

## ***Postnatal yoga class (kelas yoga nifas) sebagai upaya peningkatan kesehatan fisik dan psikologis ibu nifas***

Evi Diliانا Rospia<sup>1</sup>, Dwi Kartika Cahyaningtyas<sup>1</sup>, Ni Wayan Ari Adiputri<sup>2</sup>, Aulia Amini<sup>1</sup>, Nurchaerani<sup>3</sup>, Mifanatul Khairah<sup>1</sup>, Nova Irmayanti Fratiwi<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Muhammadiyah Mataram, Indonesia

<sup>2</sup>S1 Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Mataram, Indonesia

<sup>3</sup>Bidan Terampil Poskesdes Abian Tubuh Baru, Babakan Kota Matram, Indonesia

Penulis korespondensi : Evi Diliانا Rospia

E-mail : diliana.evi@gmail.com

Diterima: 11 November 2024 | Direvisi: 13 Desember 2024 | Disetujui: 14 Desember 2024 | © Penulis 2024

### **Abstrak**

*Postnatal Yoga* efektif untuk memperkuat otot-otot uterus, memperlancar peredaran darah, dan menstimulasi *neurohormonal* sehingga dapat mempercepat *involusi uterus*, efektif mencegah depresi meningkatkan ketenangan, dan membantu relaksasi. Tujuan pengabdian ini untuk melakukan *Postnatal Yoga Class* (Kelas Yoga Nifas) Sebagai Upaya Peningkatan Kesejahteraan Fisik Dan Psikologis Ibu Nifas Di Poskesdes Abian Tubuh Baru Kota Mataram. Metode pelaksanaan pengabdian ini mengadopsi langkah-langkah *action research* yang terdiri dari 4 (empat) tahapan, yaitu: perencanaan, tindakan, observasi dan evaluasi, dan refleksi, peserta pengabdian adalah 10 ibu nifas, kegiatan pengabdian meliputi: melakukan pemeriksaan fisik (pemeriksaan tekanan darah dan *involusi uterus*), pengkajian kesehatan psikologis melalui instrumen *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS), edukasi tentang yoga nifas dan praktik gerakan yoga nifas. Hasil pengabdian, setelah diberikan informasi terkait yoga nifas 10 ibu nifas mengetahui tujuan, manfaat dan dapat melakukan gerakan yoga nifas dengan benar. Berdasarkan hasil pemeriksaan fisik 10 ibu nifas tekanan darah dalam batas normal yaitu 110/60-140/80 mmHg dan *involusi uterus* berkaitan dengan kontraksi uterus baik sesuai dengan masa nifas. Skrining kesehatan psikologis didapatkan 8 ibu nifas tidak mengarah ke depresi postpartum atau tidak beresiko depresi postpartum, dan 2 ibu nifas mengarah pada kemungkinan depresi atau beresiko mengalami depresi postpartum.

**Kata kunci:** pengabdian; ibu nifas; yoga; kesehatan fisik; kesejahteraan psikologis

### **Abstract**

Postnatal Yoga is effective in strengthening uterine muscles, improving blood circulation, and stimulating neurohormones so that it can accelerate uterine involution, effectively preventing depression, increasing calm, and helping relaxation. The purpose of this service is to conduct Postnatal Yoga Classes as an effort to improve the physical and psychological well-being of postpartum mothers at the Abian Badan Baru Health Post, Mataram City. The method of implementing this service adopts action research steps which consist of 4 (four) stages, namely: planning, action, observation and evaluation, and reflection. The service participants are 10 postpartum mothers, service activities include: carrying out physical examinations (blood pressure checks and uterine involution), psychological health assessment using the Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) instrument, education about postpartum yoga and the practice of postpartum yoga movements. The results of the service, after being given information regarding postpartum yoga, 10 postpartum mothers knew the purpose, benefits and were able to do postpartum yoga movements correctly. Based on the results of physical examinations of 10 postpartum mothers, blood pressure was within normal limits in the range of 110/60-140/80 mmHg and uterine involution was related to good uterine contractions in accordance with the postpartum period. Psychological health screening found that 8 postpartum mothers did not have postpartum

depression or were not at risk of postpartum depression, and 2 postpartum mothers showed the possibility of depression or were at risk of postpartum depression.

