



<http://ojs.uhnsugriwa.ac.id/index.php/JYK>

Manfaat Pranayama Yoga Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Nifas di PMB Jaba Denpasar

Kadek Sri Ariyanti¹, Siti Zakiah², Cokorda Istri Mita Pelayun³,
I Nyoman Dharma Wisnawa⁴

^{1 2 3 4} STIKES Advaita Medika Tabanan

Diterima 18 Februari 2023, direvisi 28 Februari 2023, diterbitkan 31 Maret 2023

E-mail : ariyanthi.midwife@gmail.com¹, zakiahsono@yahoo.com², mid.cokp@gmail.com³,
dharmawisnawa.denut3@gmail.com⁴

ABSTRAK

Periode postpartum merupakan masa transisi dimana terjadi perubahan secara fisik maupun psikologis. Depresi postpartum adalah salah satu gangguan psikologis yang sering ditemukan. Depresi postpartum dialami sekitar 10–15% perempuan, baik yang pertama kali melahirkan maupun yang berikutnya. Pranayama yoga merupakan salah satu latihan yang dapat meringankan ketidaknyamanan psikologis pada ibu nifas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pranayama yoga untuk mengurangi kecemasan pada ibu nifas. Desain penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Informan dalam penelitian ini adalah 10 orang ibu nifas di PMB Jaba Denpasar pada Bulan Desember 2022 – Januari 2023. Analisa data dilakukan dengan triangulasi, dimana informan kunci dalam penelitian ini adalah lima orang suami dan bidan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa yoga post natal dapat mengurangi kecemasan pada ibu nifas, karena memberikan berbagai manfaat diantaranya: 1) mengurangi ketegangan otot bahu dan leher; 2) menenangkan pikiran dan mengurangi stress; 3) meningkatkan kualitas tidur; 4) Meningkatkan produksi ASI. Latihan pranayama yoga sebaiknya diberikan kepada ibu nifas sebagai upaya untuk meningkatkan kesehatan fisik dan psikologis ibu nifas.

Kata Kunci: Efektivitas, Nifas, Pranayama Yoga

ABSTRACT

The postpartum period is a transitional period in which physical and psychological changes occur. Postpartum depression is a psychological disorder that is often found. Postpartum depression is experienced by around 10–15% of women, both for the first time and for the next. Pranayama yoga is one of the exercises that can relieve psychological discomfort in postpartum mothers. This study aims to determine the effectiveness of pranayama yoga to reduce anxiety in postpartum mothers. The research design used is qualitative with a case study approach. The informants in this study were 10 postpartum mothers at PMB Jaba Denpasar in December 2022 - January 2023. Data analysis was carried out by triangulation, where the key informants in this study were five husbands and midwives. The results showed that postnatal yoga can reduce anxiety in postpartum mothers, because it provides various benefits including: 1) reducing shoulder and neck muscle tension; 2) calm the mind and reduce stress; 3) improve sleep quality; 4) Increase milk production. Pranayama yoga practice should be given to postpartum mothers as an effort to improve the physical and psychological health of postpartum mothers.

Keywords: *Effectiveness, Postpartum, Pranayama Yoga*

I. PENDAHULUAN

Kehamilan, persalinan dan nifas adalah hal alamiah yang dirasakan oleh seorang wanita. Beberapa wanita mengalami ketidaknyamanan pada masa kehamilan, persalinan dan nifas akibat siklus tersebut. Ketidaknyamanan ini disebabkan oleh perubahan pada tubuh, baik secara fisiologis maupun psikologis. Ketidaknyamanan psikologis selama postpartum terdiri dari depresi postpartum, baby blues dan psikosa post partum (Nabilla & Dwiyanti, 2022).

Kecemasan dan stres memiliki beberapa dampak pada tubuh yang dapat berkembang menjadi kondisi yang kronis jika tidak diobati. Stres psikologis telah dikaitkan dengan efek merusak pada sistem kekebalan tubuh, sementara kecemasan telah dikaitkan dengan penyakit jantung koroner, menurunnya kualitas hidup dan perilaku bunuh diri. Selanjutnya, kecemasan dalam kehamilan telah dikaitkan dengan peningkatan komplikasi kebidanan termasuk lahir mati, bayi berat lahir rendah, perawatan spesialis pascakelahiran untuk bayi dan kerentanan terhadap hasil perkembangan saraf yang lebih merugikan termasuk perilaku, masalah emosional dan kognitif (Novelia et al., 2018).

