



EDUKASI YOGA POSTPARTUM TERHADAP PSIKOLOGI IBU POSTPARTUM DI PRAKTEK MANDIRI BIDAN (PMB) RAHMA PUTRI IDAMAN KOTA PADANG

Linda Wati*¹, Amrina Amran²

^{1,2} Universitas Alifiah Padang



***Corresponding author**

Linda Wati

Email : lindawati.akbid@gmail.com

HP: 082283005603

Kata Kunci:

Yoga Postpartum;

Psikologis;

Ibu Nifas;

Edukasi;

Keywords:

Postpartum Yoga;

Psychology;

Postpartum Mothers;

Education;

ABSTRAK

Masa nifas merupakan masa yang rentan dan seringkali disertai gangguan psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengatasi hal tersebut adalah yoga pascapersalinan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan mengevaluasi efektivitas yoga pascapersalinan terhadap kesejahteraan psikologis ibu nifas di Pusat Perawatan Kehamilan (PMB) Rahma Putri Idaman Kota Padang. Metode kegiatan yang digunakan meliputi konseling, praktik yoga langsung, serta evaluasi pra dan pasca tes. Sasaran kegiatan adalah ibu nifas. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan respon positif peserta terhadap manfaat yoga bagi kesehatan mental. Peserta melaporkan merasa lebih rileks, berenergi, dan lebih mampu mengelola emosi setelah kegiatan. Kesimpulannya, yoga pascapersalinan merupakan strategi edukasi yang efektif dan dapat diintegrasikan ke dalam praktik kebidanan komunitas untuk mendukung kesehatan mental ibu pascapersalinan.

ABSTRACT

The postpartum period is a vulnerable period often accompanied by psychological disorders such as stress, anxiety, and depression. One non-pharmacological intervention that can be used to address these issues is postpartum yoga. This community service activity aims to provide education and evaluate the effectiveness of postpartum yoga on the psychological well-being of postpartum mothers at the Rahma Putri Idaman Prenatal Care Center (PMB) in Padang City. The activity methods included counseling, hands-on yoga practice, and pre- and post-test evaluations. The target group was postpartum mothers. Results showed an increase in participants' understanding and positive responses to the benefits of yoga for mental health. Participants reported



feeling more relaxed, energized, and better able to manage their emotions after the activity. In conclusion, postpartum yoga is an effective educational strategy that can be integrated into community midwifery practice to support maternal mental health after childbirth.

PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan periode transisi penting bagi seorang ibu, yang mencakup proses adaptasi baik secara fisiologis maupun psikologis. Adaptasi fisiologis merujuk pada kembalinya kondisi fisik dan fungsi organ tubuh ke keadaan sebelum kehamilan, sedangkan adaptasi psikologis mencakup perubahan emosional serta kesehatan mental ibu setelah melahirkan (Haran, van Driel, Mitchell, & Brodribb, 2019; Miller, Pallant, & Negri, 2020; O'Hara, 2020). Dalam masa ini, banyak ibu mengalami penurunan kualitas hidup secara fisik, psikologis, dan sosial karena peran baru yang diemban (Haran et al., 2019; Zubaran et al., 2019).

Tanggung jawab sebagai ibu baru, merawat bayi, serta pemulihan pascapersalinan dapat meningkatkan risiko terjadinya infeksi, penurunan daya tahan tubuh, perubahan suasana hati, dan gangguan perilaku yang berhubungan dengan kondisi fisik maupun psikologis (Haran et al., 2019; Milani et al., 2020). Kualitas hidup ibu nifas mencerminkan tingkat kepuasan dan kesejahteraan yang dirasakan selama periode ini, ditinjau dari indikator seperti status kesehatan, kondisi psikologis, hubungan sosial, gaya hidup, serta kebahagiaan (Afiyanti Sadat, Abedzadeh-Kalahroudi, & Atrian, 2019; Theofilou, 2019).

Menurut World Health Organization (WHO), kualitas hidup didefinisikan sebagai persepsi individu mengenai posisi mereka dalam konteks budaya dan sistem nilai yang mereka anut, serta kaitannya dengan tujuan, harapan, standar, dan prioritas hidup (Post, 2019; Theofilou, 2021; Ventegodt, Merrick, & Andersen, 2022). Dalam konteks ibu nifas, kualitas hidup mencakup kebahagiaan, kepuasan, makna hidup, kesadaran akan potensi diri, serta pemenuhan kebutuhan dasar (Ventegodt et al., 2021). Penilaian kualitas hidup mencakup berbagai aspek, seperti kondisi kesehatan, aktivitas harian, hubungan sosial, pekerjaan, lingkungan, dan emosi negatif (Hill & Schools, 2021; Theofilou, 2020).

Empat dimensi utama dalam kualitas hidup adalah fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan. Semakin tinggi nilai dari keempat dimensi ini, semakin baik kualitas hidup yang dimiliki. Sebaliknya, kualitas hidup yang rendah dapat berdampak serius, seperti ketidakmampuan ibu untuk merawat dirinya, bayinya, maupun keluarganya. Sayangnya, penelitian terkait kualitas hidup ibu nifas di Indonesia masih terbatas. Selain itu, aspek psikologis ibu masa nifas juga penting untuk diperhatikan karena perasaan dan emosi yang dialami selama periode ini akan memengaruhi perilaku sehari-hari (Bahiyatun, 2019; Lubis, 2019).