**Keywords:** devotion; postpartum women; yoga; physical health; psychological wellbeing

---

## PENDAHULUAN

*Postnatal* atau masa nifas adalah masa dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika rahim kembali seperti semula sebelum hamil, berlangsung selama 40 hari. Ibu nifas membutuhkan mekanisme penanggulangan untuk mengatasi perubahan fisik karena proses kehamilan, persalinan dan nifas (Widaryanti & Febriati, 2020). Adaptasi fisiologis meliputi proses kembalinya kondisi fisik dan sistem organ tubuh ibu seperti sebelum hamil, sedangkan adaptasi psikologis meliputi perubahan emosional dan kesehatan mental. Ibu nifas mengalami penurunan dari segi fisik, psikologis, dan sosial dari kondisi sebelumnya karena peran barunya, 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 (Delwien Esther, 2018). (Chauhan and Tadi, 2024). Ibu nifas sering mengeluhkan kesehatan fisik dan psikologi seperti pengeluaran air susu yang belum lancar, payudara bengkak, kesulitan BAK dan BAB, nyeri pada perut dan luka perineum, sakit punggung, merasa tidak diperhatikan, sedih, cemas, murung, takut dan masalah lainnya. Keadaan tersebut apabila tidak diatasi atau semakin berat dapat menyebabkan kualitas hidup menjadi terganggu, dan salah satu upaya non farmakologi untuk mengatasi masalah tersebut adalah dengan melakukan postnatal yoga.

Poskesdes Abian Tubuh Baru merupakan salah satu Poskesdes di wilayah kerja Puskesmas Babakan Kota Mataram. Poskesdes Abian Tubuh Baru terletak di Jalan Prabungkasari Nomor 9 Abian Tubuh Baru Kecamatan Sandubaya, Kota Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia. Pelayanan Poskesdes Abian Tubuh Baru meliputi upaya promotif, preventif, dan kuratif sesuai dengan kewenangannya yang dilaksanakan oleh tenaga kesehatan (terutama bidan) dengan melibatkan kader kesehatan. Data Ibu Pasca Persalinan bulan Januari-Desember 2023 menunjukkan 157 Ibu Pasca Persalinan yang berada di Kelurahan Abian Tubuh Baru. Pelayanan perawatan Ibu pasca persalinan, meliputi kunjungan selama nifas (empat kali), memastikan kesehatan ibu dan bayi untuk deteksi dini komplikasi yang terjadi selama masa nifas.

Yoga adalah praktik India kuno dan holistik yang mempromosikan kesejahteraan fisik, mental, dan spiritual para praktisinya. Yoga melibatkan proses menggabungkan kekuatan untuk menyelaraskan tubuh dengan pikiran dan bersama-sama terhubung dengan diri atau jiwa. Terapi yoga adalah alat yang maju dan efektif untuk banyak gangguan fisik dan psikologis (Ranjan *et al.*, 2022a). Terapi pikiran-tubuh yoga berguna untuk setiap tahap kehidupan dan memiliki beragam manfaat. Yoga dapat dipraktikkan dengan aman selama kehamilan dan dilanjutkan dalam periode pascapersalinan untuk meningkatkan penyembuhan dan penurunan berat badan, aktivitas fisik dan intervensi yoga dapat bermanfaat selama periode perinatal, dan bahwa intervensi ini dapat efektif dalam mengurangi depresi (Eustis *et al.*, 2019). Praktik yoga memiliki banyak dimensi, penelitian telah menggabungkan banyak komponen dari sudut pandang timur dan barat seperti latihan pernapasan, latihan relaksasi, asana, pranayama, meditasi dan relaksasi, yang tampaknya menjadi model kesehatan dan penyembuhan yang klasik dan seimbang (Acharya, Mahapatra and Acharya, 2021).

