



<http://ejournal.ihdn.ac.id/index.php/jyk>

## Pengaruh Yoga terhadap Pemulihan Pascapersalinan: A Systematic Literature Review

Hesteria Friska Armynia Subratha<sup>1</sup>, Km Tri Sutrisna Agustia<sup>2</sup>,

<sup>1</sup>Fakultas Kedokteran, Universitas Pendidikan Ganesha

<sup>2</sup>Fakultas Bisnis, Pariwisata dan Pendidikan, Universitas Dhyana Pura

Diterima 01 Juli 2025, direvisi 21 Agustus 2025, diterbitkan 30 September 2025

e-mail: armynia.subratha@undiksha.ac.id

### ABSTRAK

Masa nifas, yang sering disebut sebagai "trimester keempat", merupakan fase krusial dalam kehidupan seorang perempuan yang ditandai dengan berbagai penyesuaian fisik, emosional, dan psikologis setelah melahirkan. Yoga telah muncul sebagai pendekatan yang menjanjikan dalam mendukung pemulihan pascapersalinan dan meningkatkan kesejahteraan ibu. Tinjauan sistematis ini bertujuan untuk menilai secara kritis dan mensintesis penelitian yang ada mengenai pengaruh yoga terhadap pemulihan pascapersalinan, khususnya manfaat fisik dan psikologisnya. Kajian ini mengikuti pedoman PRISMA dan melakukan pencarian publikasi pada Google Scholar dan PubMed dari tahun 2019 hingga 2025, menggunakan kerangka PICO untuk memilih kata kunci: (Postpartum OR Postnatal) AND (Yoga); (Recovery OR Well-being OR Mental Health); (Women OR Mothers). Kriteria inklusi mencakup studi yang berfokus pada ibu pascapersalinan, efek yoga terhadap pemulihan pasca persalinan, dan publikasi pada jurnal ilmiah. Hasil kajian menunjukkan bahwa yoga pascapersalinan berpotensi positif dalam meningkatkan kesejahteraan ibu, baik secara fisik maupun psikologis. Integrasi yoga sebagai pendekatan pelengkap dalam perawatan masa nifas dapat memperbaiki kualitas hidup ibu. Temuan ini memiliki implikasi terhadap praktik dan kebijakan kesehatan, mendorong tenaga kesehatan untuk mempertimbangkan intervensi yoga sebagai bagian dari layanan dukungan pascapersalinan. Tinjauan ini juga menjadi sumber berharga bagi peneliti dan pendidik untuk mengeksplorasi lebih lanjut manfaat yoga bagi ibu pascapersalinan serta mengidentifikasi celah riset yang perlu dikaji ke depannya.

Kata kunci: Pascapersalinan, Yoga, Pemulihan, Kesejahteraan, Kesehatan Mental

## **ABSTRACT**

*The postpartum period, often termed the "fourth trimester," is a crucial phase in a woman's life marked by significant physical, emotional, and psychological adjustments post-childbirth. Yoga has emerged as a promising avenue for supporting postpartum recovery and enhancing maternal well-being. This systematic literature review aims to critically assess and synthesize existing research on the impact of yoga on postpartum recovery, with a particular focus on its physical and psychological benefits. This systematic literature review followed the PRISMA guidelines and conducted searches for publications on Google Scholar and PubMed from 2019 to 2025. The search strategy employed the PICO framework to identify keywords. The search was conducted using a combination of the following keywords: (Postpartum OR Postnatal) AND (Yoga); (Recovery OR Well-being OR Mental Health); (Women OR Mothers). Inclusion criteria involved studies focusing on postpartum mothers, the effects of yoga on postpartum recovery, and publication in journals. The findings of this literature review indicate that postpartum yoga has a positive potential to enhance the well-being of mothers, both physically and psychologically. Integrating yoga into postpartum care as a complementary approach can improve maternal well-being during the critical postpartum period. These findings have implications for healthcare practices and policies, suggesting that healthcare professionals should consider offering yoga interventions as part of their postpartum support services. Additionally, this literature review serves as a valuable resource for researchers and educators interested in exploring the benefits of yoga for postpartum mothers, identifying research gaps that require further investigation in the future. In this regard, future research can focus on the long-term effects of postpartum yoga and how broader integration can influence overall postpartum maternal care practices.*

**Keywords:** Postpartum, Yoga, Recovery, Well-being, Mental Health

## **I. PENDAHULUAN**

Masa nifas, yang sering disebut sebagai "trimester keempat", merupakan fase kritis dalam kehidupan seorang perempuan yang ditandai oleh perubahan fisik, emosional, dan psikologis yang mendalam setelah melahirkan (Senat et al., 2015). Dalam periode ini, ibu mengalami perpaduan antara kegembiraan, tantangan, dan tuntutan dalam merawat bayi yang baru lahir. Meskipun merupakan masa yang penuh kebahagiaan, masa nifas juga bisa disertai ketidaknyamanan fisik, kelelahan, dan kerentanan terhadap masalah kesehatan mental (Zhuang et al., 2024).

