

## PEMBERDAYAAN KADER UNTUK MENCEGAH DAN TERAPI TERJADINYA BABY BLUES PADA IBU NIFAS

Nurnaningsih Ali Abdul<sup>1\*</sup>, Selvi Mohamad<sup>2</sup>, Magdalena Martha Tompunuh<sup>3</sup>,  
Nancy Olii<sup>4</sup>, Ika Suherlin<sup>5</sup>, Herman Priyono Luawo<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup>Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Gorontalo, Indonesia

[adekoabdul@gmail.com](mailto:adekoabdul@gmail.com)

### ABSTRAK

**Abstrak:** Permasalahan yang dihadapi mitra saat ini adalah 3 orang ibu nifas yang mengalami baby blues. Hal ini karena kurangnya pengetahuan, dan dukungan dari pihak keluarga serta petugas kesehatan. Masalah *baby blues* masih dianggap wajar sehingga seringkali terabaikan dan tidak tertangani dengan baik. Tidak sedikit ibu yang mengalami *baby blues* yang berdampak buruk pada kesehatan tubuh dan mental yang awalnya ringan kemudian berkembang cepat, sehingga ibu bisa saja bunuh diri atau menyakiti bayinya sendiri. Tujuan Pengabdian masyarakat adalah meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan pada kader tentang pencegahan dan terapi baby blues pada ibu nifas melalui yoga post partum. Sasaran dalam penelitian ini adalah kader yang berjumlah 6 orang. Metode pelaksanaan kegiatan pengabmas ini melalui edukasi dan pelatihan yoga post partum menggunakan video. Evaluasi kegiatan melalui pre dan posttest dan hasilnya terjadi peningkatan pengetahuan menjadi 85% dan ketrampilan kader sebesar 98,5%.

**Kata Kunci:** Ibu Nifas; Baby Blues; Yoga Postpartum.

**Abstract:** The problem the partners are currently facing is 3 postpartum mothers who are experiencing baby blues. This is due to a lack of knowledge and support from the family and health workers. The problem of baby blues is still considered normal so it is often ignored and not treated properly. Not a few mothers experience baby blues which has a negative impact on physical and mental health, which initially is mild and then develops quickly, so that the mother may commit suicide or hurt her own baby. The aim of community service is to increase knowledge and skills among cadres regarding the prevention and therapy of baby blues in Postpartum mothers through post partum yoga. The target in this research was a cadre of 6 people. The method for implementing this community service activity is through postpartum yoga education and training using videos. Evaluation of activities through pre and posttests 85% and the results showed an increase in cadre knowledge and skills by 98.5%.

**Keywords:** Postpartum Mothers; Baby Blues; Postpartum Yoga.



#### Article History:

Received: 18-10-2024

Revised : 13-11-2024

Accepted: 19-11-2024

Online : 04-12-2024



This is an open access article under the  
CC-BY-SA license

## A. LATAR BELAKANG

Proses adaptasi saat masa nifas dibutuhkan ibu untuk membantu proses pemulihan tubuh pasca persalinan yang meliputi adaptasi fisiologi berupa proses kembalinya kondisi fisik dan sistem organ tubuh seperti sebelum hamil dan adaptasi psikologis meliputi perubahan emosional dan kesehatan mental (Purwati et al., 2023). Keadaan ini menyebabkan ibu nifas mengalami penurunan kualitas hidup dari segi fisik, psikologis, dan sosial dari kondisi sebelumnya, sehingga harus diberikan perhatian dan dukungan. Tidak sedikit ibu yang mengalami *baby blues* yang berdampak buruk pada kesehatan tubuh dan mental (Winarni et al., 2020) (Nadhiroh, 2022) (LD et al., 2023).

Penelitian menyebutkan dari 20 ibu nifas yang diwawancarai, 65% ibu merasa tidak puas dengan kesehatannya, 100% ibu mengalami kelelahan secara fisik dan kurang tidur, minim memiliki waktu berdua dengan pasangan dan sahabat, 12% mengalami gangguan psikologi ringan selama 2 minggu pertama masa nifas (Yuliati & Ningsi Sam, 2022) (Nikmah & Yanuaringsih, 2020). *Baby blues* dipengaruhi oleh banyak faktor antara lain fluktuasi hormonal sehingga menyebabkan depresi dan kurang bergairah (Purwati et al., 2023), praktik budaya yang membatasi aktivitas ibu, kurangnya dukungan dari suami dan keluarga yang diperoleh ibu selama hamil, melahirkan dan postpartum, ketidaknyamanan fisik seperti payudara bengkak, nyeri jahitan, rasa mulas, ketidakmampuan beradaptasi terhadap perubahan fisik emosional yang kompleks, paritas dan finansial (Kurniawati & Septiyono, 2022) (Susilowati, 2014).

