



## **PENGARUH YOGA POSTPARTUM TERHADAP KUALITAS HIDUP DAN PSIKOLOGI IBU POSTPARTUM DI PRAKTEK MANDIRI BIDAN (PMB) RAHMA PUTRI IDAMAN KOTA PADANG**

**<sup>1</sup>Linda Wati, <sup>2</sup>Silfina Indriani**

<sup>1,2</sup>Universitas Alifah Padang

\*Email Korespondensi: [lindawati.akbid@gmail.com](mailto:lindawati.akbid@gmail.com)

---

### **ABSTRAK**

Ibu postpartum mengalami proses adaptasi fisiologis dan psikologis yang dapat memengaruhi kualitas hidup dan kondisi psikologis mereka. Penurunan kualitas hidup pada ibu nifas sering terjadi akibat perubahan fisik, tanggung jawab baru, serta faktor psikologis yang menyertai masa postpartum. Yoga postpartum telah diusulkan sebagai salah satu terapi komplementer yang dapat membantu ibu dalam meningkatkan kesejahteraan fisik dan mentalnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh yoga postpartum terhadap kualitas hidup dan kondisi psikologis ibu postpartum yang menjalani praktik di Praktek Mandiri Bidan (PMB) Rahma Putri Idaman, Kota Padang. Penelitian ini menggunakan metode quasy-eksperimental dengan rancangan pretest-posttest control group design. Sampel terdiri dari 30 ibu postpartum yang dibagi menjadi kelompok intervensi (yoga postpartum) dan kelompok kontrol. Analisis data dilakukan menggunakan Dependen T-test dengan tingkat signifikansi  $\alpha < 0,05$ . Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu postpartum yang mengikuti yoga mengalami peningkatan signifikan dalam kualitas hidup, terutama dalam aspek fisik dan psikologis, dibandingkan dengan kelompok kontrol. Selain itu, tingkat depresi postpartum yang diukur dengan Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) menunjukkan penurunan yang lebih besar pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol ( $p\text{-value} < 0,05$ ).

**Kata Kunci:** Yoga, Kualitas Hidup, Kondisi Psikologi, Ibu Postpartum

---

### **ABSTRACT**

*Postpartum mothers experience a physiological and psychological adaptation process that can affect their quality of life and psychological condition. Decreased quality of life in postpartum mothers often occurs due to physical changes, new responsibilities, and psychological factors that accompany the postpartum period. Postpartum yoga has been proposed as a complementary therapy that can help mothers improve their physical and mental well-being. This study aims to determine the effect of postpartum yoga on the quality of life and psychological condition of postpartum mothers who practice at the Rahma Putri Idaman Independent Midwife Practice (PMB), Padang City. This research uses a quasi-experimental method with a pretest-posttest control group design. The sample consisted of 30 postpartum mothers who were divided into an intervention group (postpartum yoga) and a control group.*

*Data analysis was carried out using the Dependent T-test with a significance level of  $\alpha < 0.05$ . The results showed that postpartum mothers who took part in yoga experienced significant improvements in quality of life, especially in physical and psychological aspects, compared to the control group. In addition, the level of postpartum depression as measured by the Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) showed a greater reduction in the intervention group compared to the control group ( $p$ -value  $< 0.05$ ).*

**Keywords:** *Yoga, Quality of Life, Psychological Conditions, Postpartum Mothers*

## PENDAHULUAN

Proses adaptasi pada ibu nifas dibagi menjadi dua, yaitu adaptasi fisiologis dan adaptasi psikologis. (Haran, van Driel, Mitchell, & Brodribb, 2019) Adaptasi fisiologis meliputi proses kembalinya kondisi fisik dan sistem organ tubuh ibu seperti sebelum hamil, sedangkan adaptasi psikologis meliputi perubahan emosional dan kesehatan mental. (Haran et al., 2014; Miller, Pallant, & Negri, 2006; O'Hara, 2009) Oleh karena itu ibu nifas mengalami penurunan kualitas hidup dari segi fisik, psikologis, dan sosial dari kondisi sebelumnya karena peran barunya. (Haran et al., 2014; Zubaran et al., 2009).

