan, terpenuhinya kebutuhan hidup, dan faktor objektif yang lain. Hal di atas sejalan dengan hasil penelitian Winarni, dkk, terdapat peningkatan kualitas hidup ibu nifas yang latihan yoga dibandingkan ibu yang tidak melakukan yoga. Penelitian juga menyebutkan adanya pemenuhan skala depresi pada ibu yang melakukan yoga dibandingkan ibu yang tidak melakukan yoga (Winarni, Ikhlasia and Sartika, 2020)

*Birth and Bloom* adalah platform edukasi yang dibuat untuk mengedukasi anggota keluarga, dengan *core* utamanya adalah edukasi untuk para ibu dan calon ibu. *Birth and bloom* merupakan wadah untuk memfasilitasi para perempuan di Kota Bandung khususnya dan seluruh Indonesia bahkan luar negeri pada umumnya, untuk memberdayakan diri dengan mengedukasi diri dengan berbagai ilmu dari kehamilan, persiapan persalinan dan berbagai ilmu yang dibutuhkan untuk pengasuhan dan mengedepankan pentingnya menjaga kesehatan tubuh dengan olah gerak seperti *prenatal yoga*, *postnatal yoga* dan *general yoga*. Peneliti melakukan studi pendahuluan untuk mengetahui kualitas hidup menggunakan kuisioner yang sudah disusun oleh peneliti pada tanggal 26 Mei 2022 kepada 10 ibu nifas pada, dan didapatkan hasil 7 dari 10 ibu nifas memiliki kualitas hidup yang kurang. Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai Peran *postnatal yoga* dalam meningkatkan kualitas hidup ibu nifas pada Komunitas *Birth and Bloom* Bandung.

### Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah *pre eksperimental design* dengan rancangan *one group pretest posttest design*. Peneliti menggunakan kuesioner *quality of life-short form 36 (QOL-SF 36)* untuk mengumpulkan data kualitas hidup sebelum dan sesudah diberikan *postnatal yoga*. Intervensi *postnatal yoga* diberikan seminggu 2 kali selama 3 minggu (6 kali pertemuan). Penelitian dilakukan pada Bulan Juni-Juli Tahun 2022 di Komunitas *Birth and Bloom* Bandung. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas pada komunitas *birth and bloom* dengan kriteria inklusi nifas hari ke 3-18, riwayat persalinan pervaginal/normal yang diambil secara *total sampling* sebanyak 20 responden. Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan Uji T *Wilcoxon*.

### Hasil dan Pembahasan

#### Analisis Univariat

**Tabel 1. Gambaran Kualitas Hidup Ibu Nifas Sebelum dan Sesudah dilakukan *Postnatal Yoga***

Variabel	Kategori	Sebelum	%	Sesudah	%
Kualitas Hidup	Kurang	14	70	8	40
	Baik	6	30	12	60

<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>20</b>	<b>100</b>
--------------	-----------	------------	-----------	------------

Tabel 1. menunjukkan bahwa dari 20 responden, 70% memiliki kualitas hidup yang kurang sebelum diberikan intervensi, dan menjadi 60% memiliki kualitas hidup yang baik setelah dilakukan intervensi.

**Analisis Bivariat**

**Tabel 2. Pengaruh Kualitas Hidup Ibu Nifas Sebelum dan Sesudah dilakukan Postnatal Yoga**

<b>Kualitas Hidup</b>	<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b>SD</b>	<b>Minimum</b>	<b>Maximum</b>	<b>P-Value</b>
<b>Sebelum</b>	<b>20</b>	<b>57,85</b>	<b>11,122</b>	<b>40</b>	<b>86</b>	<b>0,000</b>
Fungsi Fisik		44.15				
Peranan Fisik		14.63				
Peranan Emosi		26.41				
Vitalitas		36.45				
Kesehatan Mental		58.27				
Fungsi Sosial		62.81				
Rasa Nyeri		19.73				
Kesehatan Umum		38.32				
<b>Sesudah</b>	<b>20</b>	<b>74,53</b>	<b>9,432</b>	<b>50</b>	<b>89</b>	
Fungsi Fisik		65.21				
Peranan Fisik		28.36				
Peranan Emosi		44.24				
Vitalitas		51.04				
Kesehatan Mental		71.42				
Fungsi Sosial		74.08				
Rasa Nyeri		42.27				
Kesehatan Umum		58.03				