Salah satu pendekatan yang mulai mendapatkan perhatian karena potensinya dalam mendukung pemulihan pascapersalinan dan meningkatkan kesejahteraan ibu adalah praktik yoga. Yoga merupakan disiplin holistik yang menggabungkan postur fisik, pernapasan terkontrol, dan teknik meditasi untuk menciptakan harmoni fisik dan mental (Munns et al., 2024). Dalam beberapa tahun terakhir, minat terhadap manfaat yoga bagi ibu pascapersalinan semakin meningkat, tidak hanya dari segi pemulihan fisik tetapi juga dalam aspek emosional dan psikologis (Ranjan et al., 2022; Anggraeni, Herawati, Widyawati, et al., 2019).

Penelitian-penelitian yang ada menunjukkan bahwa yoga dapat memberikan berbagai keuntungan bagi ibu pascapersalinan, antara lain meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas fisik,

relaksasi, pengurangan stres, kualitas tidur yang lebih baik, serta peningkatan kesadaran diri (Hu et al., 2021). Selain itu, yoga kelompok mampu membentuk lingkungan dukungan sosial yang penting bagi ibu baru yang rentan terhadap isolasi. Studi RCT menunjukkan bahwa baik yoga maupun dukungan kelompok dapat menurunkan depresi, kecemasan, dan hormon stres (kortisol) pada ibu hamil dan pascapersalinan (Faleschini et al., 2019; Subratha et al., 2023). Sementara itu, penelitian kohort mengungkap bahwa dukungan pasangan dan keluarga meningkatkan aktivitas, pola makan sehat, dan mengurangi gejala depresi postpartum melalui mekanisme psikososial dan emosional. Seiring dengan meningkatnya kesadaran global mengenai pentingnya kesehatan dan kesejahteraan ibu, menjadi penting untuk meninjau literatur yang ada tentang pengaruh yoga terhadap pemulihan pascapersalinan. Tinjauan sistematis dapat memberikan gambaran menyeluruh tentang kondisi pengetahuan saat ini, menyoroti temuan-temuan kunci, mengidentifikasi kekosongan penelitian, serta menyajikan implikasi bagi tenaga kesehatan, ibu, dan pembuat kebijakan.

Tinjauan sistematis ini bertujuan untuk menilai secara kritis dan mensintesis penelitian yang telah dilakukan tentang pengaruh yoga terhadap pemulihan pascapersalinan, dengan fokus pada manfaat fisik dan psikologis. Dengan menyajikan analisis komprehensif terhadap bukti-bukti yang tersedia, kajian ini berupaya berkontribusi dalam pengembangan pengetahuan tentang bagaimana yoga dapat diintegrasikan dalam perawatan pascapersalinan guna meningkatkan kesejahteraan ibu pada masa yang sangat penting ini. Temuan dari kajian ini berpotensi memberikan informasi bagi praktik dan kebijakan kesehatan, mendorong integrasi yoga sebagai pendekatan pelengkap dalam pemulihan pascapersalinan dan dukungan kesehatan mental ibu. Selain itu, tinjauan ini menjadi sumber berharga bagi peneliti, penyedia layanan kesehatan, dan pendidik yang ingin menggali lebih dalam manfaat yoga bagi ibu pascapersalinan. Dengan latar belakang tersebut, artikel ini menyajikan tinjauan sistematis tentang pengaruh yoga terhadap pemulihan pascapersalinan dan memberikan wawasan yang dapat mendukung perawatan holistik ibu dalam masa transformatif ini.

## II. METODE

Tinjauan sistematis ini mengikuti pedoman dari Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) (Page et al., 2021). Protokol penelitian belum didaftarkan di International Prospective Register of Systematic Reviews (PROSPERO) karena keterbatasan waktu dan fokus studi yang bersifat eksploratif. Literatur diperoleh dari Google Scholar dan PubMed, yang dipilih karena aksesnya luas, mencakup berbagai jurnal kesehatan internasional bereputasi, dan mendukung pencarian artikel open-access yang

relevan. Seluruh publikasi internasional yang terbit antara 2019–2025 dikumpulkan dan dikelola menggunakan Mendeley Library.