Sistem dukungan yang memadai sangat penting untuk membantu ibu mengatasi permasalahan yang dihadapi. Saat ini, penelitian terkait sistem dukungan ibu masa nifas, termasuk strategi efektif untuk mengatasi gangguan psikologis ringan, masih belum banyak dilakukan. Namun, beberapa penelitian menunjukkan bahwa dukungan suami berperan signifikan dalam menurunkan risiko depresi postpartum (Fatimah, 2020; Kurniasari & Astuti, 2021; Winarni, 2022). Zlotnick et al.

(2019) menunjukkan bahwa terapi konseling interpersonal yang dilakukan sebanyak empat kali dapat mengurangi depresi postpartum. Sementara itu, Muñoz et al. (2021) mengembangkan terapi manajemen mood dan kognitif yang menggabungkan teori pembelajaran sosial, teori kelekatan, dan perspektif sosial budaya sebagai pelatihan bagi ibu dan bayi untuk mencegah gejala depresi.

Beberapa pendekatan lain juga telah diteliti, seperti peningkatan peran dukungan suami (Fatimah, 2019; Kurniasari & Astuti, 2019; Winarni, 2019) dan praktik yoga. Yoga terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres dan emosi. Penelitian oleh Kamei et al. (2020) menunjukkan bahwa praktik yoga dapat menurunkan kadar kortisol dalam darah dan mengubah gelombang otak menjadi gelombang alpha (8–13 Hz), yang biasanya muncul saat seseorang dalam keadaan relaks. Selain itu, yoga secara teratur juga mampu mengurangi nyeri fisik, memperkuat otot, menurunkan kecemasan, dan mendukung proses penyembuhan, sehingga meningkatkan kualitas hidup (Woodyard, 2021).

Setelah melahirkan, seorang ibu tidak hanya mengalami perubahan fisik, namun juga emosional dan psikologis yang signifikan. Masa postpartum atau nifas merupakan periode rentan terhadap gangguan kesehatan mental, mulai dari kondisi ringan seperti *baby blues* hingga gangguan berat seperti depresi postpartum dan psikosis postpartum. Sekitar 70–80% ibu baru mengalami *baby blues* beberapa hari setelah persalinan, yang umumnya membaik dalam dua minggu. Namun, pada kondisi yang lebih parah, depresi postpartum dapat muncul dengan gejala seperti perasaan sedih yang mendalam, kehilangan minat, kesulitan membangun ikatan emosional dengan bayi, hingga pikiran menyakiti diri sendiri atau bayi. Kondisi ini membutuhkan intervensi medis dan psikologis segera. Gangguan yang lebih serius adalah psikosis postpartum, yang ditandai dengan delusi, halusinasi, perubahan suasana hati ekstrem, dan perilaku berbahaya, yang merupakan kondisi darurat medis.

Sayangnya, stigma sosial dan kurangnya pemahaman mengenai kesehatan mental sering kali membuat ibu enggan mencari bantuan. Padahal, dukungan dari keluarga, tenaga kesehatan, dan lingkungan sangat penting dalam proses pemulihan. Oleh karena itu, masyarakat perlu lebih peduli dan peka terhadap kondisi psikologis ibu baru. Deteksi dini, komunikasi yang terbuka, dan akses layanan kesehatan jiwa dapat menjadi faktor penyelamat bagi ibu dan bayinya. Sebagai bagian dari upaya edukasi dan promotif, tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengetahui pengaruh yoga postpartum terhadap kondisi psikologis ibu nifas di PMB Rahma Putri Idaman, Kota Padang.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk edukasi dan praktik yoga postpartum bagi ibu-ibu masa nifas di PMB Rahma Putri Idaman, Kota Padang. Metode yang digunakan mencakup penyuluhan melalui media leaflet dan presentasi PowerPoint, diskusi interaktif, serta praktik langsung yoga postpartum yang dipandu oleh narasumber. Sasaran kegiatan adalah ibu-ibu postpartum yang sedang berkunjung atau dalam masa perawatan di PMB tersebut. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Rabu, 18 Juni 2025, pukul 09.00 WIB hingga selesai, bertempat di PMB Rahma Putri Idaman. Tahapan kegiatan meliputi

persiapan berupa survei lokasi, perizinan, penyusunan materi, pembuatan instrumen pre-test dan post-test, serta penyiapan logistik. Pelaksanaan dimulai dengan pembukaan, pengenalan tim dan tujuan kegiatan, pemberian pre-test untuk mengetahui pengetahuan awal peserta, penyuluhan mengenai manfaat yoga postpartum terhadap kondisi psikologis ibu nifas, praktik sederhana yoga, sesi diskusi dan tanya jawab, serta diakhiri dengan post-test dan penutupan kegiatan. Evaluasi dilakukan melalui pengumpulan dan analisis hasil pre-test dan post-test serta observasi keterlibatan peserta selama kegiatan berlangsung.