Masalah *baby blues* masih dianggap wajar sehingga seringkali terabaikan dan tidak tertangani dengan baik (Yurike Septianingrum<sup>1</sup>, 2019). *Baby blues* yang tidak ditangani dengan baik akan berdampak pada kemampuan ibu dalam menjalankan peran berupa merawat bayi sehingga mempengaruhi kualitas hubungan antara ibu dan bayi, menghambat pengeluaran oksitoksin (Khairunnisa & Abdullah, 2022) (Chasanah et al., 2021), bayi tidak mendapatkan ASI, mengalami *gangguan bounding attachment*, sehingga menyebabkan keterlambatan perkembangan, gangguan emosional dan masalah sosial (Setianingsih & Yuliwati, 2023) (Eristono et al., 2023).

Angka *baby blues* mencapai 50%-80% pada ibu baru melahirkan. Kejadian *baby blues* di Asia cukup tinggi dan bervariasi antara 26-85% dan di Indonesia mencapai 50-70%. *Baby blues* dapat berlanjut menjadi depresi postpartum dengan jumlah bervariasi dari 5% hingga lebih dari 25% setelah ibu melahirkan dan 1% mengalami postpartum psikosis (Kurniawati & Septiyono, 2022). Data profil puskesmas menyebutkan bahwa tahun 2022 dari 20 orang ibu nifas ada terdeteksi 3 orang ibu nifas yang mengalami *baby blues*. Upaya yang dilakukan pihak puskesmas untuk mengatasi ibu dengan *baby blues* berupa pendekatan kepada keluarga sebagai orang terdekat yang mendampingi ibu nifas (Puskesmas Kabila, 2022).

Yoga post partum merupakan salah satu metode yang dirancang untuk membantu pemulihan tenaga dan pikiran ibu saat masa nifas. Yoga post partum merupakan jenis latihan fisik dengan intensitas rendah termasuk terapi tubuh dan pikiran yang menggabungkan postur fisik (Asana), teknik pernapasan (Pranayama), dan meditasi atau relaksasi (Ningrum SA & Budihastuti UR, 2019)(H.S et al., 2022)(Kartikasari, 2024). Latihan ini berfokus untuk menyeimbangkan emosional, mental, fisik dan spiritual ibu nifas, sehingga mampu meningkatkan rasa percaya diri membangun afirmasi positif dan kekuatan pikiran (Pratiwi et al., 2021)(Sophia et al., 2022).

Yoga yang dilakukan selama masa nifas dapat membantu ibu dalam meningkatkan kondisi psikologis, otot tubuh menjadi kuat, ibu lebih rileks. Dengan teknik napas dalam, 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)(Nadhiroh, 2022)(H.S et al., 2022)(Sophia et al., 2022)(Sutrisna & Wahyuni, 2023).

Yoga post partum dapat menyebabkan serum kortisol dalam darah akan menurun dan mengubah gelombang otak menjadi gelombang alpha ( $\alpha$ ), yang merupakan gelombang di otak yang berada pada frekuensi 8-13 Hz. Biasanya gelombang ini muncul pada saat manusia beristirahat dengan memejamkan mata, diawal menjelang tidur (Winarni et al., 2020). Yoga umumnya digunakan sebagai terapi manajemen stres yang melibatkan anggota tubuh manusia secara keseluruhan, dan lebih sering dipilih sebagai terapi untuk kecemasan atau depresi dibandingkan dengan terapi farmakologis atau obat konvensional karena ada tanpa efek samping dan lebih banyak manfaat (Pascoe MC, 2015). Penelitian menyebutkan bahwa kelompok ibu nifas yang diberikan intervensi yoga dapat meningkatkan produksi ASI dan meningkatkan kebugaran, dibandingkan dengan kelompok ibu nifas yang tidak diberikan intervensi yoga postpartum (Sutrisna & Wahyuni, 2023) Tujuan Pengabdian masyarakat adalah meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan kader tentang pencegahan dan terapi baby blues pada ibu nifas melalui yoga post partum. Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan pemberian edukasi dan pelatihan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan melalui yoga post partum. Edukasi dan pelatihan untuk meningkatkan ketahanan melalui pemberdayaan kelompok masyarakat kelurahan dan kader. Kader merupakan *Role model* dan ujung tombak dalam masyarakat di kelurahan sehingga masyarakat akan lebih mudah digerakan dan cenderung mengikuti arahan yang diberikan kader karena kader bagian dari masyarakat (Febrianti Y & Yulianto, 2020).