Periode postpartum merupakan masa transisi dimana terjadi perubahan secara fisik dan psikologis. Periode postpartum memiliki makna unik bagi seorang perempuan yang memiliki anak dan akan memberikan nilai positif (Anggarini, 2021). Adaptasi fisiologis meliputi proses kembalinya kondisi fisik dan sistem organ tubuh ibu seperti sebelum hamil, sedangkan adaptasi psikologis meliputi perubahan emosional dan kesehatan mental. Oleh karena itu ibu nifas mengalami penurunan dari segi fisik, psikologis dan sosial dari kondisi sebelumnya karena

peran barunya. Tanggungjawab 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 (Jacob & Sandjaya, 2018).

Ketidaknyamanan psikologis yang sering terjadi pada ibu postpartum adalah depresi postpartum. Depresi postpartum adalah gangguan mental yang serius dan merupakan salah satu yang penting dan paling sering ditemukan. Depresi postpartum dialami sekitar 10–15% perempuan, baik yang pertama kali melahirkan maupun yang berikutnya (Kemenkes RI, 2018). Gejala depresi postpartum dapat dilihat sebagai kombinasi dari kesedihan, anhedonia, mudah marah dan penurunan harga diri. Penyebab depresi ini terkait dengan stres selama kehamilan. Depresi postpartum disebabkan oleh penurunan cepat estrogen plasenta dan progesteron setelah melahirkan, serta gangguan dalam sumbu hipotesis-hipofisisadrenal. Gangguan ini menghasilkan penurunan kortison. Demikian pula, simpatik respon sistem saraf terhadap stres juga terpengaruh karena penurunan cepat dalam hormon plasenta. Lebih jauh lagi, penurunan konsentrasi gamma pada serebrospinal asam aminobutirat (GABA) juga terdeteksi setelah melahirkan. Komplikasi depresi postpartum dapat melibatkan ibu dan bayi baru lahir karena efek negatifnya dapat mempengaruhi hubungan sosial antara ibu dan bayi (Avin et al., 2018).

Ketidaknyamanan secara psikologis dapat dicegah atau ditangani dengan cara non-farmakologis. Penatalaksanaan secara non-farmakologi salah satunya dapat dilakukan dengan aktifitas fisik atau olahraga (Murkoff, 2012). Yoga adalah jenis latihan fisik, termasuk terapi tubuh dan pikiran yang menggabungkan postur fisik (Asana), teknik pernapasan (Pranayama) dan meditasi atau relaksasi. Yoga menjadi salah satu pilihan latihan fisik relaksasi utama untuk terapi non farmakologi (Ningrum et al., 2019). Aktivitas fisik dapat mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan. Yoga umumnya digunakan sebagai terapi manajemen stres yang melibatkan anggota tubuh manusia secara keseluruhan. Yoga dijadikan sebagai alternatif pilihan untuk terapi kecemasan atau depresi dibandingkan dengan terapi farmakologis karena tanpa efek samping dan lebih banyak manfaat (Michaela & Isabelle, 2015).

Yoga dapat dijadikan salah satu alternatif kegiatan fisik tubuh untuk menstabilkan emosi, menguatkan tekad dan keberanian, meningkatkan rasa percaya diri dan fokus, serta membangun afirmasi positif dan kekuatan pikiran. Maka dari itu yoga yang dilakukan selama masa nifas diharapkan dapat membantu ibu dalam meningkatkan kondisi psikologis, menguatkan otot tubuh, merelaksasi, menstabilkan emosi dan meningkatkan kepercayaan dirinya menghadapi peran barunya sebagai ibu. Dengan teknik napas yang penuh kesadaran, gerakan yang lembut, relaksasi dan meditasi, yoga dapat membantu ibu meningkatkan energi dan daya tahan tubuh,

melepaskan stress dan cemas, meningkatkan kualitas tidur, mengurangi ketegangan otot, dan keluhan fisik yang lain seperti : nyeri punggung, nyeri pada daerah sekitar paha dan pinggang (Wahdakirana & Rahayuningsih, 2021).