Tabel 2 menunjukkan rata-rata skor kualitas hidup sebelum dilakukan *postnatal yoga* dari 20 responden adalah 57,85, dengan skor terendah adalah 40 dan tertinggi adalah 86. Rata-rata skor setelah dilakukan *postnatal yoga* adalah 74,53, dengan skor terendah 50 dan tertinggi 89. Hasil statistik menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan kualitas hidup sebelum dan sesudah diberikan intervensi, diperoleh nilai *p-value* 0,000 ( $p < 0,05$ ). Dapat disimpulkan bahwa ada peran *postnatal yoga* dalam meningkatkan kualitas hidup ibu nifas di Komunitas *Birth and Bloom* Bandung.

### **Gambaran Kualitas Hidup Ibu Nifas Sebelum dan Sesudah Dilakukan *Postnatal Yoga***

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas hidup ibu nifas sebelum dilakukan *postnatal yoga*, dari 20 responden didominasi oleh ibu nifas yang memiliki kriteria kualitas hidup kurang yaitu sebanyak 14 responden (70%). Dan skor rata-rata kualitas hidup ibu nifas sebelum diberikan *postnatal yoga*, dengan skor rendah adalah pada domain fungsi fisik (44), peranan fisik (14), peranan emosi (26), vitalitas (36), kesehatan mental (58), fungsi sosial (62), rasa nyeri (19) dan kesehatan umum (38).

Pada masa nifas, ibu mengalami proses adaptasi untuk membantu tubuh memulihkan diri setelah persalinan. Proses adaptasi pada ibu nifas 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 (Wahyuni, Dwi Elly, 2018).

Masalah masa nifas yang dialami ibu antara lain kesehatan fisik dan psikis dan masalah menyusui, termasuk risiko/komplikasi pada masa kehamilan dan persalinan yang mungkin timbul dan berefek terhadap kualitas hidup ibu. Ketidaknyamanan nifas merupakan perasaan tidak nyaman yang berhubungan dengan kondisi setelah melahirkan, yang ditandai dengan gejala seringnya ibu mengeluh merasa tidak nyaman pada area vagina, kondisi ASI yang masih belum banyak, kurangnya waktu untuk tidur. Dampak dari masalah tersebut, ibu nifas mengalami penurunan kualitas hidup dari segi fisik, psikologis, dan sosial dari kondisi sebelumnya. 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 (Bahadoran *et al.*, 2017).

Pada faktor psikologis, kualitas hidup ibu nifas dengan gejala depresi postpartum memperoleh skor lebih rendah pada peran fisik, nyeri tubuh, kesehatan umum, vitalitas, peran emosional dan dimensi kesehatan mental lebih rendah, dibandingkan dengan ibu nifas yang tidak memiliki gejala depresi. Gejala depresi pada masa nifas dikaitkan dengan kualitas hidup ibu nifas yang kurang, dan merupakan prediktor yang kuat untuk kualitas hidup ibu nifas (Bahadoran *et al.*, 2017).

Kualitas hidup ibu nifas sesudah dilakukan *postnatal yoga* pada 20 responden didominasi oleh ibu nifas yang memiliki kriteria kualitas hidup baik yaitu sebanyak 12 responden (60%). Dan skor rata-rata kualitas hidup ibu nifas sebelum diberikan *postnatal*

*yoga* yang dinyatakan rendah adalah pada domain fungsi fisik (65), peranan fisik (28), peranan emosi (44), vitalitas (51), kesehatan mental (71), fungsi sosial (74), rasa nyeri (42) dan kesehatan umum (58).