## B. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada kader kesehatan yang ada di kelurahan sejumlah 6 orang. Kader yang ada di kelurahan dijadikan sebagai sasaran dalam kegiatan ini karena kader merupakan mentor dalam masyarakat sehingga lebih mudah menggerakkan masyarakat.

### 1. Persiapan

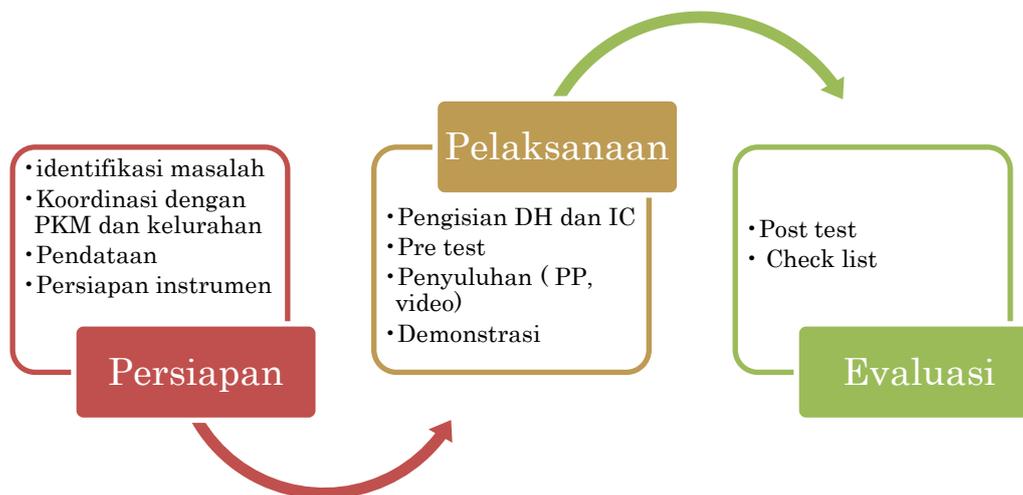
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan bersama dengan mahasiswa jurusan kebidanan semester V. Kegiatan dimulai dengan identifikasi masalah dilapangan, koordinasi dengan pihak puskesmas dan kelurahan, pendataan sasaran yaitu kader, ibu nifas yang mengalami *baby blues*, jumlah ibu nifas, persiapan instrumen yang digunakan berupa matras yoga, video yoga post partum dan persiapan lokasi kegiatan.

### 2. Pelaksanaan

Bertempat di kantor kelurahan, kegiatan pengabmas diawali dengan pengisian daftar hadir dan *informed consent* oleh kader, selanjutnya dibagikan *pretest* untuk mengukur sejauh mana pengetahuan dan pemahaman kader tentang baby blues dan yoga postpartum. Semua kader dibagikan matras yoga, video yoga postpartum, dilanjutkan dengan penyuluhan tentang *baby blues* dan yoga post partum oleh tim pengabmas menggunakan metode ceramah tanya jawab dengan media *power point* dan video. Tim pengabmas melakukan demonstrasi yoga yang diikuti oleh kader. Untuk memudahkan kader dalam melakukan yoga post partum, maka dibuat grup *Whatsapp* yang berisi video yoga *post partum* sekaligus sebagai sarana komunikasi bagi kader dengan tim pengabmas jika ada hal-hal yang perlu didiskusikan terkait kegiatan pengabmas.

### 3. Evaluasi

Evaluasi dilakukan pada saat akhir kegiatan berupa *posttest* sebagai upaya menilai sejauh mana peningkatan pengetahuan kader, sedangkan untuk menilai ketrampilan kader, digunakan *check list* yoga postpartum. Berikut tahapan kegiatan pengabdian seperti terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Tahapan Kegiatan Pengabdian

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Tahap Persiapan

Sebelum kegiatan ini dilakukan, tim pengabmas melakukan koordinasi dan perijinan dengan mitra yaitu pihak puskesmas dan kelurahan terkait rencana pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat. Mitra memberikan persetujuan kegiatan pengabmas dan memfasilitasi tempat dan waktu pelaksanaan kegiatan. Tim pengabmas melakukan koordinasi lanjut dengan bidan kelurahan, kader kesehatan terkait teknis pelaksanaan kegiatan. Ketua tim pengabmas segera membagi tugas kepada masing-masing dosen dan mahasiswa.