Latihan pranayama merupakan salah satu latihan yoga prenatal. Latihan ini dapat meringankan ketidaknyamanan. Dalam yoga prenatal, penekanannya terutama pada latihan pernapasan. Nadi sodhana salah satu teknik pranayama juga dikenal sebagai alternatif pernapasan hidung yang sangat santai, menyeimbangkan napas yang digunakan untuk membantu menenangkan sistem saraf dan membantu tidur malam yang nyenyak. Dengan meningkatkan jumlah oksigen yang masuk ke dalam tubuh, maka hal itu dipercaya dapat membersihkan darah, menenangkan pikiran, mengurangi stres dan meningkatkan konsentrasi. Ujjayi pranayama mendorong ekspansi penuh paru-paru dan dengan memfokuskan perhatian pada napas, dapat membantu dalam menenangkan pikiran (Wulandari & Wantini, 2021). Yoga prenatal dapat meningkatkan kesiapan ibu menghadapi persalinan dan masa nifas, sehingga dapat mengurangi kecemasan ibu (Ariyanti et al., 2022).

Melihat pemaparan di atas, pranayama yoga memiliki manfaat yang sangat baik untuk mengurangi ketidaknyamanan psikologis pada ibu postpartum. Namun tidak banyak pemberi layanan kesehatan, khususnya bidan yang memberikan layanan komplementer seperti yoga ini kepada pasien. PMB Jaba Denpasar merupakan salah satu tempat layanan kesehatan yang memberikan pelayanan yoga prenatal dan post natal. Maka dari itu kami tertarik untuk melakukan penelitian ini yang bertujuan untuk mengetahui Manfaat Pranayama Yoga untuk Mengurangi Kecemasan pada Ibu Nifas di PMB Jaba Denpasar.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan desain kualitatif dengan pendekatan studi kasus, yaitu studi yang bertujuan untuk menggali informasi dari ibu nifas mengenai pengalamannya dalam melakukan pranayama yoga. Tempat penelitian dilakukan di PMB Jaba Denpasar pada Bulan Desember 2022 sampai dengan Januari 2023. Subjek dalam penelitian ini adalah ibu nifas di PMB Jaba Denpasar yang berjumlah 10 orang. Kriteria inklusi meliputi: ibu nifas (pasca melahirkan hari ke-1 sampai dengan 42) dan suami di PMB Jaba Denpasar yang bersedia menjadi informan. Kriteria eksklusi adalah ibu nifas yang mengalami komplikasi selama masa nifas. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara, yang dipandu dengan pedoman wawancara. Untuk validasi data, peneliti menggunakan informan kunci yaitu suami ibu dengan jumlah lima orang, serta Bidan sendiri. Pengolahan data dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu: reduksi/kategorisasi data, display/penyajian data dan penarikan kesimpulan.

III. PEMBAHASAN

1. Karakteristik Informan

Karakteristik informan penelitian ini dapat dijelaskan pada Tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1. Karakteristik Informan.

Informan	Umur	Nifas hari ke-
IN-1	41 tahun	1
IN-2	33 tahun	1
IN-3	27 tahun	4
IN-4	22 tahun	5
IN-5	19 tahun	7
IN-6	29 tahun	6
IN-7	26 tahun	4
IN-8	41 tahun	5
IN-9	22 tahun	5
IN-10	24 tahun	6
Informan Kunci	Umur	Pendidikan
BD	36 tahun	Profesi Bidan
IK-1	45 tahun	
IK-2	30 tahun	
IK-3	28 tahun	
IK-4	25 tahun	
IK-5	22 tahun	

Berdasarkan Tabel 1 di atas dapat dilihat bahwa: sebaran umur informan mulai dari 19 sampai dengan 41 tahun. Informan kunci memiliki sebaran umur mulai dari 22 sampai dengan 45 tahun.