Salah satu faktor yang meningkatkan kualitas hidup ibu nifas adalah *postnatal yoga*. Yoga dapat membantu ibu dalam meningkatkan kualitas hidup, 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 (Winarni, Ikhlasia and Sartika, 2020). Hal ini didukung pada penelitian sebelumnya bahwa seseorang yang berlatih yoga teratur dapat meningkat kualitas hidupnya. Yoga secara teratur dapat mengurangi rasa nyeri secara fisik, menguatkan otot-otot tubuh, menurunkan stress, emosi, kecemasan serta membantu proses penyembuhan dari sakit dan membantu meningkatkan kualitas hidup (Woodyard, 2011).

Kualitas hidup yang rendah pada masa nifas awal mengakibatkan pertumbuhan bayi terhambat akibat pengasuhan yang kurang adekuat, serta terjadinya komplikasi pada ibu akibat pemulihan pasca salin yang kurang optimal (Martínez-Galiano *et al.*, 2019). Rasa nyeri dan sakit kepala yang dialami oleh ibu nifas secara bermakna berhubungan dengan rendahnya kualitas hidup. Penelitian lain menunjukkan bahwa kualitas hidup ibu pada periode nifas secara bermakna berhubungan dengan perubahan psikologis postpartum, kesulitan menyusui, ibu multipara, kenaikan berat badan berlebih saat hamil dan riwayat persalinan sesar (Mortazavi *et al.*, 2014).

Yoga berpotensi untuk menciptakan keseimbangan di sepanjang dimensi emosional, mental fisik dan spiritual. Yoga merupakan sistem komprehensif yang menggunakan postur fisik (*asana*), latihan pernapasan (*pranayama*), konsentrasi dan meditasi (*dharana* dan *dhyana*) (Sindhu, Pujiastuti, 2018). Gerakan *postnatal yoga* terdapat relaksasi yang sangat bermanfaat untuk memperdalam napas, menurunkan adrenalin, meredakan ketegangan otot tubuh, menambah daya tahan tubuh, melancarkan aliran darah, melancarkan aliran darah, mengeluarkan endofrin, mengurangi stress dan ketegangan, serta memberi rasa tenang, nyaman dan tentram sehingga ibu lebih siap menghadapi persalinan (Pratignyo, Tia, 2014).

Penelitian lainnya menjelaskan bahwa ibu nifas yang memiliki aktivitas fisik yang baik mempunyai peluang lebih besar untuk meningkatkan kualitas hidup daripada ibu nifas yang memiliki aktivitas fisik yang kurang baik (Susilo and Murbiah, 2018). Latihan relaksasi otot progresif pada ibu nifas memiliki kualitas hidup skor rata-rata lebih tinggi pada ibu yang tidak melakukan latihan (Gökşin and Ayaz-Alkaya, 2018). Peneliti berpendapat bahwa setelah melaksanakan *postnatal yoga* ibu nifas lebih siap dalam menghadapi masa paska persalinan karena gerakan dalam *postnatal yoga* membuat ibu lebih rileks sehingga kualitas hidup meningkat.

### **Peran Postnatal Yoga Dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Ibu Nifas**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor kualitas hidup sebelum dilakukan postnatal yoga dari 20 responden adalah 57,85 dengan skor terendah adalah 40 dan tertinggi adalah 86. Rata-rata skor kualitas hidup pada ibu nifas setelah dilakukan postnatal yoga dari 20 responden adalah 74,53 dengan skor terendah 50 dan tertinggi 89. Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kualitas hidup ibu nifas sebelum dan sesudah diberikan intervensi *postnatal yoga* dengan  $p\text{-value}=0,000 < 0,05$ . Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ada peran *postnatal yoga* dalam meningkatkan kualitas hidup ibu nifas di Komunitas *Birth and Bloom* Bandung.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Penelitian Winarni yang membuktikan bahwa terdapat peningkatan kualitas hidup ibu nifas setelah melakukan postnatal yoga. Seorang wanita yang mengalami masa nifas harus didorong untuk berolahraga dan mengambil latihan fisik pada saat periode nifas sehingga dapat meningkatkan kesehatan dan kualitas ibu (Winarni, Ikhlasia and Sartika, 2020)