Strategi pencarian disusun menggunakan kerangka PICO untuk memperjelas fokus kajian. Population (P) adalah ibu pada masa pascapersalinan atau postnatal yang sedang menjalani pemulihan, sebagaimana tercermin dalam kata kunci Postpartum, Postnatal, Women, dan Mothers. Intervention (I) berupa praktik yoga yang ditelusuri melalui kata kunci Yoga. Comparison (C) tidak ditetapkan secara spesifik, namun penelitian yang dibandingkan umumnya melibatkan perawatan standar atau kelompok yang tidak melakukan yoga. Outcome (O) yang diidentifikasi meliputi peningkatan pemulihan fisik serta kesejahteraan mental ibu, yang direpresentasikan oleh kata kunci *Recovery*, *Well-being*, dan *Mental Health*. Pendekatan ini memastikan pencarian literatur relevan dengan tujuan kajian mengenai pengaruh yoga terhadap pemulihan pascapersalinan dan kesejahteraan ibu.

**Kriteria Inklusi dan Eksklusi:** Studi yang dimasukkan memenuhi kriteria berikut: (a) fokus pada ibu pascapersalinan; (b) meneliti pengaruh yoga terhadap pemulihan pascapersalinan baik aspek fisik maupun mental; (c) diterbitkan antara tahun 2019 hingga 2025; (d) menggunakan metodologi penelitian yang ketat; dan (e) dipublikasikan dalam jurnal ilmiah terakreditasi. Artikel duplikat dihapus selama proses ekstraksi data.

**Penyaringan dan Seleksi:** Judul dan abstrak artikel disaring oleh penulis utama untuk menilai relevansinya terhadap topik penelitian. Teks lengkap artikel yang tersisa kemudian ditinjau pada tahap akhir penyaringan. Artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dipertahankan untuk dianalisis lebih lanjut. Kualitas metodologis setiap studi yang lolos seleksi selanjutnya dinilai menggunakan Joanna Briggs Institute (JBI) Critical Appraisal Tool sesuai desain penelitian masing-masing, guna memastikan validitas dan reliabilitas temuan sebelum proses sintesis data.

**Ekstraksi dan Evaluasi Data:** Proses ekstraksi data dan evaluasi studi yang dipilih dilakukan secara independen oleh penulis utama dan satu penelaah kedua (co-author). Perbedaan pendapat diselesaikan melalui diskusi dan kesepakatan bersama. Untuk setiap studi yang dipilih, informasi berikut dicatat: nama penulis, tahun publikasi, lokasi studi, ukuran sampel, karakteristik ibu pascapersalinan, skor evaluasi kualitas, serta temuan terkait pengaruh yoga terhadap pemulihan pascapersalinan, termasuk hasil kesehatan fisik dan mental. Data yang telah diekstraksi dianalisis secara sintesis naratif dengan pendekatan tematik, mengelompokkan temuan berdasarkan kesamaan intervensi, metode, dan luaran..

### III. PEMBAHASAN

Diagram alir PRISMA menggambarkan proses pencarian dan penyaringan artikel yang digunakan dalam tinjauan literatur ini.