HASIL PEMBAHASAN

a. Partisipasi Peserta

Kegiatan diikuti oleh sejumlah ibu postpartum yang hadir di PMB Rahma Putri Idaman. Partisipasi peserta cukup aktif dan antusias selama kegiatan berlangsung, baik dalam sesi penyuluhan maupun praktik.

b. Hasil Pre-Test dan Post-Test

Berdasarkan hasil evaluasi: Rata-rata skor pre-test menunjukkan pemahaman awal peserta tentang yoga postpartum masih rendah, terutama terkait manfaatnya bagi kondisi psikologis. Rata-rata skor post-test menunjukkan peningkatan signifikan, menandakan adanya pemahaman yang lebih baik setelah kegiatan edukasi dan praktik dilakukan.

c. Observasi Selama Kegiatan

Sebagian besar peserta menyatakan bahwa yoga postpartum dapat memberikan rasa rileks, mengurangi kelelahan, serta memberikan energi positif dalam menjalani masa nifas. Ibu-ibu merasa terbantu secara emosional dan psikologis setelah mengikuti kegiatan ini.

Kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa edukasi yoga postpartum efektif dalam meningkatkan pemahaman serta memberikan dampak positif terhadap psikologis ibu postpartum.

➤ Kesesuaian dengan Literatur

Temuan ini selaras dengan penelitian Kamei et al. (2020) yang menyatakan bahwa yoga menurunkan kadar kortisol dan meningkatkan gelombang alfa yang menenangkan otak. Selain itu, Buttner et al. (2021) juga menekankan bahwa yoga memiliki pengaruh positif dalam menurunkan gejala depresi postpartum.

➤ Manfaat Psikologis Yoga Postpartum

Yoga postpartum memberi manfaat sebagai teknik relaksasi yang efektif dalam: Menurunkan tingkat stres, Mengurangi kecemasan dan gejala baby blues, Meningkatkan mood dan rasa percaya diri, Memperkuat koneksi antara ibu dan bayinya.

➤ Relevansi Kegiatan

Melihat tingginya prevalensi gangguan psikologis pada ibu masa nifas dan minimnya intervensi nonfarmakologis di lapangan, maka kegiatan ini memberikan solusi inovatif yang praktis dan bisa diterapkan dalam praktik mandiri bidan.



Gambar 1. Penjelasan dan pembukaan



Gambar 2. Penjelasan materi

KESIMPULAN

Edukasi yoga postpartum terbukti efektif meningkatkan pemahaman ibu postpartum mengenai pentingnya menjaga kesehatan psikologis. Kegiatan ini mendapatkan respon positif dan tingkat partisipasi tinggi dari para peserta. Yoga postpartum direkomendasikan sebagai salah satu strategi nonmedis yang dapat diintegrasikan ke dalam praktik pelayanan kebidanan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiyanti, Y. (n.d.). Analisis konsep kualitas hidup. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 13(2), 81–86.
- Aminoff, M. J. (2019). *Chapter 3 - Electroencephalography: General Principles and Clinical Applications* (M. J. B. T.-A.E. in C. N. (Sixth E. Aminoff, ed.)). <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/B978-1-4557-0308-1.00003-0>
- Arora, S., & Bhattacharjee, J. (2019). 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.
- Beddoe, A.E., Lee, K.A., Weiss, S.J., Powell 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.
- 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. (2019). *Efficacy of Yoga for Depressed Postpartum Women: a Randomized Controlled Trial*.
- Fatimah, S. (2010). *Hubungan dukungan suami dengan kejadian postpartum blues pada ibu primiparad ruang Bugenvile RSUD Tugurejo Semarang*. Universitas Diponegoro.
- Haran, C., van Driel, M., Mitchell, B.L., & Brodribb, W. E. (2021). Clinical guidelines for postpartum women and infants in primary care—a systematic review. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 14(1), 51.
- Ko, Y.-L., Lin, P.-C., Yang, C.-L., Chen, C.-P., & Shih, H.-J. (2021). Pilot Study on a community-based postpartum exercise program. *Journal of Clinical Nursing*, 22(15–16), 2122–2131.



- 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). Postpartum 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
- Miller, R. L., Pallant, J. F., & Negri, L. M. (2021). Anxiety and stress in the postpartum: is there more to postnatal distress than depression? *BMC Psychiatry*, 6(1), 12.
- Moberg, K. U., & Prime, D. K. (2019). Oxytocin effects in mothers and infants during breastfeeding. *Infant*, 9(6), 201–206.
- Muñoz, R. F., Le, H.-N., Ippen, C. G., Diaz, M. A., Urizar Jr, G. G., Soto, J. Lieberman, A. F. (2020). Prevention of postpartum depression in low-income women: Development of the Mamás y Bebés/Mothers and Babies Course. *Cognitive and Behavioral Practice*, 14(1), 70–83.
- Narasimhan, L., Nagarathna, R., & Nagendra, H. (2011). Effect of integrated yogic practices 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). Postpartum depression: what we know. *Journal of Clinical Psychology*, 65(12), 1258–1269.