



## Efektivitas Yoga Nifas terhadap Pemulihan Fisik dan Psikologis Ibu Nifas

Merlin Karinda<sup>1\*</sup>, Lellyawaty<sup>2</sup>, Rima Diaty<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Persada Banjarmasin, Indonesia

\*Penulis Korespondensi: [karinda.merlin23@gmail.com](mailto:karinda.merlin23@gmail.com)

**Abstract.** *The postpartum period is a critical phase involving biological and emotional transitions. Physical recovery includes uterine involution, restoration of pelvic floor muscle tone, and perineal wound healing, while psychological recovery requires emotional stability. Inadequate recovery may increase maternal morbidity. Postpartum yoga may support physical and psychological recovery by reducing stress and improving sleep and mood. To analyze the effectiveness of postpartum yoga in accelerating physical and psychological recovery among postpartum women. This quasi-experimental study used a pretest-posttest control group design. Sixty postpartum women selected through purposive sampling were divided into intervention and control groups, with 30 participants each. The intervention group received postpartum yoga and standard care, while the control group received standard care only. Recovery was assessed using the REEDA scale and EPDS. Results: In the intervention group, the mean REEDA score decreased from 1.30 to 0.03 ( $p=0.001$ ), while the mean EPDS score decreased from 2.33 to 0.30 ( $p<0.001$ ). Both scores differed significantly before and after the intervention. Postpartum yoga is an effective, safe, practical, and low-cost complementary intervention supporting postpartum physical and psychological recovery. It can be integrated into midwifery services following health screening and adaptation to each woman's condition.*

**Keywords:** *Fectiveness; Physical Recovery; Postpartum Women; Postpartum Yoga; Psychological Recovery.*

**Abstrak.** Masa nifas adalah periode kritis transisi biologis dan emosional. Pemulihan fisik pascapersalinan mencakup involusi uterus adekuat, pengencangan kembali otot dasar panggul, serta penyembuhan luka Perineum sampai 6 minggu. Pemulihan psikologis melibatkan stabilisasi emosi untuk mencegah gangguan seperti postpartum blues. Kegagalan pada kedua aspek ini berkontribusi pada morbiditas ibu. Dalam upaya menjaga keseimbangan mental selama masa nifas, berbagai pendekatan telah dikembangkan, salah satunya melalui aktivitas fisik seperti yoga. Yoga pascapersalinan memiliki manfaat bagi kesehatan fisik dan psikologis ibu, termasuk mengurangi stres, meningkatkan kualitas tidur, memperbaiki suasana hati. Menganalisis efektivitas pemberian intervensi yoga nifas terhadap percepatan pemulihan fisik dan psikologis ibu niifas. *Quasi-Experimental* dengan pendekatan *Pretest-Posttest Control Group Design*. Ibu nifas dibagi menjadi dua kelompok: intervensi (mendapat tambahan yoga nifas) dan kontrol (mendapat asuhan standar nifas). Jumlah responden masing-masing 30. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Instrumen penelitian adalah REEDA dan EPDS. Pada kelompok intervensi, rata-rata skor REEDA menurun dari 1,30 pada pretest menjadi 0,03 pada posttest ( $p=0,001$ ), dan rata-rata skor EPDS juga mengalami penurunan dari 2,33 menjadi 0,30 ( $p<0,001$ ). Artinya, terdapat perbedaan yang signifikan antara skor REEDA dan EPDS sebelum dan sesudah pemberian yoga nifas. Yoga nifas dapat direkomendasikan sebagai intervensi komplementer yang efektif, aman, mudah diterapkan, dan berbiaya relatif rendah untuk mendukung pemulihan fisik serta psikologis ibu selama masa nifas. Yoga nifas layak diintegrasikan ke dalam pelayanan kebidanan, kelas ibu nifas, dan kunjungan postpartum dengan tetap didahului skrining kesehatan serta disesuaikan dengan kondisi masing-masing ibu.

**Kata Kunci:** Efektivitas; Ibu Nifas; Pemulihan Fisik; Pemulihan Psikologis; Yoga.

### 1. LATAR BELAKANG

Masa nifas adalah periode kritis transisi biologis dan emosional. Pemulihan fisik pascapersalinan mencakup involusi uterus yang adekuat, pengencangan kembali otot-otot dasar panggul (*pelvic floor*), serta penyembuhan luka Perineum sampai dengan 6 minggu (Vaira, dkk, 2024). Secara paralel, pemulihan psikologis melibatkan stabilisasi emosi untuk mencegah gangguan seperti postpartum blues akibat fluktuasi

hormon dan kelelahan peran baru (Amaliah, dkk, 2023). Kegagalan pada kedua aspek ini berkontribusi pada morbiditas ibu jangka panjang.