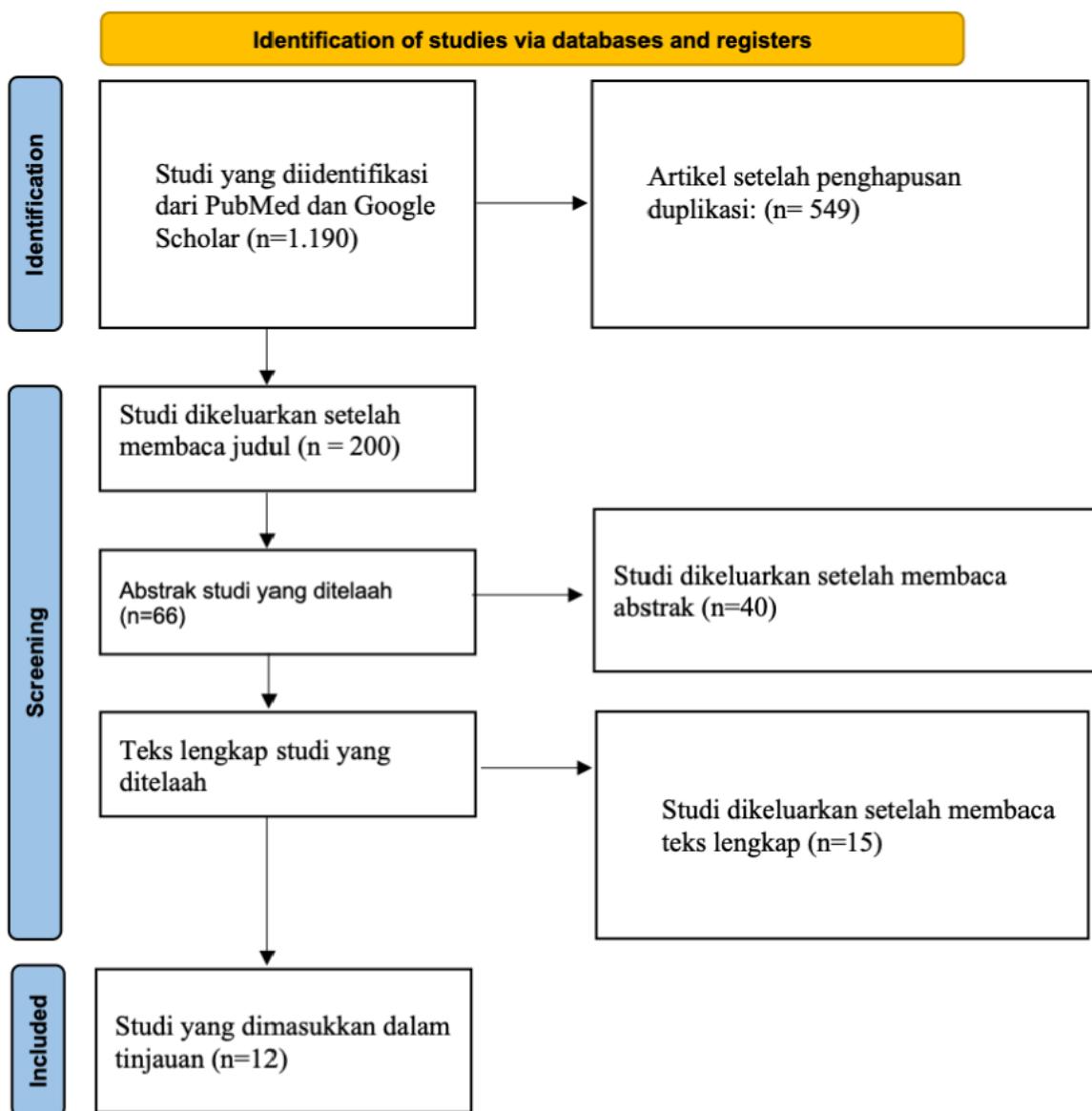


Diagram Alir PRISMA (Chart 1)

Dua basis data menghasilkan total 1.190 artikel. Setelah penghapusan duplikat, tersisa 549 artikel. Sebanyak 200 artikel dieliminasi setelah penyaringan judul. Selanjutnya, 40 artikel dihapus berdasarkan penyaringan abstrak. Setelah penyaringan teks lengkap, diperoleh 12 artikel akhir.

Semua artikel tersebut berkaitan dengan penelitian tentang ibu pascapersalinan yang melibatkan yoga sebagai intervensi atau metode yang dievaluasi. Artikel-artikel tersebut mencakup studi dari Indonesia dan Tiongkok. Metode penelitian yang digunakan mencakup

eksperimen, kuasi-eksperimen, pre-eksperimen, dan studi prospektif. Tema utama dari artikel-artikel ini berpusat pada pengaruh yoga terhadap pemulihan pascapersalinan dan kualitas hidup ibu nifas.