Beberapa permasalahan kesehatan yang timbul di masa kehamilan dan nifas menjadi faktor kendala pencapaian kualitas hidup ibu nifas. Kualitas hidup adalah tujuan pencapaian pelayanan kesehatan. Kualitas hidup ibu terdiri dari berbagai faktor, yaitu meliputi biologis, psikologis, sosial, kultural, dan spiritual (Bahadoran *et al.*, 2017). Hal ini didukung dengan teori bahwa ada faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap tingkat kualitas hidup ibu nifas, yang terbagi menjadi dua, meliputi faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Faktor intrinsik merupakan faktor yang ada dari dalam ibu meliputi faktor fisik dan psikologis sedangkan faktor ekstrinsik berasal dari luar ibu, meliputi faktor pasangan, bayi, dukungan sosial dan sosial ekonomi. Kedua faktor ini dapat berdampak negatif dan positif (Rahayuningsih, Idha, 2015). Salah satu faktor instrinsik yaitu latihan fisik yang diteliti oleh Bahadoran, menunjukkan bahwa ibu nifas yang melakukan latihan fisik selama masa nifas memiliki kualitas hidup yang baik. Tingkat signifikansi tertinggi ditunjukkan pada aspek kesehatan umum, dukungan sosial, dan kesejahteraan mental (Bahadoran *et al.*, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berpendapat peningkatan kualitas hidup ibu nifas dalam menghadapi masa nifas sebelum dan setelah dilakukan postnatal yoga dipengaruhi oleh kemampuan ibu dalam mengendalikan kecemasan, yang didapat dengan latihan postnatal yoga secara berkala, dikarenakan dalam postnatal yoga diajarkan teknik relaksasi berupa afirmasi positif, latihan fisik, teknik pernafasan, konsentrasi dan meditasi. Meningkatnya kualitas hidup ibu nifas, disebabkan gerakan pada postnatal yoga memberi efek energi positif dalam penyatuan setiap gerakan. Ibu nifas akan merasakan relaksasi dan kenyamanan, tubuh terasa segar, dan ketenangan jiwa.

Setelah proses persalinan atau dalam masa nifas sering kali ibu kelelahan, lesu, masalah tidur, nyeri payudara, nyeri fisik, kesulitan seksual dan tekanan pascapersalinan. Hal ini timbul karena adanya perubahan psikologis ibu. Ibu setelah melahirkan sering mengalami perubahan dalam dirinya termasuk perubahan psikologis. Perubahan psikologi masa nifas adalah proses secara psikologi atau jiwa seorang ibu setelah melahirkan. Proses adaptasi psikologi sudah terjadi selama kehamilan, menjelang proses kelahiran, maupun setelah persalinan. Pada periode tersebut, kecemasan seorang wanita

dapat bertambah. Perubahan psikologis mempunyai peranan yang sangat penting (Wahyuni, Dwi Elly, 2018).

Masalah fisik dan psikologis setelah melahirkan memiliki dampak negatif jangka panjang pada setiap ibu setelah melahirkan. Pada masa ini, ibu nifas menjadi sangat sensitif, sehingga diperlukan pengertian dari keluarga-keluarga terdekat. Peran bidan sangat penting dalam hal memberi pengarahan pada keluarga tentang kondisi ibu serta pendekatan psikologis yang dilakukan bidan pada ibu nifas agar tidak terjadi perubahan psikologis yang patologis (Rahayuningsih, Idha, 2015).

### **Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan metode *pre eksperimental design* dengan rancangan *one group pretest posttest design*, diketahui bahwa *Postnatal Yoga* berperan meningkatkan kualitas hidup ibu nifas menjadi lebih baik.