Ketidaknyamanan yang dirasakan wanita sebagian besar disebabkan oleh perubahan pada tubuh wanita tersebut, baik secara fisiologis maupun psikologis. Salah satu ketidaknyamanan psikologis yang dirasakan ibu hamil yakni kecemasan, gangguan tidur, depresi antenatal. Sedangkan ketidaknyamanan psikologis selama postpartum terdiri dari depresi postpartum, *baby blues* dan sebagainya. Kecemasan merupakan salah satu ketidaknyamanan yang dialami hampir oleh semua ibu hamil (Malinda, 2024). Sekitar 18,2% ibu hamil mengalami kecemasan selama kehamilan (Munns, et al 2024).

Dalam upaya menjaga keseimbangan mental selama masa nifas, berbagai pendekatan telah dikembangkan, salah satunya adalah melalui aktivitas fisik seperti yoga. Yoga pascapersalinan (*postnatal yoga*) dikenal memiliki manfaat bagi kesehatan fisik dan psikologis ibu, termasuk mengurangi stres, meningkatkan kualitas tidur, memperbaiki suasana hati, dan memperkuat hubungan dengan bayi (Maolinda, dkk 2025). Aktivitas fisik dapat mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan. Yoga umumnya digunakan sebagai terapi manajemen stres yang melibatkan anggota tubuh manusia (Aulya, dkk 2023).

Olahraga dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap kondisi fisik dan mental ibu setelah melahirkan. Senam dan yoga adalah olahraga untuk perawatan psikososial yang baik, pengurangan kecemasan depresi, penyesuaian sistem kardiovaskular, pengendalian lemak/berat badan (Nisa, dkk 2025). Ketika kesempatan untuk berolahraga berkurang atau bahkan hilang, ibu nifas berisiko lebih tinggi mengalami berbagai masalah kesehatan mental. Selain kurangnya waktu, faktor lain seperti kelelahan fisik akibat kurang tidur dan proses pemulihan pasca persalinan juga dapat menghambat ibu untuk berolahraga.

Yoga nifas menawarkan solusi holistik melalui teknik pernapasan (*pranayama*), peregangan, dan relaksasi (Hasanah, dkk 2025). Secara fisik, gerakan yoga menstimulasi kontraksi uterus dan memperlancar sirkulasi darah ke area panggul. Secara psikologis, meditasi dalam yoga menurunkan kadar kortisol dan meningkatkan hormon endorfin yang sangat dibutuhkan ibu di Banjarmasin Selatan untuk menghadapi tekanan ekonomi dan sosial. Mengingat intervensi ini bersifat mandiri dan murah, yoga nifas menjadi metode yang sangat relevan untuk diterapkan di wilayah ini guna meningkatkan kesejahteraan ibu secara mandiri.

Perlunya intervensi mandiri yang berbiaya rendah namun berdampak luas bagi ibu nifas di Banjarmasin Selatan, mengingat wilayah ini memiliki tantangan aksesibilitas geografis dan keterbatasan ekonomi yang menghambat optimalisasi pemulihan pascapersalinan. Dengan tingginya risiko komplikasi fisik seperti subinvolusi uterus dan kerentanan psikologis terhadap postpartum blues di kalangan masyarakat ekonomi menengah ke bawah, yoga nifas hadir sebagai solusi untuk mempercepat pemulihan fisiologis sekaligus stabilitas emosional ibu nifas. Penelitian ini penting untuk membuktikan bahwa metode non-farmakologis yang mudah diakses dapat menjadi standar baru dalam asuhan kebidanan guna menekan angka morbiditas ibu dan meningkatkan kualitas hidup keluarga secara berkelanjutan.

## 2. KAJIAN TEORITIS

Masa nifas merupakan periode sejak plasenta lahir hingga organ reproduksi dan kondisi tubuh ibu kembali mendekati keadaan sebelum hamil, yaitu sekitar enam minggu setelah persalinan. Pada periode ini, ibu mengalami perubahan fisik dan psikologis sehingga membutuhkan pemantauan dan dukungan secara menyeluruh. WHO (2022) menyatakan bahwa pelayanan nifas perlu mencakup penilaian involusi uterus, perdarahan, luka perineum, tanda infeksi, aktivitas fisik, serta kondisi emosional ibu.