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. (Haran et al., 2014; Milani et al., 2009). Kualitas hidup ibu nifas merupakan sebuah konsep kepuasan dan kesejahteraan yang ibu alami selama masa nifas dengan indikator status kesehatan, persepsi, kondisi kehidupan, psikologis, sosial, gaya hidup dan kebahagiaan. (Afiyanti Sadat, Abedzadeh-kalahroudi, & Atrian, 2013; Theofilou, 2014).

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. (Post, 2019; Theofilou, 2021; Ventegodt, Merrick, & Andersen, 2022).

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. (Ventegodt et al., 2003). omponen yang termasuk ke dalam penilaian kualitas hidup adalah kepuasan hidup, kondisi kesehatan, aktivitas sehari-hari, hubungan dengan keluarga dan teman, pekerjaan, lingkungan dan perasaan negatif. (Hill & Schools, 2018; Theofilou, 2013).

Indikator kualitas hidup manusia dibedakan menjadi empat dimensi, yaitu dimensi fisik, dimensi psikologis, dimensi sosial, dan dimensi lingkungan. Keempat dimensi tersebut sangat mempengaruhi kualitas hidup seseorang, semakin tinggi nilai keempat dimensi tersebut, maka semakin baik kualitas hidup orang tersebut. Kualitas hidup yang rendah dapat mengakibatkan dampak serius bagi ibu dan keluarganya, sebagai contoh ibu tidak dapat merawat dirinya sendiri, bayi dan keluarganya. Penelitian mengenai kualitas hidup pada ibu nifas di Indonesia belum banyak dipublikasikan. Selain kualitas hidup ibu nifas, kondisi psikologis ibu nifas juga perlu mendapat perhatian. Kondisi psikologis ibu masa nifas adalah serangkaian perasaan dan emosi yang dirasakan oleh ibu selama masa nifas yang menggambarkan kenyamanan dan ketidaknyamanan dan akan mempengaruhi perilakunya dalam kehidupan sehari-hari. (Bahiyatun, 2013; Lubis, 2009).

Oleh karena itu ibu memerlukan sistem dukungan yang cukup baik untuk membantu mengatasi permasalahannya tersebut. Saat ini roadmap penelitian mengenai sistem dukungan untuk ibu masa nifas belum banyak dikaji, cara-cara efektif untuk membantu ibu mengatasi gangguan psikologis ringan juga belum banyak diteliti, tetapi beberapa penelitian telah mengidentifikasi bahwa dukungan suami memiliki hubungan signifikan untuk mengurangi kejadian depresi postpartum ibu masa nifas. (Fatimah, 2010; Kurniasari & Astuti, 2015; Winarni, 2018) Zlotnick dkk.

Menjelaskan keberhasilan terapi konseling interpersonal selama empat kali pada ibu nifas untuk mengurangi kejadian depresi postpartum, (Zlotnick, Johnson, Miller, Pearlstein, & Howard, 2001) sedangkan Munoz dkk melakukan terapi manajemen mood dan perilaku kognitif serta menggabungkan konsep pembelajaran sosial, teorikelekatan (attachment) dan sosial budaya menjadi pelatihan ibu dan bayi untuk mencegah munculnya gejala gangguan depresi pada ibu nifas. (Muñoz et al., 2007).

