

TERAPI SENAM YOGA UNTUK MENGURANGI KELUHAN SELAMA MASA NIFAS

A'im Matun Nadhiroh¹, Fulatul Anifah², Farida Hajri³

1 Universitas Muhammadiyah Surabaya

INFORMASI

Korespondensi

aim.ums19@gmail.com

Keywords: *physical, postpartum, psychological, yoga*

ABSTRACT

Objective: *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. The purpose of this study was to determine the effect of yoga on postpartum mothers on the psychological condition of postpartum mothers.*

Methods: *The research method used is a quasi-experiment with pre-test and post-test of 22 postpartum mothers. The sampling technique is random sampling. This research was conducted from Juli 2019 – December 2019. The research instrument used to measure postpartum maternal anxiety was the Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) questionnaire. Data analysis used paired sample t-test and univariate and bivariate data presentation.*

Results: *There is an effect of postnatal yoga on the psychological condition of the mother before and after doing postpartum yoga P value (0.000) < (0.05).*

Conclusion: *There is an effect of postpartum Yoga on postpartum psychological conditions.*

PENDAHULUAN

Masa nifas (*postpartum period*) adalah masa setelah melahirkan hasil konsepsi dan terjadi perubahan fisiologis dan anatomi ibu kembali ke keadaan tidak hamil. Masa postpartum dimulai setelah pengeluaran plasenta sampai pemulihan fisiologis dari sistem organ. Periode postpartum dibagi menjadi tiga fase, yaitu fase akut yaitu 24 jam pertama setelah plasenta lahir, fase awal yaitu hingga 7 hari, dan fase akhir yaitu hingga 6 minggu hingga 6 bulan (Romano et al., 2010). Periode ini merupakan masa transisi dimana terjadi perubahan secara fisik dan psikologis (Safitri & Cahyanti, 2016).

Adaptasi fisiologis merupakan proses kembalinya kondisi fisik dan sistem organ tubuh ibu seperti sebelum hamil, sedangkan adaptasi psikologis meliputi perubahan emosional dan kesehatan mental. Hal tersebut menyebabkan ibu nifas mengalami penurunan dari segi fisik, psikologis, dan sosial. 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 (Jacob & Sandjaya,

2018).

Senam 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 et al., 2020).

Yoga dapat dijadikan salah satu alternatif kegiatan fisik tubuh untuk menstabilkan emosi, menguatkan tekad dan keberanian, meningkatkan rasa percaya diri dan fokus, serta membngun 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 (Buttner et al., 2015).

Karena masih banyaknya ibu *postpartum* yang mengalami gangguan psikologis maka dari itu kami tertarik untuk melakukan penelitian tersebut yang bertujuan untuk mengetahui Pengaruh *Senam yoga* terhadap kondisi psikologi pada ibu *postpartum* yang dilaksanakan di TPMB Hj.Farida Hajri, S.ST., Bd.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *quasi eksperimen one group pre test dan post test design*, di TPMB Hj.Farida Hajri, S.ST., Bd dan pelaksanaanya Juli 2019 – Desember 2019. Jumlah populasi adalah ibu nifas TPMB Hj.Farida Hajri, S.ST., Bd terdapat 40 orang. Teknik pengabilan sampel melalui *random sampling*, sehingga diperoleh sampel sebanyak 22 orang. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur kecemasan ibu nifas adalah kuesioner *Edinburg Postnatal Depression Scale (EPDS)*. Analisis data yang digunakan *paired sample t test*, serta penyajian data secara *univariat dan bivariat*.

HASIL

Gambaran Kondisi Psikologis ibu nifas (*postpartum*) sebelum senam yoga pada ibu *postpartum* 6 jam – 6 minggu *postpartum* setelah persalinan di TPMB Hj.Farida Hajri, S.ST., Bd. Berikut ini penjelasan distribusi frekuensi sebelum diberikan asuhan senam yoga pada ibu *postpartum* dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Keadaan Psikologis Ibu sebelum diberikan Yoga Nifas

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Depresi berat	5	22,7
Depresi sedang	17	68,1
Tidak ada tanda depresi	0	0
Total	22	100

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa kondisi psikologis sebelum dilakukan senam yoga pada ibu *postpartum* di TPMB Hj.Farida Hajri, S.ST., Bd dengan jumlah 22 responden. Ibu *postpartum* sejumlah 17 orang mengalami gangguan psikologis dengan skala resiko depresi sedang (68,1%), dan ibu *postpartum* dengan gangguan psikologis skala resiko depresi berat dengan sejumlah 5 responden (22,7%).

Pada penelitian ini dilakukan asuhan senam yoga yang dilaksanakan secara online melalui media *WhatsApp* dengan mengirimkan Link video kepada ibu agar dapat melakukannya di rumah. Senam yoga dilakukan 4 kali dalam 2 minggu, 1 minggu dilakukan 2 kali dengan durasi masing-masing 30 menit. Ibu *postpartum* sebelumnya telah diberikan penjelasan mengenai manfaat senam yoga terutama untuk kondisi psikologis ibu dengan menggunakan media leaflet.

