

## ***Pengaruh Yoga Pada Ibu Postpartum Terhadap Kualitas Hidup***

**Erna Rahmawati<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri  
E-mail: erna.rahmawati@iik.ac.id

### **Abstrak**

Umumnya ibu postpartum akan mengalami adaptasi baik secara fisiologis maupun psikologis yang bisa mengubah kualitas hidup serta mempengaruhi kondisi psikologis ibu postpartum. Hal itu dipengaruhi oleh perubahan jasmani, peran baru dan tanggung jawab sebagai orang tua baru. Salah satu terapi yang tepat digunakan pada ibu postpartum untuk mengatasi ketidaknyamanan dan menaikkan kenyamanan baik secara jasmani maupun psikologis maka kegiatan yoga postpartum ini baik dilakukan. Penelitian ini mempunyai arah untuk melihat apakah ada pengaruh melakukan yoga pada ibu postpartum dengan kualitas hidup. Penelitian ini menggunakan teknik quasi-eksperimental dengan rancangan pretest- posttest control group design. Sample pada penelitian ini sebanyak 30 ibu postpartum yang dibagi menjadi dua kelompok perlakuan dan kelompok yang tidak mendapatkan perlakuan. Dependent T-test dilakukan pada analisa data dengan nilai signifikan  $\alpha < 0,05$ . Hasil dari penelitian ini diperoleh hasil ibu postpartum yang melaksanakan yoga kualitas hidupnya mengalami peningkatan dibandingkan dengan kelompok ibu postpartum yang tidak melakukan yoga. Uji statistik menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok ( $p < 0,05$ ). Penelitian ini dapat dijadikan rekomendasi untuk rutin melakukan senam yoga pada ibu nifas untuk meningkatkan kualitas hidup. Tenaga kesehatan diharapkan dapat mengintegrasikan yoga postpartum dalam pelayanan ibu nifas, dan ibu postpartum disarankan untuk melakukan yoga secara rutin guna meningkatkan kualitas hidup serta kenyamanan fisik dan psikologis.

**Kata kunci** : Yoga, Kualitas hidup, ibu postpartum.

### **Abstract**

*Generally, postpartum mothers experience both physiological and psychological adaptations that can change their quality of life and affect their psychological condition. This is influenced by physical changes, new roles, and responsibilities as new parents. One appropriate therapy for postpartum mothers to address discomfort and improve both physical and psychological well-being is postpartum yoga. This study aims to determine whether there is an effect of practicing yoga on the quality of life of postpartum mothers. This study used a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group design. The sample consisted of 30 postpartum mothers divided into two groups: a treatment group and a group that did not receive the intervention. Data were analyzed using the dependent t-test with a significance level of  $\alpha < 0.05$ . The results showed that postpartum mothers who practiced yoga experienced an improvement in quality of life compared to the group of postpartum mothers who did not practice yoga. Statistical analysis indicated a significant difference between the two groups ( $p < 0.05$ ). This study can serve as a recommendation for postpartum mothers to regularly practice yoga in order to improve their quality of life. Healthcare providers are expected to integrate postpartum yoga into postpartum care services, and postpartum mothers are advised to practice yoga regularly to enhance their quality of life as well as physical and psychological comfort.*

**Keywords:** Yoga, Quality of life, Postpartum mothers.

## LATAR BELAKANG

Adaptasi pada masa nifas ada dua yaitu ada adaptasi fisiologis dan adaptasi psikologis. Adaptasi fisiologis merupakan proses kembalinya tubuh seperti sebelum hamil dan melahirkan dan adaptasi psikologis merupakan adaptasi yang berhubungan dengan perubahan emosional serta kesehatan mental ibu. Pada ibu nifas biasanya mengalami penurunan kualitas hidup baik dari segi fisik psikologis dan sosial dari kondisi saat dia sebelum hamil dan melahirkan yang berubah karena memounya peran baru sebagai seorang ibu. (O'Hara, M.W., 2019)