Pemulihan fisik ibu meliputi involusi uterus, penyembuhan luka perineum, dan pemulihan otot abdomen serta dasar panggul. Dalam penelitian ini, penyembuhan luka perineum dinilai menggunakan skala REEDA, yang mencakup *redness*, *edema*, *ecchymosis*, *discharge*, dan *approximation*. Semakin rendah skor REEDA, semakin baik kondisi penyembuhan luka. Proses ini dipengaruhi oleh derajat luka, kebersihan perineum, nutrisi, mobilisasi, anemia, dan infeksi. REEDA merupakan salah satu instrumen yang sering digunakan untuk menilai penyembuhan luka perineum (Man et al., 2025).

Pemulihan psikologis melibatkan kemampuan ibu menyesuaikan diri terhadap perubahan peran, kelelahan, kurang tidur, proses menyusui, dan tanggung jawab merawat bayi. Kondisi psikologis dalam penelitian ini diukur menggunakan *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS). EPDS terdiri atas 10 pertanyaan untuk menyaring gejala psikologis ibu postpartum. Semakin tinggi skor EPDS, semakin besar kemungkinan adanya gejala depresi. Namun, EPDS merupakan alat skrining dan bukan alat diagnosis (Cox, Holden, & Sagovsky, 1987).

Yoga nifas merupakan latihan tubuh dan pikiran yang menggabungkan postur, peregangan, pengaturan pernapasan, relaksasi, dan meditasi. Secara fisik, yoga dapat membantu mobilisasi, mengurangi ketegangan otot, memperbaiki postur, serta mendukung pemulihan otot abdomen dan dasar panggul. Walsh et al. (2026) menunjukkan bahwa latihan lumbopelvik yang dikombinasikan dengan latihan otot dasar panggul dapat meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot ibu postpartum.

Secara psikologis, yoga membantu meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis dan mengurangi respons stres. Teknik pernapasan dan relaksasi dapat membantu menurunkan ketegangan, meningkatkan regulasi emosi, serta memperbaiki suasana hati. Pascoe et al. (2017) menemukan bahwa meditasi dan *mindfulness* berhubungan dengan perbaikan penanda fisiologis stres, termasuk penurunan kortisol, tekanan darah, dan denyut jantung.

Penelitian Buttner et al. (2015) menunjukkan bahwa ibu postpartum yang mengikuti yoga mengalami perbaikan depresi, kecemasan, dan kualitas hidup yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Tinjauan sistematis Munns et al. (2024) juga menyimpulkan bahwa yoga postpartum berpotensi meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan ibu. Selain itu, Deprato et al. (2025) menemukan bahwa aktivitas fisik postpartum dapat mengurangi gejala depresi, kecemasan, dan kemungkinan terjadinya depresi postpartum.

Berdasarkan teori dan penelitian terdahulu, yoga nifas berpotensi membantu pemulihan melalui dua jalur. Gerakan dan peregangan mendukung mobilisasi serta fungsi otot, sedangkan pernapasan, relaksasi, dan meditasi membantu mengendalikan stres. Penelitian yang menilai kedua aspek tersebut secara bersamaan masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis efektivitas yoga nifas terhadap pemulihan fisik berdasarkan skor REEDA dan pemulihan psikologis berdasarkan skor EPDS.

### 3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *Quasi-Experimental* dengan pendekatan *Pretest-Posttest Control Group Design* menggunakan uji Wilcoxon. Ibu nifas akan dibagi menjadi dua kelompok: kelompok intervensi (mendapat tambahan yoga nifas selain asuhan standar nifas) dan kelompok kontrol (hanya mendapat asuhan standar nifas). Jumlah responden adalah 60 orang (30 kelompok intervensi, 30 kelompok kontrol). Teknik pengambilan sampel menggunakan Purposive Sampling dengan kriteria inklusi: ibu nifas pada minggu ke 2, persalinan normal, terdapat luka perineum derajat ringan dan tidak ada komplikasi medis berat. Kriteria eksklusi adalah ibu yang tidak bersedia menjadi responden dan tidak mengikuti seluruh rangkaian tahapan penelitian.