**Tabel 1.** Ringkasan Temuan dari Studi Terpilih tentang Pengaruh Yoga terhadap Pemulihan Pascapersalinan

Artikel	Penulis dan Tahun	Sample	Model Analisis	Hasil
1. The Effectiveness Of Postpartum Yoga On Uterine Involution Among Postpartum women In Indonesia	(Anggraeni et al., 2019)	Intervensi: 38 ibu pascapersal inan, Kontrol: 19 ibu pascapersal inan	Kuasi-eksperimenta l (pra-ujji dan pasca-ujji dengan kelompok kontrol)	Yoga pascapersalinan mempercepat involusi uterus. Terdapat perbedaan signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol ( $p < 0,05$ ).
2. Effects Of Yoga On The Intervention Of Levator Ani Hiatus In Postpartum Women: A Prospective Study	(Li & Zhang, 2021)	128 ibu pascapersal inan (62 kelompok yoga, 66 kontrol)	Studi prospektif	Yoga secara signifikan mengurangi area hiatus levator ani (LAH) pada minggu ke-12 pascapersalinan. Perbedaan area LAH secara signifikan lebih tinggi pada kelompok yoga ( $p < 0,05$ ).
3. Yoga Gymnology of Process Involution Uterus Mom Post-Partum	(Sunarsih & Astuti, 2021)	60 ibu pascapersal inan (30 intervensi, 30 kontrol)	Kuasi-eksperimenta l (pra-ujji dan pasca-ujji dengan kelompok kontrol)	Yoga pascapersalinan secara signifikan mempercepat involusi uterus ( $p < 0,05$ ).
4. The Impact of Yoga Exercise on the Quality of Life and Psychology of Postpartum Mothers.	(Winarni et al., 2020)	54 ibu pascapersal inan (27 di setiap kelompok)	1 (pra-ujji dan pasca-ujji dengan kelompok kontrol))	Yoga meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi depresi pascapersalinan secara signifikan ( $p < 0,05$ ).
5. The Role of Postnatal Yoga in Improving the Quality of Life of Postpartum Mothers in the Birth and Bloom Community	(Nurhayati et al., 2022)	20 ibu pascapersal inan (10 intervensi, 10 kontrol)	Pra-eksperimenta l (satu kelompok pra-ujji dan pasca-ujji)	Yoga secara signifikan meningkatkan kualitas hidup ( $p < 0,05$ ).
6. Effectiveness of Yoga on the Interrectus Distance in Early Postpartum Women: A High-Frequency Ultrasound Study	(Li et al., 2022)	116 ibu pascapersal inan (penugasan acak)	Desain pra- dan pasca- intervensi	Yoga progresif secara signifikan mengurangi jarak interrektus ( $p < 0,05$ ).

Artikel	Penulis dan Tahun	Sample	Model Analisis	Hasil
7. The Effectivities of Yoga Gymnastic to Decrease the Level of Postpartum Blues Incidence	(Kusumastuti et al., 2020)	44 ibu pascapersal inan (22 intervensi, 22 kontrol)	Kuasi-eksperimenta l (pra-ujji dan pasca-ujji dengan kelompok kontrol)	Senam yoga secara signifikan menurunkan postpartum blues ( $p < 0,05$ ).
8. The Influence of Postnatal Yoga on the Psychological Condition of Postpartum Mothers.	(Fatonah et al., 2022)	24 ibu pascapersal inan (12 di setiap kelompok)	Kuasi-eksperimenta l (pra-ujji dan pasca-ujji)	Yoga pascanatal secara signifikan memperbaiki kondisi psikologis ( $p < 0,05$ ).
9. The effect of yoga nidra on pain, mobilization, first walking distance and care satisfaction after cesarean section: A randomized controlled trial	(Kılıçlı & Doğan, 2024)	128 ibu pasca-caesa r (64 yoga nidra, 64 kontrol)	Randomized Controlled Trial	Yoga nidra menurunkan nyeri (VAS), mempercepat mobilisasi dan jarak jalan pertama, serta meningkatkan kepuasan perawatan
10. The effect of yoga training on postpartum prolactin and oxytocin levels in primipara women	(Astutik et al., 2024)	60 ibu primipara (30 yoga, 30 kontrol)	Kuasi-eksperimen	Yoga meningkatkan prolaktin dan oksitosin secara signifikan
11. Ultrasound Quantitative Assessment of Pelvic Organ Position after Postpartum Yoga Intervention	(Li et al., 2024)	128 ibu pascapersal inan	Studi prospektif	Yoga 60 menit/minggu selama 1–3 bulan memperbaiki posisi organ panggul dibanding kontrol
12. Yoga-based interventions for enhancing psychological well-being in postpartum women: A randomized controlled trial	(Vinu et al., 2025)	Ibu pascapersal inan	Randomized Controlled Trial	Intervensi yoga meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu pascapersalinan, terbukti melalui pengurangan depresi dan kecemasan serta peningkatan kesehatan mental umum

Tinjauan dari dua belas artikel dalam Tabel 1 menegaskan bahwa yoga merupakan intervensi non-farmakologis yang efektif untuk mendukung pemulihan fisik dan psikologis ibu pascapersalinan. Sebagian besar studi melaporkan perbaikan signifikan pada indikator pemulihan uterus, kekuatan otot dasar panggul, serta kesejahteraan mental.