### 2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dihadiri oleh Lurah, dan bidan kelurahan dan kader. Kader, bidan kelurahan, lurah dan tim pengabmas mengisi daftar hadir sebelum kegiatan berlangsung. Kader yang telah mengisi daftar hadir selanjutnya oleh tim pengabdian masyarakat diberikan kuesioner *pretest* untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan pemahaman tentang *baby blues* dan yoga postpartum. Kegiatan pemberian edukasi diawali dengan sesi perkenalan dari tim pengabdian masyarakat yang terdiri dari 3 dosen dan 3 mahasiswa jurusan kebidanan semester V. Selanjutnya pemberian edukasi tentang baby blues dan yoga postpartum dengan metode ceramah, tanya jawab dan dilanjutkan dengan pemutaran video yoga postpartum, seperti terlihat pada Gambar 2.



**Gambar 1.** Tim Pengabmas memberikan edukasi tentang baby blues dan yoga postpartum

Setelah video diputarkan, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi yoga postpartum dipimpin oleh tim pengabmas yang diikuti oleh peserta. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, ada 18 ibu nifas berhasil dilatih oleh kader tentang yoga post partum selama 3 bulan secara berkelanjutan. Tim pengabmas mendampingi kader dalam memberikan yoga postpartum dirumah ibu nifas, seperti terlihat pada Gambar 3.



**Gambar 3.** Kader dan ibu nifas sementara melakukan yoga postpartum

### 3. Tahap evaluasi

Evaluasi hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini didapatkan hasil pengetahuan peserta kegiatan seperti pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Nilai rerata pengetahuan kader sebelum dan sesudah diberikan edukasi

No	Pengetahuan Sasaran	Rerata
1	Pre-test	65%
2	Post-test	85%

Hasil pretest menunjukkan rata-rata pengetahuan kader mengalami peningkatan dari 65 % menjadi 85%, hal ini menggambarkan ada peningkatan pengetahuan sebesar 20%. Hasil penelitian menyebutkan bahwa pengetahuan merupakan salah satu domain yang berperan penting dalam terbentuknya perilaku seseorang (Darsini et al., 2019). Pengetahuan diperlukan sebagai dukungan dalam menumbuhkan rasa percaya diri maupun sikap dan perilaku setiap harinya (Mutingah & Rokhaidah, 2021).

Selaian pengetahuan, peserta juga dinilai ketrampilannya dalam pelaksanaan yoga postpartum. Penilaian dilakukan menggunakan check list yoga postpartum saat kader melakukan demonstrasi dan simulasi dengan hasil akhir sebesar 98,5%.

Tim pengabmas selalu memantau dan memotivasi kader-kader yang sudah dilatih yoga *postpartum* untuk mempraktekan ketrampilan yang sudah didapatkan saat kegiatan sesuai dengan wilayahnya masing-masing. Hasil penelitian mengatakan bahwa salah satu faktor pendorong terbentuknya perilaku kesehatan masyarakat adalah adanya pengaruh hubungan interpersonal dengan kader. Kader merupakan sumber referensi rujukan masyarakat, dipercaya oleh masyarakat dan memiliki hubungan yang dekat dengan masyarakat karena kader tersebut merupakan bagian dari masyarakat, sehingga kader sangat mempengaruhi perubahan perilaku masyarakat. (Andi Tenri Abeng & Linda Hardiyanti, 2019) (Ellyzabeth Sukmawati et al., 2021)(Maulida & Suriani, 2021) Kader yang telah dibekali pengetahuan dan ketrampilan akan mampu menggerakkan masyarakat khususnya ibu nifas untuk lebih sadar dan aktif dalam kegiatan kesehatan.(Purnama Eka Sari et al., 2022) Dengan adanya peran kader dalam memberikan latihan yoga ini sehingga ibu nifas lebih optimal dalam melaksanakan yoga postpartum sebagai upaya pencegahan baby blues.