2. Pelaksanaan Pranayama Yoga Pada Ibu Nifas di PMB Jaba Denpasar

Pranayama adalah salah satu komponen utama dari yoga yang bertujuan untuk melatih teknik pengaturan nafas. Pranayama memiliki manfaat tersendiri untuk kesehatan fisik dan mental. Pranayama yoga merupakan salah satu layanan yang diberikan kepada ibu nifas di PMB Jaba Denpasar. Pasien pasca melahirkan atau ibu nifas yang melakukan kunjungan ulang, diberikan layanan pranayama yoga kurang lebih selama 10-15 menit. Pasien dilatih untuk mengatur nafas dengan mempraktikkan empat aspek penting dari pernapasan, yakni puraka (menghirup), recaka (menghembus), antah kumbhaka (retensi napas internal) dan bahih kumbhaka (retensi napas eksternal). Tujuan utama pranayama adalah menyatukan tubuh dan pikiran. Latihan pranayama yoga di PMB Jaba Denpasar dilakukan dengan memadukan teknik pranayama dengan gerakan yoga lainnya, sehingga ibu nifas menjadi lebih tenang dan rileks.

Berdasarkan hasil wawancara, dapat diketahui bahwa pelaksanaan pranayama yoga di PMB Jaba Denpasar dilakukan pada setiap ibu nifas dari hari pertama sampai dengan kunjungan pertama (KF1) seperti yang dinyatakan oleh informan berikut ini:

“...nggih, niki tiyang melahirkan 1 minggu yang lalu Bu, hari ini saya kontrol jahitan....” (IN-5)

“...pas selesai melahirkan itu diajarin atur nafas bu, kata Bu Bidan, biar lebih tenang dan tidak sakit jahitannya...” (IN-1)

“...tadi diajarin yoga bu, atur-atur nafas niki. Pas baru selesai melahirkan juga kemarin diajarin begini. Katanya bagus untuk ibu melahirkan. Di rumah juga disuruh latihan sendiri Bu...” (IN-3)

“...nggih Bu, pas sebelum pulang itu dikasi latihan nafas sama Bu Bidan, disuruh latihan sendiri di rumah...” (IK-1)

“...setiap ibu post partum disini kami berikan latihan pranayama yoga, sebagai salah satu layanan di PMB kami. Sebelum pasien pulang kami bekal dengan pranayama yoga agar bisa melakukan sendiri di rumah. Kami juga memberikan layanan pranayama yoga ini pada saat ibu melakukan kunjungan pertama (KF-1)...” (BD)

3. Efektivitas Pranayama Yoga Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Nifas

Berdasarkan hasil penelitian, beberapa informan menyatakan bahwa manfaat yang diperoleh dari pelaksanaan pranayama yoga adalah:

a. Mengurangi Ketegangan Otot Bahu dan Leher

Salah satu manfaat dari pranayama yoga untuk ibu nifas adalah mengurangi ketegangan otot dan leher, seperti yang dinyatakan oleh informan berikut ini:

“di rumah saya sering latihan nafas Bu, seperti yang diajarkan Bu Bidan. Ya...jadi lebih rileks sih, sakit di bahu dan leher bisa berkurang...” (IN-4)

“...kalo gendong bayi itu kan capek Bu, lehernya jadi pegel, biasanya saya coba-coba latihan nafas yoga niki, biar lebih rileks....” (IN-2)

“...pulang kerja kadang saya pijat-pijat bahu dan lehernya Bu, katanya pegal, sambil latihan yoga juga...” (IK-2)

“...melakukan pranayama yoga dapat membuat tubuh kita rileks, mengurangi ketegangan otot leher dan bahu, karena posisi ibu yang monoton saat menggendong dan menyusui bayi...” (BD)

Post natal yoga merupakan salah satu faktor aktifitas yang dapat meningkatkan kualitas hidup ibu nifas. Yoga dapat menguatkan otot tubuh, merelaksasi, menstabilkan emosi dan meningkatkan kepercayaan diri menghadapi peran barunya sebagai ibu. Yoga dilakukan dengan teknik nafas yang penuh kesadaran, gerakan yang lembut, relaksasi dan meditasi. Yoga dapat membantu ibu meningkatkan energi dan daya tahan tubuh, melepaskan stress dan cemas, meningkatkan kualitas tidur, mengurangi ketegangan otot dan keluhan fisik yang lain seperti nyeri punggung, nyeri pada daerah sekitar paha dan pinggang (Winarni et al., 2020). Hal ini didukung pada penelitian sebelumnya bahwa seseorang yang berlatih yoga teratur dapat

meningkatkan kualitas hidupnya. 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 (Rayal et al., 2021).