Instrumen pemulihan fisik yang digunakan adalah kuesioner REEDA (*Redness, Edema, Ecchymosis, Discharge, Approximation*) untuk pemulihan fisik (penyembuhan luka perineum) dan *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS) untuk pemulihan psikologis (tingkat kecemasan sampai dengan depresi). Intervensi yoga pada kelompok intervensi dilakukan setiap minggu dimulai dari 2-3 minggu berakhir di 6 minggu seiring dengan berakhirnya masa nifas. Gerakan yoga yang digunakan adalah modifikasi dari berbagai gerakan yang telah disesuaikan dengan kondisi ibu nifas terutama mengingat terdapat luka perineum, pada awal intervensi ibu nifas hanya berfokus pada pernafasan, minggu berikutnya berfokus pada pemulihan fungsi kekuatan otot panggul, dan pada pertemuan terakhir berfokus pada penguatan seluruh tubuh.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

##### Hasil

**Tabel 1.** Hasil Uji Normalitas Shapiro Wilk.

| Variabel              | Kelompok   | Shapiro-Wilk Sig. | kesimpulan   |
|-----------------------|------------|-------------------|--------------|
| REEDA <i>Pretest</i>  | Kontrol    | <0,001            | Tidak normal |
|                       | Intervensi | <0,001            | Tidak normal |
| REEDA <i>Posttest</i> | Kontrol    | <0,001            | Tidak normal |
|                       | Intervensi | <0,001            | Tidak normal |
| EPDS <i>Pretest</i>   | Kontrol    | 0,002             | Tidak normal |
|                       | Intervensi | <0,001            | Tidak normal |
| EPDS <i>Posttest</i>  | Kontrol    | 0,014             | Tidak normal |
|                       | Intervensi | <0,001            | Tidak normal |

Sumber: Data primer menggunakan SPSS.

Berdasarkan Tabel 1, seluruh data *pretest* dan *posttest* disemua variabel memperoleh nilai  $p < 0,05$ , dengan demikian ditemukan seluruh data tidak berdistribusi secara normal sehingga harus menggunakan uji non parametrik.

**Tabel 2.** Hasil Uji Wilcoxon Skor REEDA dan EPDS.

| Variabel | Kelompok   | Menurun<br>n (%) | Meningkat<br>n (%) | Tetap<br>n (%) | Z      | p-value |
|----------|------------|------------------|--------------------|----------------|--------|---------|
| REEDA    | Kontrol    | 11 (37)          | 0 (0)              | 19 (63)        | -2,944 | 0,003   |
|          | Intervensi | 14 (47)          | 0 (0)              | 16 (53)        | -3,316 | 0,001   |
| EPDS     | Kontrol    | 11 (37)          | 1 (3)              | 18 (60)        | -2,722 | 0,006   |
|          | Intervensi | 24 (80)          | 0 (0)              | 6 (20)         | -4,338 | 0,000   |

Sumber: Data primer menggunakan SPSS.

Berdasarkan tabel 2, Secara keseluruhan terdapat perubahan skor REEDA dan EPDS yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol maupun kelompok intervensi dengan nilai  $p < 0,05$ . Hasil tersebut menunjukkan adanya penurunan skor REEDA dan skor EPDS untuk menilai pemulihan fisik dan mental baik pada kelompok kontrol maupun intervensi.

Pada kelompok intervensi, rata-rata skor REEDA menurun dari 1,30 pada *pretest* menjadi 0,03 pada *posttest* ( $p=0,001$ ), dan rata-rata skor EPDS juga mengalami penurunan dari 2,33 menjadi 0,30 ( $p<0,001$ ). Artinya, terdapat perbedaan yang signifikan antara skor REEDA dan EPDS sebelum dan sesudah pemberian yoga nifas.

## **Pembahasan**

### ***Distribusi Data REEDA dan EPDS***

Hasil uji normalitas Shapiro Wilk pada tabel 1, menunjukkan bahwa seluruh data REEDA dan EPDS pada kelompok kontrol maupun kelompok intervensi memiliki nilai  $p<0,05$ . Pada skor REEDA, nilai signifikansi *pretest* dan *posttest* pada kedua kelompok adalah  $p<0,001$ . Pada skor EPDS, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,002 pada *pretest* kelompok kontrol,  $p<0,001$  pada *pretest* kelompok intervensi, 0,014 pada *posttest* kelompok kontrol, dan  $p<0,001$  pada *posttest* kelompok intervensi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa seluruh data tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, peneliti menggunakan uji non parametrik.