### Pemulihan Fisik.

Pemulihan fisik pascapersalinan mencakup proses involusi uterus, pemulihan fungsi otot dasar

panggul, perbaikan posisi organ panggul, dan penguatan dinding perut. Hasil tinjauan menunjukkan bahwa yoga memberikan dampak signifikan pada seluruh aspek tersebut.

Pertama, involusi uterus berlangsung lebih cepat pada ibu yang mengikuti program yoga. Studi Anggraeni et al. (2019) dan Sunarsih & Astuti (2021) menemukan bahwa praktik yoga pascapersalinan secara nyata mempercepat penurunan tinggi fundus uteri dibanding kelompok kontrol ( $p < 0,05$ ). Mekanisme yang diusulkan mencakup peningkatan sirkulasi darah dan stimulasi kontraksi uterus melalui kombinasi gerakan fisik dan teknik pernapasan dalam yoga, yang turut merangsang pelepasan hormon oksitosin alami.

Kedua, pemulihan fungsi otot dasar panggul juga terbukti meningkat. Li & Zhang (2021) melaporkan bahwa latihan yoga selama 12 minggu mampu menurunkan area levator ani hiatus secara signifikan, menandakan perbaikan kekuatan dan elastisitas otot dasar panggul yang penting untuk mencegah prolaps organ. Studi Li et al. (2024) menambahkan bahwa intervensi yoga 60 menit per minggu selama 1–3 bulan memperbaiki posisi organ panggul dibanding kelompok kontrol, mendukung kestabilan struktur panggul setelah melahirkan.

Ketiga, penguatan dinding perut tercermin dari temuan Li et al. (2022) yang menunjukkan penurunan jarak interrektus secara bermakna pada kelompok yoga. Penguatan otot perut ini berperan penting dalam menjaga postur, menstabilkan tubuh, serta melindungi organ dalam selama masa nifas.

Variasi intensitas dan durasi latihan tampak memengaruhi hasil. Intervensi yang dimulai lebih dini dan dilakukan secara rutin, seperti pada studi Anggraeni et al., menunjukkan percepatan involusi uterus yang lebih menonjol dibanding program dengan frekuensi mingguan saja. Faktor paritas, menyusui, dan jenis persalinan juga dapat memoderasi efek yoga terhadap pemulihan fisik.

Secara keseluruhan, bukti ini menegaskan bahwa yoga pascapersalinan bukan sekadar aktivitas relaksasi, tetapi intervensi komprehensif yang efektif untuk mempercepat pemulihan fisik. Implementasi program yoga dengan protokol yang terstandar meliputi jenis gerakan, frekuensi, dan teknik pernapasan serta pemantauan objektif melalui ultrasonografi disarankan untuk mendukung kesehatan ibu pada masa nifas..

### **Kesejahteraan Psikologis.**

Selain mempercepat pemulihan fisik, yoga pascapersalinan memberikan kontribusi penting terhadap kesejahteraan psikologis ibu. Periode postpartum merupakan fase rentan terhadap stres, kecemasan, dan depresi akibat perubahan hormonal, tuntutan perawatan bayi, dan penyesuaian peran sebagai ibu. Tinjauan ini menunjukkan bahwa praktik yoga berperan

signifikan dalam mengurangi gangguan emosional dan meningkatkan kualitas hidup ibu pascapersalinan.

Sejumlah studi menemukan penurunan gejala postpartum blues dan depresi setelah intervensi yoga. Kusumastuti et al. (2020) melaporkan bahwa senam yoga menurunkan kejadian postpartum blues secara signifikan dibanding kelompok kontrol ( $p < 0,05$ ). Temuan serupa dilaporkan oleh Winarni et al. (2020) dan Fatonah et al. (2022), di mana ibu yang mengikuti yoga mengalami penurunan skor depresi dan kecemasan serta peningkatan skor kualitas hidup. Intervensi yoga berbasis meditasi, seperti yoga nidra yang diteliti oleh Kılıçlı & Doğan (2024), juga terbukti efektif menurunkan tingkat nyeri pascaoperasi sesar dan meningkatkan kepuasan perawatan, yang secara tidak langsung mendukung kondisi psikologis positif.

Penelitian berskala lebih besar oleh Vinu et al. (2025) menegaskan temuan ini dengan menunjukkan peningkatan kesejahteraan mental secara menyeluruh, termasuk pengurangan stres dan kecemasan. Efek positif tersebut kemungkinan terkait dengan aktivasi sistem saraf parasimpatis, pelepasan endorfin, dan peningkatan hormon oksitosin yang merangsang rasa tenang dan ikatan emosional dengan bayi.