Beberapa peneliti telah melakukan pengkajian terhadap model maupun tata laksana untuk mengatasi gangguan psikologi masa nifas, diantaranya meningkatkan peran dukungan suami, (Fatimah, 2010; Kurniasari & Astuti, 2015; Winarni, 2018) 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 ( $\alpha$ ). (Kamei et al., 2000) 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. (Aminoff, 2012) Yoga juga dapat meningkatkan kualitas hidup, Woodyard menjelaskan bahwa melakukan 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). Tujuan penelitian adalah mengetahui Pengaruh Yoga Postpartum terhadap Kualitas Hidup dan Psikologis Ibu Postpartum di PMB Rahma Putri Idaman Kota Padang”.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode quasi-eksperimental yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh yoga postpartum terhadap kualitas hidup dan kondisi psikologis ibu postpartum di Praktek Mandiri Bidan (PMB) Rahma Putri Idaman, Kota Padang. Jenis desain penelitian yang digunakan adalah pretest-posttest control group design, yang melibatkan dua kelompok: Kelompok Intervensi: Ibu postpartum yang mendapatkan intervensi yoga postpartum. Kelompok Kontrol: Ibu postpartum yang tidak mendapatkan intervensi yoga postpartum. Sebelum dan sesudah intervensi, dilakukan pengukuran terhadap variabel kualitas hidup dan kondisi psikologis pada kedua kelompok menggunakan kuesioner yang telah divalidasi. Lokasi: Praktek Mandiri Bidan (PMB) Rahma Putri Idaman, Kota Padang. Waktu Pelaksanaan: Maret hingga Juli 2024. Populasi: Seluruh ibu postpartum yang berada di Kota Padang. Sampel sebanyak 30 ibu postpartum dipilih menggunakan purposive sampling, dengan kriteria inklusi dan eksklusi tertentu. Dibagi menjadi kelompok intervensi (15 orang) dan kelompok kontrol (15 orang). Kriteria Inklusi: Ibu yang berada dalam masa postpartum 1–6 minggu. Ibu dalam kondisi fisik yang memungkinkan untuk melakukan yoga postpartum. Bersedia mengikuti penelitian dengan menandatangani informed consent. Kriteria Eksklus, Ibu dengan komplikasi postpartum berat seperti perdarahan postpartum atau infeksi. Ibu dengan riwayat gangguan kejiwaan yang didiagnosis sebelum kehamilan. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang diisi oleh responden sebelum dan sesudah intervensi. Alat ukur yang digunakan, Kualitas Hidup: World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-

BREF). Kondisi Psikologis: Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS). Kelompok intervensi mendapatkan program yoga postpartum selama 6 minggu, sementara kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan tersebut. Analisis Univariat. Mendeskripsikan karakteristik responden dan distribusi data menggunakan statistik deskriptif. Analisis Bivariat: Uji Dependent T-test digunakan untuk membandingkan nilai pretest dan posttest dalam masing-masing kelompok. Uji Independent T-test digunakan untuk membandingkan perubahan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Tingkat Signifikansi:  $\alpha < 0,05$ .

## HASIL PENELITIAN

### Pengaruh Yoga Postpartum Terhadap Kualitas Hidup dan Psikologis Ibu Postpartum di Kelompok Kontrol Dan Kelompok Perlakuan

Variabel	Kelompok Intervensi (Mean $\pm$ SD)	Kelompok Kontrol (Mean $\pm$ SD)	p-value
Kualitas Hidup (WHOQOL-BREF)	78.5 $\pm$ 5.2	68.3 $\pm$ 6.1	<0.05
Depresi Postpartum (EPDS)	7.2 $\pm$ 3.5	12.8 $\pm$ 4.1	<0.05

Berdasarkan tabel, diketahui bahwa sebelum dilakukan Premarital Education responden yang belum siap sebanyak 5 responden (22,7%) dan yang siap sebanyak 9 responden (40,9%). Sedangkan setelah dilakukan Premarital Education, responden yang belum siap sebanyak 2 responden (9,1%) dan yang telah siap sebanyak 13 responden (59,1%).