Gambaran Kondisi Psikologis setelah diberikan senam yoga pada ibu *postpartum* 6 jam setelah persalinan sampai 6 minggu *postpartum* di TPMB Hj.Farida Hajri, S.ST., Bd. Penjelasan distribusi frekuensi sebelum diberikan asuhan senam yoga pada ibu *postpartum* dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Psikologis Ibu setelah diberikan Yoga Nifas

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Depresi berat	0	0
Depresi sedang	3	13,6
Tidak ada tanda depresi	19	86,3
Total	22	100

Berdasarkan tabel 2, hasil pengukuran kondisi psikologis ibu setelah diberikan perlakuan senam yoga dari 22 responden terdapat 19 responden (86,3%) terjadi penurunan

skala depresi menjadi tidak ada tanda resiko depresi, dan responden dengan resiko depresi sedang sebanyak 3 orang (13,6%), dan tidak ada ibu postpartum yang mengalami resiko depresi berat (0%).

Penjelasan hasil uji *simple paired T-test* skala Depresi menggunakan Kuisioner EPDS sebelum dan setelah diberikan senam yoga dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 3 Hasil Analisis Pengaruh Yoga Postpartum terhadap Keadaan Psikologis Ibu

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
				Pretest - Posttest	1.164			

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 senam yoga terhadap kondisi psikologis ibu *postpartum*.

PEMBAHASAN

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 (N. W. S. P. K. Dewi, 2020). 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, 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 (N. W. S. P. K. Dewi, 2020).

Menurut penelitian Lastris Mei Winami, dkk kondisi psikologis ibu sebelum dilakukan tindakan senam yoga pada ibu nifas dengan jumlah 54 responden, hampir dari setengah ibu mengalami gangguan psikologis (96%). Kondisi psikologis yang dialami tersebut dapat di

berikan asuhan senam yoga 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 (Winarni et al., 2020).

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) (Bridges & Sharma, 2017; Buttner et al., 2015). 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. Latihan yoga secara teratur dapat mengurangi rasa nyeri secara fisik, menguatkan otot-otot tubuh, menurunkan stress, emosi, kecemasan serta membantu proses penyembuhan dari sakit (Winarni et al., 2020).

Penelitian ini menjelaskan bahwa terdapat perbedaan rata-rata *Pre test* dan *Post test* yang artinya terdapat pengaruh senam yoga 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 (S. Dewi & Rustina, 2022). Oleh karena itu, yoga dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri dan membantu optimisme ibu dalam menghadapi setiap persoalan yang muncul pada kesehatannya, maupun kondisi emosionalnya.

Disamping itu, yoga efektif dalam mempercepat proses involusi uteri. Penelitian oleh Anggaraeni tahun 2019 yang menjelaskan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna involusi uteri antara kelompok *postpartum* yoga dan kelompok *postpartum exercise* dengan p value 0,000 (Anggraeni et al., 2019). Peregangan otot *postpartum* berpengaruh terhadap pengecilan otot rahim setelah melahirkan. Penurunan elastisitas otot dapat mempengaruhi kontraksi rahim sehingga dapat mempengaruhi proses pengembalian alat-alat rahim seperti sebelum hamil (Situngkir, 2017). Kontraksi uterus dipengaruhi oleh pelepasan hormon oksitosin yang akan terus diproduksi oleh hipofisis selama stimulasi masih berlangsung (Astuti et al., 2015). Frekuensi kontraksi uterus dan durasi involusi uterus setiap ibu tidak terjadi secara spesifik setiap hari dan sangat bervariasi. Serviks dan uterus mengalami proses kembali seperti

sebelum hamil (Fraser et al., 2009). Salah satu penyebab proses pengembalian organ reproduksi tidak normal adalah kelelahan dan ketegangan otot sehingga menyebabkan kualitas tidur ibu yang terganggu. Hal ini dapat dicegah dengan latihan fisik melalui yoga.

Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya bahwa kadar amilase pada saliva menurun secara signifikan setelah melakukan yoga. Selain itu, terjadi peningkatan secara signifikan pada durasi waktu tidur malam pada kelompok yoga (Hayase & Shimada, 2018). Postur yoga membantu meregangkan dan membangun otot, dan memperkuat tulang dan mengendurkan persendian. Yoga dan postur relaksasi merangsang sekresi hormon endorfin yang menciptakan perasaan nyaman bagi tubuh. Selain itu, pernapasan dengan teknik pernapasan yoga dapat meningkatkan kapasitas paru-paru sehingga proses pernapasan menjadi lebih optimal. Pelaksanaan program latihan fisik dengan intensitas rendah dapat meningkatkan kesehatan fisik pada ibu nifas, peningkatan fungsi jantung dan pernafasan, kekuatan otot, dan daya tahan tubuh bagian atas dan bawah, tungkai perut, peregangan punggung dan paha muskuloskeletal, dan pengurangan lemak tubuh total (Zourladani et al., 2015).