Yoga merupakan salah satu asuhan holistik dalam meningkat kualitas hidup ibu nifas menjadi lebih baik (Aprina, Rilyani and Parosaliantika, 2021; Sophia *et al.*, 2022). Yoga postnatal efektif untuk memperkuat otot-otot uterus, memperlancar peredaran darah, dan menstimulasi neurohormonal sehingga dapat mempercepat involusi uterus (Anggraeni, Herawati and Widayawati, 2019; Sari, Kusumastuti and Indriyastuti, 2021), efektif mencegah depresi postpartum dan meningkatkan produksi ASI pada ibu postpartum (Wulandari, Yani and Kundarti, 2024), meningkatkan ketenangan, mengurangi sifat mudah tersinggung dan marah, meningkatkan energi, menurunkan tekanan darah, mengurangi ketegangan otot, dan membantu relaksasi (Oyarzabal *et al.*, 2021), Selain itu, yoga

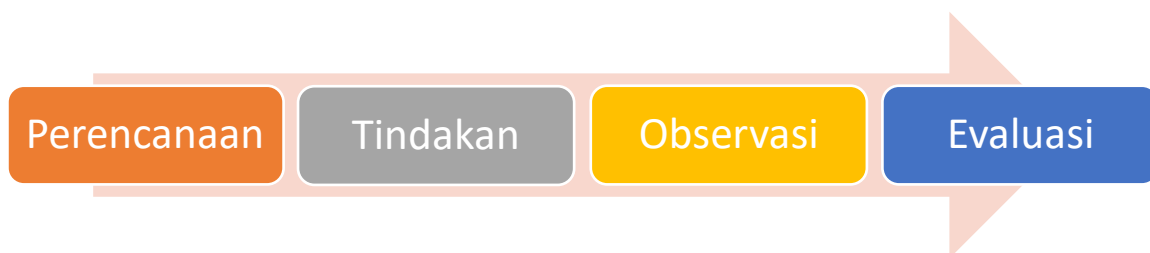
*Postnatal yoga class* (kelas yoga nifas) sebagai upaya peningkatan kesehatan fisik dan psikologis ibu nifas

membantu mengurangi berat badan pascapersalinan, persentase lemak tubuh, massa lemak, dan meningkatkan laju metabolisme basal, membantu pemulihan cepat, meredakan, memperkuat dinding perut, otot panggul, meningkatkan aliran darah, dan keseimbangan (Bershadsky *et al.*, 2014), yoga kehamilan bermanfaat bagi ibu hamil maupun pascapersalinan. yoga akan meningkatkan kesejahteraan psikologis, fungsi kekebalan tubuh, kualitas tidur dan kehidupan, yoga bermanfaat untuk ibu hamil maupun pascapersalinan (Hu, Xu and Wang, 2021). Aktivitas fisik penting untuk menjaga gaya hidup sehat. Yoga sebagai aktivitas fisik bersifat preventif, kuratif, dan rehabilitative, ibu nifas harus didorong untuk melakukan aktivitas fisik dalam jumlah optimal yang meliputi kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, dan keseimbangan untuk memperoleh manfaat maksimal (Ranjan *et al.*, 2022a).

Berdasarkan analisis situasi tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan pengabdian dengan judul “*Postnatal Yoga Class (Kelas Yoga Nifas) Sebagai Upaya Peningkatan Kesejahteraan Fisik Dan Psikologis Ibu Nifas Di Poskesdes Abian Tubuh Baru Kota Mataram*”

## METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 05 Oktober 2024 pada Pukul 16.00 WITA yang diselenggarakan di Poskesdes Abian Tubuh Baru Kota Mataram Wilayah kerja Puskesmas Babakan Kota Mataram. Sasaran kegiatan pengabdian adalah 10 Ibu nifas di Desa Abian Tubuh Baru Kota Mataram, bersedia untuk mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat dan tidak dalam keadaan sakit atau menjalani perawatan. Kegiatan pengabdian dilakukan dengan persetujuan Bidan Desa. Sasaran pengabdian adalah 10 ibu nifas dengan persetujuan Bidan Desa. Kegiatan pengabdian melakukan pemeriksaan fisik dan pengkajian kesehatan psikologis melalui instrumen *Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)*, edukasi tentang yoga nifas dan praktik gerakan yoga nifas.