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok intervensi yang melakukan yoga postpartum mengalami peningkatan kualitas hidup yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Peningkatan ini terlihat dari skor WHOQOL-BREF pada kelompok intervensi (78,5  $\pm$  5,2) yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol (68,3  $\pm$  6,1), dengan p-value < 0,05, yang menunjukkan bahwa perbedaan ini secara statistik signifikan. Analisis dan Interpretasi: Yoga postpartum berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan fisik, karena gerakan yoga membantu meningkatkan fleksibilitas otot, mengurangi nyeri punggung, serta memperbaiki postur tubuh setelah kehamilan. Dari aspek psikologis, teknik pernapasan (pranayama) dan meditasi dalam yoga membantu mengurangi stres, kecemasan, dan kelelahan mental, sehingga ibu postpartum merasa lebih rileks dan memiliki suasana hati yang lebih stabil. Secara sosial, latihan yoga postpartum yang dilakukan dalam kelompok memberikan manfaat tambahan dalam bentuk dukungan sosial dari sesama ibu postpartum, yang dapat meningkatkan kepercayaan diri dan rasa kebersamaan dalam menghadapi tantangan sebagai ibu baru. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Woodyard (2021) yang menemukan bahwa yoga dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang dengan menurunkan kadar kortisol (hormon stres), meningkatkan produksi endorfin (hormon kebahagiaan), serta memperbaiki keseimbangan sistem saraf otonom.

Pengaruh Yoga Postpartum terhadap Kondisi Psikologis Ibu Postpartum. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa ibu postpartum yang melakukan yoga mengalami penurunan tingkat depresi postpartum yang signifikan. Skor Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) menunjukkan bahwa kelompok intervensi memiliki skor lebih rendah (7,2  $\pm$  3,5) dibandingkan

kelompok kontrol ( $12,8 \pm 4,1$ ), dengan  $p$ -value  $< 0,05$ . Analisis dan Interpretasi: Yoga postpartum membantu menurunkan gejala depresi postpartum, seperti perasaan cemas, perubahan suasana hati yang drastis, serta gangguan tidur. Teknik pernapasan dalam yoga berperan dalam menenangkan sistem saraf parasimpatis, yang dapat mengurangi reaksi stres dan meningkatkan rasa tenang. Meditasi yang dilakukan dalam sesi yoga membantu membentuk pola pikir positif dan mengurangi beban emosional ibu postpartum. Hasil ini didukung oleh penelitian Buttner et al. (2021) yang menemukan bahwa latihan yoga teratur dapat mengurangi depresi postpartum dan meningkatkan kesejahteraan emosional ibu, terutama melalui regulasi hormon stres dan peningkatan kualitas tidur.

Berdasarkan temuan penelitian, dapat disimpulkan bahwa yoga postpartum memiliki manfaat yang besar dalam meningkatkan kesejahteraan ibu setelah melahirkan. Berikut adalah beberapa implikasi penting dari penelitian ini: Implikasi dalam Asuhan Kebidanan. Bidan dapat merekomendasikan yoga postpartum sebagai bagian dari asuhan kebidanan untuk membantu ibu dalam menghadapi tantangan fisik dan psikologis setelah melahirkan. Yoga dapat diintegrasikan dalam kelas edukasi ibu hamil dan nifas, sehingga ibu dapat memperoleh keterampilan relaksasi sebelum menghadapi masa postpartum. implikasi bagi Kebijakan Kesehatan Pemerintah dan institusi kesehatan dapat mengembangkan program yoga postpartum berbasis komunitas untuk memberikan akses yang lebih luas bagi ibu postpartum dalam meningkatkan kesejahteraan mereka. Rumah sakit dan klinik bersalin dapat menyediakan layanan yoga postpartum sebagai bagian dari layanan pemulihan pasca melahirkan. Implikasi bagi Kesehatan Mental Ibu Postpartum. Yoga postpartum dapat menjadi alternatif non-farmakologis yang efektif dalam mengurangi risiko depresi postpartum, sehingga dapat mengurangi ketergantungan terhadap obat-obatan psikotropika. Dengan meningkatnya kesejahteraan mental ibu, dampak positif juga akan dirasakan oleh bayi dan keluarga secara keseluruhan, karena ibu yang lebih sehat mentalnya akan lebih responsif dan terhubung secara emosional dengan bayinya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya: Kamei et al. (2020) menemukan bahwa yoga postpartum dapat menurunkan kadar kortisol dalam darah, yang berhubungan dengan tingkat stres dan depresi postpartum. Narasimhan et al. (2021) melaporkan bahwa ibu yang rutin melakukan yoga postpartum mengalami peningkatan kualitas hidup hingga 30% lebih baik dibandingkan ibu yang tidak melakukan yoga. Ko et al. (2021) menemukan bahwa yoga postpartum dapat meningkatkan produksi hormon oksitosin, yang berperan dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan ikatan emosional antara ibu dan bayi.