#### 4. Kendala pelaksanaan

Kendala yang dihadapi saat pelaksanaan kegiatan adalah kesibukan peserta sebagai kader posyandu dengan padatnya kegiatan di kelurahan sehingga beberapa kali harus merubah jadwal kegiatan dan hal ini butuh komitmen dari kader, bidan dan lurah untuk pelaksanaan kegiatan selanjutnya.

#### D. SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diberikan pada 6 orang kader, dilakukan dengan pemberian edukasi dan demonstrasi tentang yoga postpartum sebagai bentuk pencegahan dan terapi *baby blues* pada ibu nifas. Selama pelaksanaan kegiatan, baik kader, ibu nifas dalam keadaan baik, ada peningkatan rerata pengetahuan dan ketrampilan sebesar 98,5 %. Harapannya kader yang sudah dilatih dapat menjadi *agent of change* bagi lingkungannya sebagai upaya pencegahan *baby blues* pada ibu nifas untuk masa nifas yang berkualitas.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada PPM Poltekkes Kemenkes Gorontalo yang telah mendanai kegiatan pengabdian ini sehingga terlaksana dengan baik, pada ibu kader dan ibu nifas yang sudah berperan aktif dalam kegiatan ini.

## DAFTAR RUJUKAN

- Andi Tenri Abeng, & Linda Hardiyanti. (2019). Pengaruh Pelatihan Oleh Kader Posyandu Terhadap Praktek Ibu Dalam Pemberian Makanan Pendamping Asi (Mp-Asi). *Bina Generasi: Jurnal Kesehatan*, 11(1), 1–7. <https://doi.org/10.35907/jksbg.v11i1.127>
- Chasanah, I. N., Pratiwi, K., & Martuti, S. (2021). Postpartum Blues Pada Persalinan di Bawah Usia Dua Puluh Tahun. *Patient Education and Counseling*, 104(11), 2648–2649.
- Darsini, Fahrurrozi, & Cahyono, E. A. (2019). Pengetahuan ; Artikel Review. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 97.
- Ellyzabeth Sukmawati, E. S., Norif Didik Nur Imanah, N. D. N. I., & Suwariyah, P. (2021). Pengaruh Pendampingan Kader Kesehatan Terhadap Keberhasilan Menyusui Untuk Memberikan Asi Eksklusif. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(2), 91–98. <https://doi.org/10.36419/jki.v12i2.500>
- Eristono, Hasanah, S., & Aryani, R. (2023). Edukasi Pendidikan Kesehatan Tentang Baby Blues Syndrome Pada Ibu Hamil Di Desa Lamteh Dayah Kecamatan Sukamakmur Kabupaten Aceh Besar. *Communnity Development Journal*, 4(6), 11809–11813.
- Febrianti Y, & Yulianto, et all. (2020). Kader Bola Salju : Role Model Penggunaan Obat Di Masyarakat. *Jurnal Abdimas Madani Dan Lestari (JAMALI)*, 2(2), 90–95. <https://doi.org/10.20885/jamali.vol2.iss2.art6>
- H.S, S. F., Yuliana, Y., Rani, R., & Widiyanti, N. (2022). Pengaruh Yoga Postnatal Terhadap Kondisi Psikologis Ibu Postpartum. *Indonesian Health Issue*, 1(1), 34–40. <https://doi.org/10.47134/inhis.v1i1.9>
- Khairunnisa, F. S., & Abdullah, M. N. A. (2022). Dampak Pernikahan Dini Terhadap Potensi Baby Blues Syndrom Pada Ibu Muda Di Kabupaten Bandung. *SOSIO EDUKASI Jurnal Studi Masyarakat Dan Pendidikan*, 6(1), 63–73. <https://doi.org/10.29408/sosedu.v6i1.15101>
- Kurniawati, D., & Septiyono, E. A. (2022). Determinants of Postpartum Blues in Indonesia. *Pedimaternat Nursing Journal*, 8(1), 45–52. <https://doi.org/10.20473/pmnj.v8i1.27649>
- LD, Febriati, Zahra Z, et. all. (2023). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Adaptasi Perubahan Psikologi Pada Ibu Nifas. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 14(2), 48–54.
- Maulida, M., & Suriani, S. (2021). Pengaruh Komunikasi Dan Mobilisasi Kader Posyandu Terhadap Upaya Pencegahan Stunting. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 8(1), 1–10. <https://doi.org/10.32539/jks.v8i1.15734>
- Mutingah, Z., & Rokhaidah, R. (2021). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Dengan Perilaku Pencegahan Stunting Pada Balita. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 5(2), 49. <https://doi.org/10.52020/jkwgi.v5i2.3172>
- Nadhiroh, A. matun. (2022). Terapi Senam untuk Mengurangi Keluhan Selama Masa Nifas. *Sinar: Jurnal Kebidanan*, 4(2), 33–40. <https://doi.org/10.30651/sinar.v4i2.17314>
- Nikmah, A. N., & Yanuaringsih, G. P. (2020). The Effect Of Mother-Baby Massage On Bounding Attachment. In *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah* (Vol. 16, Issue 1). <https://doi.org/10.31101/jkk.1181>
- Ningrum SA, & Budihastuti UR, 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), 118–125. <https://doi.org/10.26911/thejmch.2019.04.02.07>
- Pascoe MC, B. I. (2015). A systematic review of randomised control trials on the effects of yoga on stress measures and mood. *Journal of Psychiatric Research*, 270–282. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26228429/>
- Pratiwi, D. M., Rejeki, S., & Juniarto, A. Z. (2021). Intervention to Reduce Anxiety