Yoga berpotensi untuk menciptakan keseimbangan di sepanjang dimensi emosional, mental fisik dan spiritual. Yoga merupakan sistem komprehensif yang menggunakan postur fisik (asana), latihan pernapasan (pranayama), konsentrasi dan meditasi (dharana dan dhyana) (Sindhu, 2018). Dalam postnatal yoga terdapat gerakan relaksasi yang sangat bermanfaat untuk memperdalam nafas, menurunkan adrenalin, meredakan ketegangan otot tubuh, menambah daya tahan tubuh, melancarkan aliran darah, mengeluarkan endofrin, mengurangi stress dan ketegangan, serta memberi rasa tenang, nyaman dan tentram sehingga ibu lebih siap menghadapi persalinan (Pratignyo, 2014).

Penelitian lainnya menjelaskan bahwa ibu nifas yang memiliki aktivitas fisik yang baik mempunyai peluang lebih besar untuk meningkatkan kualitas hidup daripada ibu nifas yang memiliki aktivitas fisik yang kurang baik (Susulo & Murbiah, 2018). Latihan relaksasi otot progresif pada ibu nifas memiliki kualitas hidup skor rata-rata lebih tinggi pada ibu yang tidak melakukan latihan (Goksin & Ayaz-Alkaya, 2018). Peneliti berpendapat bahwa setelah melaksanakan postnatal yoga ibu nifas lebih siap dalam menghadapi masa pasca persalinan karena gerakan dalam postnatal yoga membuat ibu lebih rileks sehingga kualitas hidup meningkat.

b. Menenangkan Pikiran dan Mengurangi Stress

Manfaat pranayama yoga yang kedua adalah dapat menenangkan pikiran dan mengurangi stress selama masa nifas, seperti yang dinyatakan oleh informan berikut ini:

“...ibu yang baru punya anak itu kan stress Bu, banyak pikiran, capek. Jadi kalo latihan yoga jadi lebih rileks dan nggak stres...” (IN-6)

“...kalo yoga itu bikin pikiran jadi tenang Bu, beban dan stres jadi berkurang...” (IN-7)

“...ibu post partum sering stress karena kelelahan dan baru menjalani peran sebagai ibu. Latihan pranayama yoga bisa mengurangi stress dan membuat tubu menjadi lebih rileks ...” (BD)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yulianti tahun 2022 tentang efektivitas yoga dalam mengurangi tingkat keparahan depresi post partum yang menyatakan bahwa yoga dapat menurunkan tingkat depresi post partum pada ibu nifas (Yulianti & Sam, 2021). Hasil penelitian ini sesuai dengan yang telah dilakukan oleh Murwati & Istiqomah yang menyatakan bahwa senam nifas dapat menurunkan kecemasan ibu postpartum

(Imelda et al., 2021). Latihan yoga mengurangi ketegangan otot tubuh yang merupakan salah satu penyebab depresi. Melalui latihan fisik yang menenangkan, teknik pernafasan dan relaksasi, seseorang dapat memberikan ketenangan pikiran tanpa harus menggunakan obat (Murtiyani et al., 2018).

Latihan yoga dapat menstimulasi respon relaksasi baik fisik maupun psikologis. Melakukan senam yoga akan mengaktivasi sistem limbic di otak. Hal ini dapat merespon emosi dan merangsang cerebal kortex dalam aspek kognitif dan emosi yang positif, sehingga menghasilkan persepsi yang positif dan memberikan respon koping positif. Sistem saraf dan otot menjadi rileks sirkulasi darah lancar sehingga depresi akan berkurang. Berdasarkan hasil penelitian yoga merupakan salah satu cara untuk menurunkan depresi, karena dengan melakukan yoga secara rutin dapat menjadikan otot rileks dan meningkatkan neurotransmitter inhibitory di otak (GABA/ Gama – Aminobutic). Yoga dapat meningkatkan pelepasan endorphin dalam aliran darah sehingga merasa lebih gembira. Gejala umum dari depresi adalah penarikan sosial. Studi telah menemukan bahwa berlatih yoga dapat meningkatkan hubungan interpersonal. Tidak hanya memberikan ketenangan pikiran, yoga juga secara signifikan mengubah pendekatan terhadap lingkungan sekitar (Suhartiningsih & Yudhawati, 2021).

c. Meningkatkan Kualitas Tidur

Manfaat pranayama yoga yang ketiga adalah dapat meningkatkan kualitas tidur, seperti yang dinyatakan oleh informan berikut ini:

“...kadang kan ga bisa tidur bu, beban pikiran banyak dan terlalu capek. Kalo pas begitu, enaknyanya atur nafas dulu, biar bisa tidur nyenyak...” (IN-8)

“...saya kalo pas ga bisa tidur, atur-atur nafas Bu, yoga dulu biar bisa tidur lebih cepat. Walaupun sebentar, tapi rasanya capek-capek uda berkurang....” (IN-9)

“...abis latihan yoga, malemnya tidurnya lelep banget Bu...” (IK-3)

“...yak arena otot-otot lebih rileks, stress berkurang, otomatis ibu bisa tidur lebih nyenyak dan kualitas tidur pun menjadi lebih baik...” (BD)

Ibu nifas dapat mengalami berbagai macam keluhan fisik seperti mudah lelah, otot tegang dan sulit tidur. Latihan pernafasan yoga secara teratur dapat menurunkan keluhan-keluahn yang dialami ibu nifas (Wulandari & Wantini, 2021). Yoga merupakan keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologis dan spiritual, dengan salah satu manfaat meningkatkan kualitas tidur. Gerakan yoga yang terjadi pada tubuh diawali dengan terciptanya suasana relaksasi alam sadar yang secara sintematis membimbing pada keadaan rileks yang mendalam. Terciptanya relaksasi membuat tubuh mampu melepaskan ketegangan otot. Ketika tubuh mulai rileks nafas menjadi santai dan dalam,

sehingga sistem pernapasan dapat beristirahat. Melambatnya ritme pernafasan akan membuat detak jantung lebih lambat dan memberikan pengaruh positif terhadap keseluruhan sistem sirkulasi dan jantung untuk beristirahat dan mengalami proses peremajaan. Sistem saraf simpatik yang selalu siap beraksi menerima pesan untuk melakukan relaksasi sedangkan sistem saraf parasimpatik akan memberikan respon untuk relaksasi. Selain saraf simpatik, pesan untuk relaksasi juga diterima oleh kelenjar endokrin yang bertanggungjawab terhadap sebagian besar keadaan emosi dan fisik yang akan membuat tubuh menjadi rileks dan kualitas tidur dapat meningkat. Dengan demikian maka kegiatan / pemberian yoga pada ibu berpengaruh dengan pola tidur ibu (Sophia et al., 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Kamalah, dkk pada tahun 2021 menunjukkan bahwa terdapat pengaruh sebelum dan sesudah latihan yoga terhadap kualitas tidur ibu (Kamalah et al., 2021).

d. Membantu Melancarkan Produksi ASI

Manfaat pranayama yoga yang keempat adalah dapat melancarkan produksi ASI pada ibu, seperti yang dinyatakan oleh informan berikut ini:

“...nggih Bu, saya diberikan latihan yoga pas selesai melahirkan itu, astungkara air susu saya uda lancar sekarang...” (IN-10)

“...alhamdulillah Bu, saya bisa nenen dede bayi, ASInya uda lancar sekarang...” (IN-9)

“...agar produksi ASI ibu post partum bisa lancar, ibu harus dalam keadaan yang tenang, bahagia, tidak stress dan cukup istirahat. Latihan pranayama yoga secara tidak langsung dapat membantu melancarkan produksi ASI...” (BD)

Faktor kejiwaan yang mempengaruhi produksi ASI adalah stress dan kecemasan. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan produksi ASI ibu adalah dengan melakukan senam yoga untuk ibu menyusui. Gerakan yoga untuk ibu menyusui akan merangsang kelenjar pituitary yang akan merangsang peningkatan hormon prolaktin untuk memproduksi ASI lebih banyak. Senam yoga efektif untuk meningkatkan produksi ASI ibu menyusui. Latihan yoga dapat menjadi salah satu solusi yang paling baik bagi ibu menyusui dengan kondisi stress maupun depresi saat menyusui dan setelah melahirkan. Latihan yoga dapat membantu meringankan masalah psikologis, juga dapat meningkatkan kebugaran dan kesehatan jasmani bagi ibu. Dengan demikian, dapat menurunkan stress dan depresi serta dapat meningkatkan pengeluaran ASI, sehingga proses laktasi dan ASI eksklusif bisa tercapai. Proses laktasi dapat meningkatkan kesehatan ibu dan gizi pada bayi, serta menurunkan angka kesakitan dan kematian pada bayi (Sutrisna & Wahyuni, 2023).