Hasil penelitian ini didukung oleh berbagai teori kesehatan dan psikologi yang menunjukkan bahwa yoga postpartum memiliki efek positif terhadap kesejahteraan fisik, emosional, sosial, dan psikologis ibu setelah melahirkan. Dengan meningkatkan relaksasi, mengurangi stres, dan memperbaiki keseimbangan hormonal, yoga postpartum terbukti menjadi intervensi yang efektif dalam meningkatkan kualitas hidup ibu postpartum. Oleh karena itu, pendekatan berbasis yoga postpartum dapat diintegrasikan dalam praktik kebidanan dan program kesehatan masyarakat untuk mendukung kesejahteraan ibu setelah melahirkan. Martin Seligman (2002) mengembangkan teori Psikologi Positif, yang menekankan bahwa kesejahteraan psikologis dapat ditingkatkan dengan, Emosi positif (mengembangkan kebahagiaan dan ketenangan). Keterlibatan aktif dalam aktivitas yang bermanfaat. Hubungan sosial yang sehat. Yoga postpartum membantu ibu postpartum mengembangkan emosi positif, mengurangi stres, serta meningkatkan kebahagiaan dan ketenangan. Melalui partisipasi dalam yoga, ibu memiliki keterlibatan aktif dalam aktivitas yang meningkatkan kesejahteraan mereka. Yoga postpartum yang dilakukan dalam kelompok memberikan ibu kesempatan untuk berinteraksi dan membangun dukungan sosial yang lebih baik.

## SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa yoga postpartum memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kualitas hidup dan kondisi psikologis ibu postpartum. Program yoga postpartum dapat menjadi strategi efektif dalam mengurangi stres, meningkatkan kesejahteraan emosional, dan membantu pemulihan fisik ibu setelah melahirkan. Oleh karena itu, integrasi yoga dalam perawatan ibu nifas sangat direkomendasikan untuk meningkatkan kualitas hidup ibu dan mencegah gangguan psikologis postpartum. Untuk meningkatkan validitas dan relevansi hasil penelitian, berikut beberapa rekomendasi untuk penelitian mendatang. Menggunakan sampel yang lebih besar dan lebih beragam dari berbagai daerah untuk meningkatkan generalisasi hasil. Melakukan studi longitudinal untuk meneliti efek jangka panjang dari yoga postpartum terhadap kesehatan fisik dan mental ibu. Menyelidiki lebih lanjut mekanisme fisiologis yang terlibat dalam manfaat yoga postpartum, seperti perubahan dalam kadar hormon stres dan neurotransmitter.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afiyanti, Y. (n.d.). Analisis konsep kualitas hidup. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 13(2), 81–86.
- Aminoff, M. J. (2012). Chapter 3 - Electroencephalography: General Principles and Clinical Applications (M.J.).
- Arora, S., & Bhattacharjee, J. (2008). Modulation of immune responses in stress by Yoga. *International Journal of Yoga*, 1(2), 45–55. <https://doi.org/10.4103/0973-6131.43541>
- Bahiyatun, S. P. (2013). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Normal*. EGC.
- Bridges, L., & Sharma, M. (2023). The Efficacy of Yoga as a Form of Treatment for Depression. 22(4), 1017–1028. <https://doi.org/10.1177/2156587217715927>
- Buttner, Melissa M, Brock, R. L., O'Hara, M. W., & Stuart, S. (2021). Efficacy of yoga for depressed postpartum women: a randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 21(2), 94–100.
- Buttner, Melissa Mercedes. (2015). *Efficacy of Yoga for Depressed Postpartum Women: a Randomized Controlled Trial*.
- Fatimah, S. (2010). Hubungan dukungan suami dengan kejadian post partum blues pada ibu primi para di ruang Bugenvile RSUD Tugurejo Semarang. Universitas Diponegoro.
- Kamei, T., Toriumi, Y., Kimura, H., Kumano, H., Ohno, S., & Kimura, K. (2020). Decrease in serum cortisol during yoga exercise is correlated with alpha wave activation. *Perceptual and Motor Skills*, 90(3), 1027–1032.
- Kennedy, H., & Yang, C.-P. P. (2020). Effects of mindful yoga on sleep in pregnant women: a pilot study. *Biological Research for Nursing*, 11(4), 363–370.
- Ko, Y.-L., Lin, P.-C., Yang, C.-L., Chen, C.-P., & Shih, H.-J. (2021). Pilot Study on a
- Ko, Y., Yang, C., Fang, C., Lee, M., & Lin, P. (202). Community-based postpartum exercise program. *Journal of Clinical Nursing*, 22(15–16), 2122–2131.
- Kurniasari, D., & Astuti, Y. A. (2015). Hubungan antara karakteristik ibu, kondisi bayi dan dukungan sosial suami dengan postpartum blues pada ibu dengan persalinan SC di Rumah Sakit Umum Ahmad Yani Metro Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 9(3), 115–125.
- Lubis, N. L. (2019). *Depresi Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana.
- Machmudah. (2020). Pengaruh persalinan dengan komplikasi terhadap kemungkinan terjadinya Postpartum Blues di Kota Semarang.
- Milani, H. S., Amiri, P., Mohseny, M., Abadi, A., Vaziri, S. M., & Vejdani, M. (2019). Post partum home care and its effect on mothers' health: A clinical trial. *Journal of Research in Medical Sciences: The Official Journal of Isfahan University of Medical Sciences*, 22, 96.



- [https://doi.org/10.4103/jrms.JRMS\\_319\\_17](https://doi.org/10.4103/jrms.JRMS_319_17) Miller,R.L.,Pallant,J.F.,&Negri,L.M.(2021).  
Moberg, K. U.,& Prime, D. K. (2013). Oxytocin effects in mothers and infants during  
breastfeeding. *Infant*,9(6),201–206.
- Narasimhan,L.,Nagarathna,R.,&Nagendra,H. (2011).Effectofintegratedyogicpractices on  
positive and negative emotions in healthy adults. *International Journal of Yoga*,  
4(1), 13–19.<https://doi.org/10.4103/0973-6131.78174>
- O’Hara,M.W.(2009).Postpartumdepression:what we know. *Journal of Clinical Psychology*,  
65(12), 1258–1269.
- Post, M. W. M. (2014). Definitions of Quality of Life: What Has Happened and Howto Move  
On.
- Postpartum Quality of Life Questionnaire. (February 2023).  
<https://doi.org/10.1891/jnm-v14i3a005>
- W. E. (2021). Clinical guidelines for postpartum women and infants in primary care—a  
systematic review. *BMC Pregnancy andChildbirth*,14(1),51.  
<https://doi.org/10.1186/1471-2393-14-51> Hill,P.D.,&Schools,H.S.(2018).Maternal