- in Postpartum Mother. *Media Keperawatan Indonesia*, 4(1), 62. <https://doi.org/10.26714/mki.4.1.2021.62-71>
- Purnama Eka Sari, W. I., Yusniarita, Y., Kurniyati, K., Susanti, E., Esmianti, F., & Utario, Y. (2022). Peran Kader Posyandu Dalam Upaya Optimalisasi Pelaksanaan Kelas Ibu Balita Di Wilayah Kecamatan Curup Timur Kabupaten Rejang Lebong Bengkulu. *GEMASSIKA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(2), 163–175. <https://doi.org/10.30787/gemassika.v6i2.770>
- Purwati, A. indah, Nurhidaya Fitria, & Wira Ekdeni Aifa. (2023). faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian postpartum blues di BPM Elizabet wilayah kerja puskesmas payung sekaki. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 12(1), 171–176. <https://doi.org/10.36763/healthcare.v12i1.335>
- Puskesmas Kabila. (2022). Profil Puskesmas Kabila. In *Profil Puskesmas Kabila* (1st ed.). Dinas Kesehatan Bone Bolango.
- Setianingsih, A. P., & Yuliwati, N. (2023). Hubungan Depresi Post Partum dengan Pemberian ASI pada Bayi di Wilayah Kerja Puskesmas Carita. *Health Sciences Journal*, 7(1), 22–32. <http://studentjournal.umpo.ac.id/index.php/HSJ>
- Sophia, Nurhayati F, et all. (2022). Peran Postnatal Yoga Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Ibu Nifas Pada Komunitas Birth And Bloom. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(12).
- Susilowati, D. (2014). Depresi Postpartum Dalam Menghadapi Perubahan Peran Pada Ibu Nifas. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 1–8. <http://jurnal.akbid-mu.ac.id/index.php/jurnalmus/article/download/47/34>
- Sutrisna, E., & Wahyuni, R. (2023). Kelompok Ibu Menyusui Dalam Strategi Pemberian ASI Eksklusif Pada Keluarga Broken Home Dengan Teknik Yoga. *Communnity Development Journal*, 4(1), 368–382.
- Titian Nur A Kartikasari. (2024). Pengaruh Yoga TERhadap Tingkat Kecemasan ibu nifas di puskesmas padang kabupaten lumajang. *Jurnal Ilmiah Obsgin*, 16(2), 233–239.
- Winarni, L. M., Ikhlasia, M., & Sartika, R. (2020). Dampak Latihan Yoga Terhadap Kualitas Hidup Dan Psikologi Ibu Nifas. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(1), 8–16. <https://doi.org/10.33024/jkm.v6i1.2126>
- Yuliati, N. T., & Ningsi Sam, K. L. (2022). Efektivitas Intervensi Senam dan Yoga dalam Mengurangi Tingkat Keparahan Depresi Postpartum pada Wanita Sectio Caesarea: Uji Coba Terkontrol Acak. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(04), 351–355. <https://doi.org/10.33221/jikm.v11i04.1499>
- Yurike Septianingrum1, S. D. (2019). Post-partum blues. *Jurnal Ners LENTERA*, 7(2), 98–106. <https://doi.org/10.1016/b978-2-294-71024-7.00011-6>