Yoga mempunyai manfaat dapat meminimalkan ketegangan tubuh, pikiran dan mental serta menjadikan tubuh lebih kuat saat menghadapi stres dan cemas, membuat rasa percaya diri meningkat, selalu berfikir positif serta dapat meningkatkan hormon endorfin. Latihan yoga dapat menjadi salah satu solusi yang paling baik bagi ibu menyusui dengan kondisi stress maupun depresi saat menyusui dan setelah melahirkan. Latihan yoga dapat membantu meringankan masalah psikologis, juga dapat meningkatkan kebugaran dan kesehatan jasmani bagi ibu sehingga produksi ASI tetap lancar (Arefti, 2022).

IV. PENUTUP

Yoga post natal sangat baik dilakukan untuk mengurangi kecemasan ibu pasca melahirkan karena memberikan beberapa manfaat diantaranya: 1) mengurangi ketegangan otot bahu dan leher; 2) Menenangkan pikiran dan mengurangi stress; 3) Meningkatkan kualitas tidur; dan 4) Meningkatkan produksi ASI. Penatalaksanaan yoga post natal pada ibu pasca melahirkan sebaiknya diberikan sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kesehatan fisik dan psikologis ibu, meningkatkan produksi ASI, sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan ibu dan bayi.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggarini, I. A. (2021). Efektivitas Senam Nifas Terhadap Peningkatan Skor Kualitas Hidup Ibu Postpartum Di Praktik Mandiri Bidan Misni Herawati Palembang. *Jurnal Delima Harapan*, 8(1), 79–85. <http://jurnal.akbidharapanmulya.com/index.php/delima/article/view/119/98>
- Arefti, V. C. (2022). *Yoga Post Partum Terhadap Produksi ASI dan Kebugaran Ibu Post Partum* [Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang]. http://123.231.148.147:8908/index.php?p=show_detail&id=32362&keywords=
- Ariyanti, K. S., Sariyani, M. D., Zakiah, S., & Wisnawa, I. N. D. (2022). Persepsi Tentang Manfaat Yoga Prenatal untuk Meningkatkan Kesiapan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil di PMB Jaba Denpasar: Studi Kualitatif. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 5(2), 150–159. <https://doi.org/10.25078/jyk.v5i2.1884>
- Avin, A., Khojasteh, F., & Ansari, H. (2018). The Effect of Yoga on Anxiety in Pregnant Women in Their First Pregnancy of Zahedan City in 2017. *Specialty Journal of Medical Research and Health Science*, 3(4), 24–31. <https://sciarena.com/storage/models/article/wvf01e4a8J01CYZWZ6l9HoNSXvhxCbLT2jQxmhxNART5WaPBnlRg8mK1Ye90/the-effect-of-yoga-on-anxiety-in-pregnant-women-in-their-first-pregnancy-of-zahedan-city-in-2017.pdf>