### ***Efektivitas Yoga Nifas Terhadap Pemulihan Fisik***

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor REEDA pada kelompok intervensi menurun dari 1,30 sebelum diberikan yoga nifas menjadi 0,03 setelah intervensi. Pada tabel 2, hasil uji Wilcoxon memperoleh nilai  $Z=-3,316$  dengan  $p=0,001$ . Karena  $p<0,05$ , terdapat perbedaan yang signifikan antara skor REEDA sebelum dan sesudah pemberian yoga nifas. Sebanyak 14 responden (46,7%) mengalami penurunan skor REEDA, sedangkan 16 responden (53,3%) memiliki skor tetap. Tidak terdapat responden yang mengalami peningkatan skor.

Skor REEDA menggambarkan keadaan penyembuhan luka perineum berdasarkan *redness*, *edema*, *ecchymosis*, *discharge*, dan *approximation*. Semakin rendah skor REEDA, semakin baik keadaan luka perineum. Menurut Man et al. (2025), REEDA merupakan salah satu instrumen yang paling sering digunakan dalam penelitian untuk menilai dan memantau penyembuhan luka perineum dan luka sesar. Yoga nifas menggabungkan gerakan tubuh, peregangan, pengaturan pernapasan, dan relaksasi. Gerakan yang dilakukan secara bertahap dapat membantu meningkatkan mobilitas, mengurangi kekakuan dan ketegangan otot, memperbaiki postur, serta mendukung pemulihan otot abdomen dan dasar panggul setelah persalinan.

Hal ini sejalan dengan penelitian Mu'alimah dkk (2022), bahwa terdapat pengaruh Latihan yoga terhadap involusi uterus pada ibu nifas. Sejalan dengan hasil tersebut, Beamish et al. (2025) menyatakan bahwa latihan otot dasar panggul pada masa postpartum dapat membantu rehabilitasi fungsi dasar panggul dan menurunkan kemungkinan terjadinya

inkontinensia urine. Temuan tersebut mendukung dasar fisiologis bahwa unsur latihan fisik dalam yoga nifas dapat membantu proses pemulihan fungsi tubuh setelah persalinan.

Menurut World Health Organization (2022), ibu postpartum yang tidak mempunyai kontraindikasi dianjurkan melakukan aktivitas fisik secara teratur. Aktivitas dimulai dalam jumlah kecil dan ditingkatkan secara bertahap sesuai kondisi ibu. Aktivitas tersebut dapat mencakup latihan aerobik, penguatan otot, dan peregangan ringan. Yoga nifas dapat menjadi salah satu bentuk aktivitas fisik komplementer yang sesuai dengan prinsip tersebut. Pada kelompok kontrol, rata-rata skor REEDA juga menurun dari 1,23 menjadi 0,07 dengan  $p=0,003$ . Hal tersebut menunjukkan bahwa penyembuhan luka perineum juga berlangsung secara fisiologis dan didukung oleh asuhan nifas standar. Penyembuhan luka dipengaruhi oleh derajat luka, kebersihan perineum, status nutrisi, anemia, mobilisasi, teknik penjahitan, dan ada atau tidaknya infeksi.

Meskipun kedua kelompok mengalami perbaikan, secara deskriptif jumlah responden yang mengalami penurunan skor REEDA lebih banyak pada kelompok yoga dibandingkan kelompok kontrol, yaitu 47% berbanding 37%. Dengan demikian, yoga nifas berpotensi memberikan manfaat tambahan dalam mendukung pemulihan fisik ibu.

### ***Efektivitas Yoga Nifas Terhadap Pemulihan Psikologis***

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor EPDS pada kelompok intervensi menurun dari 2,33 sebelum diberikan yoga nifas menjadi 0,30 setelah intervensi. Pada tabel 2, hasil uji Wilcoxon memperoleh nilai  $Z=-4,338$  dengan  $p<0,001$ . Hal tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor EPDS sebelum dan sesudah pemberian yoga nifas. Sebanyak 24 dari 30 responden (80%) pada kelompok intervensi mengalami penurunan skor EPDS, enam responden (20%) memiliki skor tetap, dan tidak terdapat responden yang mengalami peningkatan skor. Hasil tersebut memperlihatkan bahwa perbaikan psikologis terjadi secara konsisten pada sebagian besar ibu yang mengikuti yoga nifas.