## BIBLIOGRAFI

- Aprilia, Yesie (2019) *Modul Prenatal Gentle Yoga*. Klaten: Prenatal Gentle Yoga.
- Bahadoran, P. *et al.* (2017) 'Evaluating the Effect of Exercise on the Postpartum Quality of Life', 12(1).
- Susilo, A.A. and Murbiah, M. (2018) 'Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Ibu Postpartum Di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang', *Masker Medika*, 6(1), pp. 292–300.
- Wahyuni, Dwi Elly (2018) *Bahan Ajar Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Gökşin, İ. and Ayaz-Alkaya, S. (2018) 'The Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation on the Postpartum Quality of Life: A Randomized Controlled Trial', *Asian Nursing Research*, 12(2), pp. 86–90. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.anr.2018.03.003>.
- Woodyard, C. (2011) 'Exploring the therapeutic effects of yoga and its ability to increase quality of life', *International Journal of Yoga*, 4(2), pp. 49–54. Available at: <https://doi.org/10.4103/0973-6131.85485>.
- Martínez-Galiano, J.M. *et al.* (2019) 'Women's Quality of Life at 6 Weeks Postpartum: Influence of the Discomfort Present in the Puerperium', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(2), p. 253. Available at: <https://doi.org/10.3390/ijerph16020253>.
- Woodyard, C. (2011) 'Exploring the therapeutic effects of yoga and its ability to increase quality of life', *International Journal of Yoga*, 4(2), pp. 49–54. Available at: <https://doi.org/10.4103/0973-6131.85485>.
- Mortazavi, F. *et al.* (2014) 'Maternal Quality of Life During the Transition to Motherhood', *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 16(5), p. e8443. Available at: <https://doi.org/10.5812/ircmj.8443>.
- Nurjannah, Siti Nunung, Maemunah, Ade Siti, and Badriah, Dewi Laelatul (2020) *Asuhan Kebidanan Postpartum*. Revisi. Kuningan: Refika.
- Pratignyo, Tia (2014) *Yoga Ibu Hamil*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Rahayuningsih, Idha (2015) *Konflik Peran Ganda pada Tenaga Kerja Perempuan*. Available at: [https://www.researchgate.net/publication/320531981\\_KONFLIK\\_PERAN\\_GANDA\\_PA DA\\_TENAGA\\_KERJA\\_PEREMPUAN](https://www.researchgate.net/publication/320531981_KONFLIK_PERAN_GANDA_PA DA_TENAGA_KERJA_PEREMPUAN) (Accessed: 27 December 2022).
- Sindhu, Pujiastuti (2018) *Pre & Postnatal Yoga Teacher Training Course Modul 2 (55 hours)*. Bandung: Yoga Leaf.
- Susilo, A.A. and Murbiah, M. (2018) 'Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Ibu Postpartum Di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang', *Masker Medika*, 6(1), pp. 292–300.

Sophia, Fitri Nurhayati, Flora Honey Darmawan, Agustina Harmawati

Wahyuni, Dwi Elly (2018) *Bahan Ajar Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Aprilia, Yesie (2019) *Modul Prenatal Gentle Yoga*. Klaten: Prenatal Gentle Yoga.

Winarni, L.M., Ikhlasia, M. and Sartika, R. (2020) 'Dampak Latihan Yoga Terhadap Kualitas Hidup Dan Psikologi Ibu Nifas', *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(1), pp. 8–16. Available at: <https://doi.org/10.33024/jkm.v6i1.2126>.

Woodyard, C. (2011) 'Exploring the therapeutic effects of yoga and its ability to increase quality of life', *International Journal of Yoga*, 4(2), pp. 49–54. Available at: <https://doi.org/10.4103/0973-6131.85485>.

---

**Copyright holder:**

Sophia, Fitri Nurhayati, Flora Honey Darmawan, Agustina Harmawati (2022)

**First publication right:**

Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia

**This article is licensed under:**