Perannya sebagai orang tua baru memiliki tanggung jawab sebagai ibu baru, melakukan perawatan bayi baru lahir serta merawat dirinya saat pemulihan pasca bersalin sehingga membuat ibu nifas rentan mengalami penurunan kesehatan, mood yang berubah – ubah, pola istirahat yang berubah sehingga mempegraju psikologis ibu postpartum. Pada ibu postpartum sering terjadi masalah diantaranya produksi ASI yang tidak lancar, nyeri pada area pererut serta nyeri pada luka hetting. Meski banyak kendala yang timbul pada masa nifas tetapi diaggap hal yang wajar tetapi tanpa disadari hal – hal tersebut jika tidak ditangani akan menimbulkan rasa tidak nyaman sehingga menurunkan kualitas hidup. (Nurjannah, 2020)

Keadaan psikologis pada ibu setelah melahirkan tentunya membuat perubahan yang sigifikan sehingga mengakibatkan perubahan pada kondisi kejiwaan ibu nifas, adanya perubahan peran yang sebelumnya belum ada buah hati dan sekarang memiliki tanggung jawab baru mengurus bayi baru lahir seperti memberikankan ASI, melakukan perawatan bayi baru lahir. Meski semuaperan orang tua itu dianggap umum dilakukan namun ibu baru harus tetap mendapatkan edukasi dan mendapatkan pendampingan dalam fase postpartum. Pada fase ini ibu diderikan fasilitas mengenai cara melakukan perawatan payudara yang benar, mendapatkan edukasi senam pada ibu nifas, mendapatkan edukasi yoga pada ibu postpartum yang dilengkapi dengan senam kegel sehingga proses masa nifas dapat dilampaui dengan aman nyaman tanpa hambatan sehingga ibu bisa menjalankan perran sebagai orang tua baru tanpa adanya penurunan kualitas hidup. (Wahyuni, 2018)

Usaha yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kualitas hidup pada ibu postpartum dengan melakukan olah raga seperti senam nifas, berenang, yoga ataupun pilates serta bisa melakukan hipnoterapi yang bisa membuat ibu merakan relax. Hal penting yang bisa dilakukan pada saat yoga yaitu adanya harmonisasi pada saat melakukan pernafasan sehingga oksigen apan beredar keseluruh tubuh sehingga memberikan kesan tenang pada pikiran kita. Yoga baik dilakukan pada saat pagi hari karena pada pagi hari tubuh masih mendapatkan energi penuh. Hal itu akan mempengaruhi aktifitas fisik yang akan dilakukan sepanjang hari tidak menimbulkan rasa lelah dan mengantuk. Pada umumnya ibu nifas akan lebih memfokuskan kegiatan fisik tanpa adanya rasa selaras pada pernafasan dan menghayati peran sehingga mengakibatkan rasa lelah dan tidak memiliki energi lagi sehingga menurunkan kualitas hidup pada ibu nifas. (Winarni, 2020). Postnatal yoga mempunyai manfaat yang sangat baik untuk ibu postpartum diantara

adalah dapat menguatkan otot panggul, otot pada perut, membuat relax dan memberikan rasa nyaman pada daerah leher serta pada bahu serta juga bisa memperbaiki postur tubuh pasca melahirkan. Setelah melakukan yoga postnatal diharapkan ibu menjadi merasa nyaman menjalani peran barunya sehingga bisa mengurasi stres dan dapat mengurangi ketegangan pada tubuh. Pada saat ibu merasa baik – baik saja post bersalin diharapkan proses bonding anatar ibu dan bayi bisa lebih dekat dan lebih hangat. (Aprilia, 2019)

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengartikan taraf hidup sebagai pandangan seseorang tentang budaya dan tatanan nilai yang dialami dalam kehidupannya, hal-hal yang terkait dengan tujuan, keinginan, kriteria, serta terpusat pada hidup mereka. Mutu kehidupan adalah konsep yang luas dan kompleks yang mencakup kesehatan fisik seseorang, kondisi psikologis, kepercayaan pribadi, hubungan sosial, serta interaksi antar aspek tersebut. Kualitas hidup ibu merujuk pada kehidupan yang dijalani ibu secara baik dan memiliki kualitas tinggi, yang mencakup kepuasan hidup, kebahagiaan, pemahaman terhadap makna hidup, sistem informasi biologis, kesadaran tentang potensi kehidupan, kebutuhan hidup yang terpenuhi, serta faktor objektif lainnya. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian Winarni dkk., yang menunjukkan adanya peningkatan kualitas hidup ibu nifas yang melakukan latihan yoga dibandingkan dengan ibu yang tidak melakukan yoga. Penelitian tersebut juga menyebutkan adanya penurunan skala depresi pada ibu yang melakukan yoga dibandingkan dengan ibu yang tidak melakukan yoga. (Winarni, 2020). Tujuan dilakukan penelitian ini adalah menganalisa apakah melakukan yoga pada postpartum bisa meningkatkan kualitas hidup baik secara fisik, psikologis dan emosional pada ibu nifas.