Menariknya, manfaat psikologis tidak hanya berasal dari komponen meditasi, tetapi juga dari interaksi sosial selama sesi yoga kelompok. Aktivitas bersama ibu lain menciptakan dukungan emosional yang dapat mengurangi rasa kesepian dan meningkatkan kepercayaan diri dalam menjalani peran sebagai ibu baru.

Secara keseluruhan, bukti yang ada menegaskan bahwa yoga pascapersalinan merupakan intervensi nonfarmakologis yang aman dan efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Program yoga yang memadukan teknik pernapasan, relaksasi, dan meditasi dianjurkan sebagai bagian dari perawatan komprehensif pascapersalinan, baik pada persalinan normal maupun operasi sesar, untuk membantu pencegahan gangguan mood serta memperkuat ikatan ibu-anak.

### **Implikasi terhadap Praktik dan Kebijakan**

Temuan dari tinjauan sistematis ini memiliki implikasi penting bagi praktik dan kebijakan layanan kesehatan. Bukti yang disajikan dalam studi-studi ini menunjukkan bahwa yoga pascapersalinan dapat memberikan dampak positif baik pada aspek fisik maupun psikologis kesehatan ibu. Oleh karena itu, mengintegrasikan yoga ke dalam perawatan pascapersalinan sebagai pendekatan pelengkap dapat meningkatkan kesejahteraan ibu selama masa nifas yang krusial. Tenaga kesehatan dapat mempertimbangkan untuk menawarkan

intervensi yoga sebagai bagian dari layanan dukungan pascapersalinan guna memperbaiki hasil kesehatan ibu.

### **Kontribusi Penelitian**

Tinjauan sistematis ini menjadi sumber yang berharga bagi peneliti, penyedia layanan kesehatan, dan pendidik yang ingin mengeksplorasi manfaat yoga bagi ibu pascapersalinan. Dengan merangkum literatur yang ada, tinjauan ini memberikan gambaran umum tentang kondisi pengetahuan saat ini terkait efek yoga pascapersalinan. Selain itu, kajian ini mengidentifikasi celah penelitian dan area yang membutuhkan penyelidikan lebih lanjut, sehingga dapat mendorong studi-studi mendatang di bidang ini.

### **Keterbatasan**

Penting untuk diakui bahwa tinjauan sistematis ini memiliki beberapa keterbatasan. Studi yang dipilih menunjukkan variasi dalam hal desain penelitian, ukuran sampel, dan metodologi, yang dapat menimbulkan heterogenitas dalam hasil. Selain itu, generalisasi temuan terhadap konteks budaya dan geografis yang berbeda mungkin terbatas.

## **IV. PENUTUP**

Sebagai kesimpulan, tinjauan sistematis terhadap delapan artikel ini menyoroti potensi manfaat yoga pascapersalinan terhadap kesejahteraan dan pemulihan ibu. Meskipun terdapat variasi dalam tujuan penelitian, metode pengukuran, dan karakteristik sampel, studi-studi tersebut secara kolektif berkontribusi dalam pemahaman mengenai bagaimana yoga dapat secara positif memengaruhi berbagai aspek kesehatan ibu setelah melahirkan. Tenaga kesehatan, pembuat kebijakan, dan peneliti dapat memanfaatkan temuan ini untuk mengembangkan praktik, kebijakan, dan penelitian lanjutan yang mendukung perawatan komprehensif dan kesehatan mental ibu selama masa nifas. Pendekatan holistik dari yoga pascapersalinan yang mencakup dimensi fisik dan psikologis selaras dengan kebutuhan perawatan menyeluruh pada masa transformatif ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- 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>
- Astutik, R. Y., Pramono, N., Susanto, H., & Kartasurya, M. I. (2024). The effect of yoga training on postpartum prolactin and oxytocin levels in primipara women. *Journal of Medicine and Life*, 17(2), 210–216. <https://doi.org/10.25122/JML-2023-0390>