- Goksin, I., & Ayaz-Alkaya, S. (2018). The Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation on the Postpartum Quality of Life : A Randomized Controlled Trial. *Asian Nursing Research*, 12(1), 86–90. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2018.03.003>
- Imelda, Jannah, M., Diniati, & Suryani. (2021). Pengaruh Body Massage Terhadap Tingkat Depresi Ringan Ibu Nifas di PMB Fatmawati Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Obsgin*, 13(3), 201–210.
- Jacob, D. E., & Sandjaya. (2018). Faktor faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Masyarakat Karubaga District Sub District Tolikara Propinsi Papua. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK)*, 1(1), 1–16. <http://jurnal.akbidharapanmulya.com/index.php/delima/article/view/119/98>
- Kamalah, R., Ismail, Z., & Nurwidiyaningsih, A. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Bidan Pintar*, 2(1), 186–198. <http://ojs.unik-kediri.ac.id/index.php/jubitar/article/view/1650>
- Kemendes RI. (2018). Laporan Provinsi Bali RISKESDAS 2018. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan* (2019th ed.). Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Provinsi Bali. https://drive.google.com/file/d/1KE2kCtNoYaUKjhiLfWJL5dFcBLg9PBo_/view
- Michaela, C. P., & Isabelle, E. B. (2015). A Systematic Review of Randomised Control Trials on The Effects of Yoga on Stress Measures and Mood. *Journal of Physiatric Research*, 68, 270–282. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S002239561500206X>
- Murkoff, H. (2012). *What to Expect When You're Expecting*. Penerbit Qanita.
- Murtiyani, N., Lestari, Y. A., Suidah, H., & Okhfarisi, H. R. (2018). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Depresi Pada Lansia Di Upt Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pasuruan, Lamongan. *Nurse and Health: Jurnal Keperawatan*, 7(1), 23–30. <https://doi.org/10.36720/nhjk.v7i1.29>
- Nabilla, T., & Dwiyaniti, E. (2022). *Efektivitas Yoga Dalam Mengatasi Kecemasan Ibu hamil Dan Depresi Post Partum*. 4(2), 40–49. <http://cmhp.lenterakaji.org/index.php/cmhp>
- Ningrum, S. A., Budihastuti, U. R., & Prasetya, H. (2019). Efficacy of Yoga Exercise to Reduce Anxiety in Pregnancy: A Meta-Analysis using Randomized Controlled Trials. *Journal of Maternal and Child Health*, 4(2). <https://doi.org/10.26911/thejmch.2019.04.02.07>
- Novelia, S., Sitanggang, T. W., & Yulianti, A. (2018). Effects of Yoga Relaxation on Anxiety Levels Among Pregnant Women. *Nurse Media Journal of Nursing*, 8(2), 86–95. <https://repository.unar.ac.id/jspui/bitstream/123456789/547/1/86-95.pdf>
- Pratignyo, T. (2014). *Yoga Ibu Hamil*. Pustaka Bunda.
- Royal, S. P., Singh, B., & Jain, P. (2021). Exploring the Therapeutic Effects of Yoga and its Ability to Increase Quality of Life. *International Journal for Modern Trends in Science and Thechnology*, 7(August), 90–96. <https://doi.org/10.46501/IJMTST0708017>
- Sindhu, P. (2018). *Pre & Post Natal Yoga Teacher Training Course Modul 2*. Yoga Leaf.

- Sophia, Nurhayati, F., Darmawan, F. H., & Harmawati, A. (2022). Peran Post Natal Yoga untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Ibu Nifas pada Komunitas Birth and Bloom. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(12).
- Suhartiningsih, S., & Yudhawati, D. D. (2021). Efektifitas Senam Yoga Terhadap Perubahan Tingkat Depresi dengan Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ)*, 9(3), 693–702. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/8053>
- Susulo, A. A., & Murbiah. (2018). Hubungan antara Aktifitas Fisik dengan Kualitas Hidup Ibu Postpartum di Rumash Sakit Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Masker Medika*, 6(1), 292–300. <http://jmm.ikestmp.ac.id/index.php/maskermedika/article/view/100>
- Sutrisna, E., & Wahyuni, R. (2023). Kelompok Ibu Memhyusui dalam Strategi Pemberian ASI Eksklusif pada Keluarga Broken Home dengan Teknik Yoga. *Community Development Journal*, 4(1), 368–382.
- Wahdakirana, I. I., & Rahayuningsih, F. B. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Postpartum : Study Literature Riview. *Proceeding of The 13th University Research Colloquium 2021: Kesehatan Dan MIPA*, 556–564. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/1446>
- Winarni, L. M., Ikhlasih, M., Sartika, R., & Tangerang, U. M. (2020). Dampak Latihan Yoga Terhadap Kualitas Hidup dan Psikologi Ibu Nifas. *Jurnal Kebidanan*, 6(1), 8–16. <http://www.ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan/article/view/2126/pdf>
- Wulandari, S., & Wantini, N. A. (2021). Efektifitas Happy Prenatal Yoga (Teknik Ujjayi Pranayama Dan Nadi Sodhasana) Dalam Menurunkan Ketidaknyamanan Fisik Pada Kehamilan Trimester III. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(2), 18–27.
- Yulianti, N. T., & Sam, K. L. N. (2021). Efektivitas Intervensi Senam dan Yoga dalam Mengurangi Tingkat Keparahan Depresi Postpartum pada Wanita Sectio Caesaria: Uji Coba Terkontrol Acak. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(4), 351–355.