Dari data yang didapatkan peneliti saat melakukan studi pendahuluan diperoleh data bahwa 7 dari 10 ibu postpartum memiliki kualitas hidup yang kurun. Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Yoga Pada Ibu Postpartum Terhadap Kualitas Hidup.

## **METODE**

Penelitian ini memakai pendekatan kualiatas dengan cara *quasi-eksperimental* yang memiliki maksud untuk memngetahuai apakah ada pengaruh dilakukan senam yoga pada ibu postpartum terhadap peningkatan kualitas hidup di PMB Ririt. Pretest-posttest control group design merupakan desain yang dilakukan pada penelitian ini, dimana dibagi menjadi 2 kelompok yang mendapatkan intervensi dan kelompok yang tidak memperoleh intervensi. Populasi penelitian yang digunakan sebanyak 30 responden yang akan di bagai menjadi 15 responden masuk kedalam kelompok yang mendapatkan intervensi dan 15 respnden yang tidak mendapatkan intervensi. Kriteria inklusi pada penelitian ini ibu post partum yang tidak memiliki riwayat patologis dalam persalinannya sehingga tidak memungkinkan mengikuti yoga. Dan ibu nifas pada minggu 1 sampai minggu ke 6. Kriteria eksklusi ibu postpartum memiliki riwayat perdarahan serta ibu postpartum yang mempunyai riwayat gangguan jiwa. Nantinya ibu postpartum yang

mendapatkan intervensi akan mendaatkan kegiatan senam yoga selama 6 minggu berturut – turut. Yoga ini sendiri dilakukan selama 30 menit sampai 1 jam per pertemuan frekuensi akan lebih efektif dilakukan secara rutin misalnya dua kali sampai tiga kali dalam 1 minggu.Senam yoga dapat dilakukan segera setelah masa nifas.Sehingga nantinya diharapkan peneliti dapat mendeskripsikan karakteristik responden dengan menggunakan data statistik deskriptif. Untuk membandingkan ada atau tidaknya perubahan pada kelompok yang memperoleh intervensi dan kelompok yang tidak memperoleh intervensi dengan menggunakan uji lindependent T-test yang tiangkat signifikannya  $\alpha < 0,05$ . Instrumen yang digunakan untuk mengukur yang digunakan, Kualitas Hidup: World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-BREF)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL PENELITIAN

Tabel 1.1 Pengaruh Yoga pada Ibu Post Partum Terhadap Kualitas Hidup Pada kelompok Intervensi dan Kelompok Non Intervensi

| Variable                        | Kelompok Intervensi<br>(Mean ± SD) | Kelompok Non<br>Intervensi<br>(Mean ± SD) | p-Value |
|---------------------------------|------------------------------------|---|---------|
| Kualitas Hidup<br>(WHOQOL-BREF) | 79 ± 5.2                           | 68 ± 6                                    | <0.05   |

Dari table diatas dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian menunjukkan adanya oengaruh positif yoga postpartum terhadap kualitas hidup. Kualitas hidup kelompok intervensi memiliki skor kualitas hidup rata -rata lebih tinggi secara signifikan 79 ± 5.2dibandingkan kelompok lyang tidak mendapatkan intervensi 68 ± 6 dengan p-value <0.05.