- Faleschini, S., Millar, L., Rifas-Shiman, S. L., Skouteris, H., Hivert, M. F., & Oken, E. (2019). Women's perceived social support: Associations with postpartum weight retention, health behaviors and depressive symptoms. *BMC Women's Health*, 19(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/S12905-019-0839-6/TABLES/3>
- Fatonah, S. H., Widiani, N., & Budi Luhur Cimahi, Stik. (2022). Pengaruh Yoga Postnatal Terhadap Kondisi Psikologis Ibu Postpartum. *INDONESIAN HEALTH ISSUE*, 1(1).
- Kılıçlı, A., & Doğan, A. (2024). The effect of yoga nidra on pain, mobilization, first walking distance and care satisfaction after cesarean section: A randomized controlled trial. *Anatolian Journal of Health Research*, 5(3), 234–243. <https://doi.org/10.61534/ANATOLJHR.1470126>
- Kusumastuti, Hastin, I., & Lutfia, U. (2020). The Effectivities of Yoga Gymnastic to Decrease the Level of Postpartum Blues Incidence. *Proceedings of the 4th International Conference on Sustainable Innovation 2020–Health Science and Nursing (ICoSIHSN 2020)*.
- Li, Q., Lei, S., Liu, Y., Liu, Q., Chen, Y., Lin, X., & Zhang, X. (2022). Effectiveness of Yoga on the Interrectus Distance in Early Postpartum Women: A High-Frequency Ultrasound Study. *BioMed Research International*, 2022. <https://doi.org/10.1155/2022/8908095>
- Li, Q., Liu, Y., Liu, Y., Liu, Q., Jiang, L., & Zhang, X. (2024). Ultrasound Quantitative Assessment of the Effects of Yoga on Early Postpartum Pelvic Organ Position Recovery. *International Urogynecology Journal*, 36(1). <https://doi.org/10.1007/S00192-024-06002-Z>,
- Li, Q., & Zhang, X. (2021). Effects of yoga on the intervention of levator ani hiatus in postpartum women: a prospective study. *The Journal of Physical Therapy Science*, 33, 862–869.
- 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). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e25455>
- Nurhayati, F., Honey Darmawan, F., Harmawati, A., & Harmawati Fakultas Ilmu dan Teknologi Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani, A. (2022). PERAN POSTNATAL YOGA UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP IBU NIFAS PADA KOMUNITAS BIRTH AND BLOOM. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(12). <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v7i12.11302>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372. <https://doi.org/10.1136/BMJ.N71>

Senat, M. V., Sentilhes, L., Battut, A., Benhamou, D., Bydlowski, S., Chantry, A., Deffieux, X., Diers, F., Doret, M., Ducroux-Schouwey, C., Fuchs, F., Gascoin, G., Lebot, C., Marcellin, L., Plu-Bureau, G., Raccah-Tebeka, B., Simon, E., Breart, G., & Marpeau, L. (2015). Post-partum: Guidelines for clinical practice-Short text. *Journal de Gynecologie Obstetrique et Biologie de La Reproduction*, 44(10), 1157–1166.  
<https://doi.org/10.1016/j.jgyn.2015.09.017>

Subratha, H. F. A., Kadek, N., & Purnamayanti, D. (2023). The Benefits of Yoga in Tourism Health. *ICOHIS: INTERNATIONAL CONFERENCE ON HINDU STUDIES*.  
<https://conference.uhnsugriwa.ac.id/index.php/icohis/article/view/54>

Sunarsih, S., & Astuti, T. (2021). Yoga Gymnology of Process Involution Uterus Mom Post-Partum. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(2), 259–265.  
<https://doi.org/10.30604/jika.v6i2.489>

Vinu, W., Kabeer, D. A., Kumar G, V., Safad, A. K., & Manibharathi, G. (2025). Yoga-based interventions for enhancing psychological well-being in postpartum women: A randomized controlled trial. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 42, 1177–1185. <https://doi.org/10.1016/J.JBMT.2025.02.007>

Winarni, L. M., Ikhlasiah, M., & Sartika, R. (2020). DAMPAK LATIHAN YOGA TERHADAP KUALITAS HIDUP DAN PSIKOLOGI IBU NIFAS. In *JURNAL KEBIDANAN* (Vol. 6, Issue 1).

Zhuang, S., Luo, S., Cui, Y., Zhao, X., & Yang, H. (2024). Prevalence and Contributors of Postpartum Fatigue in Chinese Primiparous Women: A Cross-Sectional Study. *British Journal of Hospital Medicine*, 85(12).  
[https://doi.org/10.12968/HMED.2024.0636/ASSET/IMAGES/LARGE/HMED.2024.0636\\_T06.JPG](https://doi.org/10.12968/HMED.2024.0636/ASSET/IMAGES/LARGE/HMED.2024.0636_T06.JPG)