Secara fisiologis, resistensi otot diketahui menurun setelah melahirkan seiring dengan perubahan hormonal yang terjadi (Zourladani et al., 2015). Latihan fisik khususnya yoga dapat meningkatkan kekuatan otot, peregangan, dan relaksasi sehingga kualitas hidup ibu postpartum meningkat (Timlin & Simpson, 2017). Ibu nifas yang mendapatkan latihan fisik postnatal segera setelah melahirkan terbukti memiliki kesejahteraan fisik dan kualitas hidup yang lebih baik (Ulorica & Patil, 2014). Latihan yoga menyebabkan peningkatan kadar endorfin di otak yang bertindak sebagai agen psikoaktif internal untuk menghasilkan rasa euforia, perasaan menyenangkan yang terkait dengan citra diri yang positif, rasa vitalitas, kontrol, dan kepuasan, beta-endorfin yang dihasilkan secara endogen dari dalam tubuh selama berolahraga (Szabo et al., 2019). Latihan fisik berbasis yoga sebagai perilaku holistik terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, membantu membangun pemulihan kekuatan fisik setelah melahirkan, dan memberikan dukungan sosial kepada ibu nifas (Buttner et al., 2015).

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, maka kesimpulan yang didapatkan yaitu terdapat pengaruh senam yoga untuk mengurangi keluhan selama masa nifas.

REFERENSI

- Anggraeni, N. P. D. A., Herawati, L., & Widyawati, M. N. (2019). The THE EFFECTIVENESS OF POSTPARTUM YOGA ON UTERINE INVOLUTION AMONG POSTPARTUM WOMEN IN INDONESIA. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 2(3), 124–134. <https://doi.org/10.35654/ijnhs.v2i3.164>
- Astuti, S., Judistiani, T. D., Rahmiati, L., & Susanti, A. (2015). Asuhan kebidanan nifas dan menyusui. *Jakarta: Erlangga*, 69–76.
- Bridges, L., & Sharma, M. (2017). The efficacy of yoga as a form of treatment for depression. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 22(4), 1017–1028.
- Buttner, M. M., Brock, R. L., O'Hara, M. W., & Stuart, S. (2015). Efficacy of yoga for depressed postpartum women: a randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 21(2), 94–100.
- Dewi, N. W. S. P. K. (2020). Penyembuhan Baby Blues Syndrome Dan Post-Partum Depression Melalui Chandra Namaskara Dan Brahmari Pranayama. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 1(1), 1–14.
- Dewi, S., & Rustina, Y. (2022). ANALISIS KONSEP PERCEIVED-READNINESS (KESIAPAN) IBU MENGHADAPI PERSALINAN. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 7(1), 229–235.
- Fraser, D. M., Cooper, M. A., & Fletcher, G. (2009). Buku ajar bidan myles. *Jakarta: EGC*, 508–509.
- Hayase, M., & Shimada, M. (2018). Effects of maternity yoga on the autonomic nervous system during pregnancy. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Research*, 44(10), 1887–1895.
- Jacob, D. E., & Sandjaya, S. (2018). Faktor faktor yang mempengaruhi kualitas hidup masyarakat Karubaga district sub district Tolikara propinsi Papua. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*, 1(1).
- Romano, M., Cacciatore, A., Giordano, R., & la Rosa, B. (2010). Postpartum period: three distinct but continuous phases. *Journal of Prenatal Medicine*, 4(2), 22–25.
- Safitri, Y., & Cahyanti, R. D. (2016). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Motivasi Terhadap Kemandirian Ibu Nifas Dalam Perawatan Diri Selama Early Postpartum*. Diponegoro University.
- Situngkir, R. (2017). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Nifas Di rumah Sakit Khusus Daerah Ibu Dan Anak Siti Fatimah Makassar. *Jurnal Keperawatan Stella Maris Makassar*, 2(2), 15–24.

- Szabo, A., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2019). Psychology and exercise. In *Nutrition and enhanced sports performance* (pp. 63–72). Elsevier.
- Timlin, D., & Simpson, E. E. A. (2017). A preliminary randomised control trial of the effects of Dru yoga on psychological well-being in Northern Irish first time mothers. *Midwifery*, *46*, 29–36.
- Ulorica, L. P. A. M., & Patil, H. S. (2014). Effect of postnatal exercises on quality of life in immediate postpartum mothers: a clinical trial. *Journal of South Asian Federation of Obstetrics and Gynaecology*, *6*(1), 11–14.
- Winarni, L. M., Ikhlasia, M., & Sartika, R. (2020). Dampak Latihan Yoga Terhadap Kualitas Hidup Dan Psikologi Ibu Nifas. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, *6*(1), 8–16.
- Zourladani, A., Zafrakas, M., Chatzigiannis, B., Papasozomenou, P., Vavilis, D., & Matziari, C. (2015). The effect of physical exercise on postpartum fitness, hormone and lipid levels: a randomized controlled trial in primiparous, lactating women. *Archives of Gynecology and Obstetrics*, *291*(3), 525–530.