### PEMBAHASAN

Pada penelitian ini menunjukkan hasil bahwa kelompok yang memperoleh intervensi mengalami peningkatan kualitas hidup yang signifikan jika dibandingkan dengan keompok yang tidak mendapatkan intervensi .Peningkatan ini terlihat dari skor WHOQOL-BREF. Analisa dalama penelitian ini diperoleh bahwa kesehatan fisik pada ibu nifas akan meningkat jika ibu nifas melakukan yoga, dimana gerakan yangada didalam yoga berguna untuk kekuatan otot serta gerakan yoga bisa digunakan untuk memperbaiki kondisi fisik terutama pada ibu pasca hamil,bersalin dan postpartum. Dalam gerakan yoga diajarkan teknik pernafasan sehingga ibu postpartum bisa merakasan rileks serta suasana hati yang stabil tanpa kecemasan. Yoga yang dilakukan bersama- sama dengan ibu postpartum lainnya juga akan memberikan semangat baru sehingga ibu postartum menjadi lebih percaya diri dalam merawat bayinya.Dengan rutin melakukan yoga post partum akan menurunkan hormon kortisol sehingga bisa menekan setres serta dapat meningkatkan hormon endofrin yang akan menunculkan hormon kebahagiaan.

Hasil penelitian (Sophia, 2022) menunjukkan bahwa kualitas hidup pada ibu postpartum pada saat belum melakukan yoga dari 20 responden yang memiliki kualitas hidup kurang sebesar 14 responden (70%) kemudian skor kualitas hidup pada ibu postpartum rata-rata sebelum melakukan yoga postnatal dengan skor rendah berada pada domain fisik (44), peran pada fisik (14). Berdasarkan penelitian terdahulu dapat disimpulkan bahwa yoga pada postnatal memiliki manfaat yang baik untuk meningkatkan kesejahteraannya sehingga kualitas hidup akan mengalami peningkatan. Hasil penelitian ini sama dengan beberapa penelitian yang telah dilakukan terdahulu.

Penelitian ini disokong beragam teori kesehatan yang menyatakan bahwa melakukan gerakan yoga pada ibu postpartum memiliki manfaat yang baik terutama pada kesehatan fisik, emosi, serta psikologis. Ibu postpartum yang melakukan rekalsasi dengan rutin melakukan yoga bisa mengurangi angka kejadian stres pada ibu pasca melahirkan sehingga kualitas hidup akan mengalami peningkatan. Melakukan yoga pasca melahirkan memiliki manfaat dimana ibu postpartum bisa mengolah emosi menjadi positif sehingga dapat mengurangi stres sehingga timbul rasa bahagia dan merasa tenang. Melakukan yoga pada masa nifas dengan berkelompok menjadikan ibu nifas bisa melakukan tukar pendapat dengan sesama ibu baru sehingga hubungan sosial menjadi lebih baik. (Seligman, 2002)

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Penelitian ini mendapatkan kesimpulan bahwa ada dampak positif dari melakukan yoga pada ibu nifas terhadap kualitas hidup. Kegiatan yoga pada ibu postpartum bisa digunakan sebagai upaya efektif untuk mengurangi stres serta mempercepat pemulihan kondisi ibu pasca hamil dan melahirkan. Yoga pada ibu nifas (postpartum) sangat dianjurkan mengingat banyak sekali keuntungan melakukan yoga salah satunya untuk meningkatkan kualitas hidup pada ibu nifas.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada para responden yang berkenan menjadi sample serta bidan Ririt yang berkenan BPMnya digunakan sebagai lahan penelitian. Tak lupa ucapan terimakasih untuk institusi yang telah memberikan waktu dan fasilitas sehingga penelitian bisa berjalan lancar sampai publikasi jurnal

## DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, Y. (2019). *Modul Prenatal Gentle Yoga*. Klaten: Prenatal Gentle Yoga.
- Nurjannah, S. N. (2020). *Asuhan Kebidanan Postpartum*. Kuningan: Refika.
- O'Hara, M. W. (2019). *ostpartumdepression: what we know*. *Journal of Clinical Psychology*.
- Seligman, M. E. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press.
- Sophia, F. N. (2022). PERAN POSTNATAL YOGA UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP IBU NIFAS PADA KOMUNITAS BIRTH AND BLOOM. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*.
- Wahyuni, D. E. (2018). *Bahan Ajar Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Winarni, L. I. (2020). Dampak Latihan Yoga Terhadap Kualitas Hidup Dan Psikologi Ibu Nifas. *Jurnal Kebidanan Malahayati*.