Pada masa nifas, ibu menghadapi perubahan hormon, kelelahan, kurang tidur, proses menyusui, perubahan peran, dan tuntutan merawat bayi. Kondisi tersebut dapat memicu stres, kecemasan, perubahan suasana hati, dan gejala depresi. Yoga dapat membantu mengurangi kondisi tersebut melalui latihan pernapasan, relaksasi, meditasi, dan pemusatan perhatian. Teknik pernapasan dan relaksasi dalam yoga dapat mengurangi aktivitas sistem saraf simpatis serta meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis. Respons tersebut membantu menurunkan ketegangan, menciptakan perasaan tenang, dan meningkatkan kemampuan ibu dalam mengendalikan emosi.

Pada penelitian Deprato et al (2025) juga disebutkan bahwa aktivitas fisik postpartum terbukti menurunkan tingkat gejala depresi, menurunkan gejala kecemasan, dan mengurangi peluang terjadinya depresi postpartum sekitar 45% dibandingkan tanpa olahraga. Meta-analisis lain menunjukkan bahwa latihan yang menggabungkan unsur fisik dan pikiran, termasuk yoga dan terapi relaksasi, memberikan hasil yang baik dalam menurunkan gejala depresi perinatal. Hasil ini juga didukung oleh tinjauan sistematis Munns et al. (2024) yang menyimpulkan bahwa yoga postpartum berpotensi menurunkan depresi, kecemasan, dan stres serta meningkatkan kesejahteraan ibu. Yoga memberikan manfaat melalui kombinasi gerakan, pernapasan, relaksasi, dan kesadaran terhadap kondisi tubuh. Hasil serupa ditemukan oleh Xu et al. (2023) melalui meta-analisis terhadap 26 penelitian dengan 2.867 responden. Latihan fisik terbukti memberikan pengaruh signifikan dalam mencegah dan menurunkan gejala depresi postpartum dibandingkan asuhan standar. Latihan dengan intensitas sedang dan dilakukan secara teratur memberikan hasil yang lebih baik.

Pada kelompok kontrol, rata-rata skor EPDS juga menurun dari 2,43 menjadi 1,70 dengan  $p=0,006$ . Penurunan tersebut dapat dipengaruhi oleh proses adaptasi alami, dukungan keluarga, asuhan nifas, dan meningkatnya kemampuan ibu dalam merawat bayi. Namun, penurunan skor EPDS pada kelompok yoga terjadi pada 80% responden, sedangkan pada kelompok kontrol hanya terjadi pada 37% responden. Dengan demikian, secara deskriptif manfaat yoga nifas terhadap pemulihan psikologis terlihat lebih kuat dan konsisten.

Berdasarkan hasil penelitian dan penelitian terdahulu, yoga nifas berpotensi efektif mendukung pemulihan fisik dan psikologis ibu. Manfaat yang lebih menonjol terlihat pada aspek psikologis, ditandai dengan penurunan skor EPDS pada 80% responden kelompok intervensi. Yoga nifas dapat dipertimbangkan sebagai intervensi komplementer dalam pelayanan kebidanan, dengan tetap memperhatikan kondisi kesehatan dan keamanan ibu.

## **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

Yoga nifas yang menggabungkan gerakan tubuh, peregangan, latihan pernapasan, dan relaksasi dapat membantu memperbaiki mobilitas, mengurangi ketegangan otot, mendukung pemulihan otot abdomen dan dasar panggul, serta meningkatkan kenyamanan ibu. Pada aspek psikologis, yoga membantu mengendalikan respons stres, meningkatkan relaksasi, memperbaiki suasana hati, dan meningkatkan kemampuan ibu beradaptasi dengan perubahan peran setelah persalinan.

Dengan demikian, yoga nifas dapat direkomendasikan sebagai intervensi komplementer yang efektif, aman, mudah diterapkan, dan berbiaya relatif rendah untuk mendukung pemulihan fisik serta psikologis ibu selama masa nifas. Yoga nifas layak diintegrasikan ke dalam pelayanan kebidanan, kelas ibu nifas, dan kunjungan postpartum dengan tetap didahului skrining kesehatan serta disesuaikan dengan kondisi masing-masing ibu.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Tim peneliti mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada Direktorat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat, Direktorat Jenderal Riset dan Pengembangan Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi yang telah mendanai seluruh kegiatan penelitian ini. Selain itu tim peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada seluruh responden yang telah bersedia mengikuti jadwal dari awal hingga selesai, serta seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

### DAFTAR REFERENSI

- Amaliah, A., & Destiwati, R. (2023). Komunikasi antarpribadi suami dan istri yang mengalami baby blues syndrome pasca melahirkan. *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan*, 17(4).
- Anggraeni, N. P. D. A., Murni, N. N. A., & Wahyuni, I. G. A. P. S. (2025). Efektivitas relaksasi afirmasi yoga dalam layanan homecare terhadap kualitas hidup ibu postpartum. *Jurnal Sains Kebidanan*, 7(1), 47–55.
- Aulya, Y., Anggraeni, L., Muzayyana, Agustini, R. D., Wijayanti, W., Choirunissa, R., et al. (2023). *Pelayanan kebidanan komplementer*. Media Sains Indonesia.
- Beamish, N. F., Davenport, M. H., Ali, M. U., Gervais, M. J., Sjwed, T. N., Bains, G., Sivak, A., Deering, R. E., & Ruchat, S. M. (2025). Impact of postpartum exercise on pelvic floor disorders and diastasis recti abdominis: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 59(8), 562–575. doi:10.1136/bjsports-2024-108619
- Büttner, 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. doi:10.1016/j.ctcp.2015.03.003
- Cox, J. L., Holden, J. M., & Sagovsky, R. (1987). Detection of postnatal depression: Development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale. *British Journal of Psychiatry*, 150, 782–786.
- Deprato, A., et al. (2025). Impact of postpartum physical activity on maternal depression and anxiety: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 59(8), 550–558. doi:10.1136/bjsports-2024-108478
- Hasanah, S. N., Friscila, I., Wijaksono, M. A., & Maolinda, W. (2025). The effect of postnatal yoga intensity on the mental health of postpartum mothers. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 11(10), 1069–1075.

- Malinda, R. (2024). Pengaruh prenatal gentle yoga terhadap kecemasan ibu hamil selama kehamilan. *PubHealth: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(3), 123–127.
- Man, R., Le Vance, J., Popa, Y., Wilson, D., Tohill, S., & Whitehurst, J. (2025). Healing-assessment tools for perineal and cesarean section wounds in postpartum women: A scoping review. *Acta Obstetricia et Gynecologica Scandinavica*, 105(1), 18–29.
- Maolinda, W., Mohtar, M. S., Friscila, I., & Hasanah, S. N. (2025). Perbedaan penggunaan moxa dan prenatal yoga terhadap perubahan posisi janin abnormal. *Malahayati Nursing Journal*, 7(3), 1071–1077.
- Mu'alimah, M., Kartikasari, D., Sunaningsih, & Pakpahan, Y. P. S. (2022). Pengaruh latihan yoga terhadap involusi uterus pada ibu nifas. *Journal of Health Science (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 7(1), 34–37. doi:10.24929/jik.v7i1.2016
- Munns, L., Spark, N., Crossland, A., & Preston, C. (2024). The effects of yoga-based interventions on postnatal mental health and well-being: A systematic review. *Heliyon*, 10(3), 21–32.
- Nisa, N. K., Jannah, M., & Rahmawati, M. K. (2025). Pengaruh senam nifas terhadap depresi pada ibu postpartum. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 14(1), 11–18.
- Pascoe, M. C., Thompson, D. R., Jenkins, Z. M., & Ski, C. F. (2017). Mindfulness mediates the physiological markers of stress: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychiatric Research*, 95, 156–178.
- Shuai, Y., Wu, J., Li, C., & Li, D. (2024). Effect of different physical activity interventions on perinatal depression: A systematic review and network meta-analysis. *BMC Public Health*, 24(1), Article 2011. doi:10.1186/s12889-024-19564-w
- Vaira, R., & Merlin, K. (2024). *Asuhan kebidanan pada masa nifas*. Pena Persada.
- Walsh, S. J., et al. (2026). Lumbo-pelvic-hip complex strengthening for postpartum pelvic floor health: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 29(1), 19–27.
- World Health Organization. (2022). *WHO recommendations on maternal and newborn care for a positive postnatal experience*. World Health Organization.
- Xu, H., et al. (2023). Effectiveness of aerobic exercise in the prevention and treatment of postpartum depression: Meta-analysis and network meta-analysis. *PLOS ONE*, 18(11), Article e0287650. doi:10.1371/journal.pone.0287650