**Gambar 1.** Metode Pelaksanaan Pengabdian

**Tabel 1.** Rincian metode pelaksanaan kegiatan

Metode Pelaksanaan	Deskripsi Kegiatan	Indikator Keberhasilan
Perencanaan	Koordinasi dan pemberian informasi kegiatan pengabdian kepada mitra, mengadakan pertemuan persiapan pelaksanaan, menjelaskan rangkaian kegiatan secara teknis pelaksanaan pengabdian, Sosialisasi kegiatan pengabdian pada desa mitra, Memastikan pelaksanaan tanggal pengabdian dan lokasi pengabdian	Terlaksananya kegiatan pengabdian setelah melakukan musyawarah dengan bidan desa disepakati tanggal pengabdian yaitu 05 oktober 2024, lokasi pengabdian dilakukan di Rumah Ketua Lingkungan Wilayah Kerja Poskesdes Abian Tubuh Baru Kota Mataram dengan mempertimbangkan beberapa hal yaitu: jarak yang dekat dengan rumah sasaran (Ibu nifas) dan tempat yang luas untuk melakukan penyuluhan. Alat dan bahan yang dibutuhkan yaitu form kuesioner <i>edinburgh postnatal depresssion scale (EPDS)</i> , form pemantauan tekanan darah dan involusi uterus, LCD dan Alat Tulis.

Metode Pelaksanaan	Deskripsi Kegiatan	Indikator Keberhasilan
Tindakan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemeriksaan fisik</li> <li>2. Pengkajian kesehatan psikologis melalui instrumen <i>Edinburgh Postnatal Depression Scale</i> (EPDS)</li> <li>3. Edukasi tentang yoga nifas</li> <li>4. Praktik gerakan yoga nifas</li> </ol>	<p>Hail pemeriksaan tekanan darah dan pemeriksaan <i>involusi uterus</i></p> <p>Hasil pengkajian ada tidaknya gangguan kesehatan mental yang mengarah pada gejala depresi melalui instrumen <i>Edinburgh Postnatal Depression Scale</i> (EPDS).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Nilai maksimal skor EPDS: 30</li> <li>b. Pada wanita yang mendapatkan total skor EPDS lebih dari 10, berisiko tinggi untuk terjadinya depresi postpartum</li> </ol> <p>Edukasi yoga nifas, meliputi pengertian yoga nifas, tujuan, manfaat dan gerakan yoga nifas. Keberhasilan indikator diukur melalui pretest dan posttest terkait yoga nifas.</p> <p>Praktik gerakan yoga nifas. Keberhasilan kegiatan diobservasi langsung dengan memperhatikan gerakan tubuh Ibu terkait yoga nifas.</p>
Observasi	Observasi dilakukan selama proses pengabdian,	Pemeriksaan fisik dan kesejahteraan psikologis ibu nifas, penyuluhan gerakan <i>postnatal yoga</i>
Evaluasi	Evaluasi hasil Pengabdian	<p>Terlaksananya pengabdian dengan rangkaian kegiatan yaitu pemeriksaan fisik dan pengkajian kesehatan psikologis melalui instrumen <i>Edinburgh Postnatal Depression Scale</i> (EPDS), edukasi tentang yoga nifas dan praktik gerakan yoga nifas.</p> <p>Sebelum diberikan informasi terkait yoga nifas, seluruh peserta sebanyak 10 ibu nifas belum mengetahui tujuan, manfaat dan gerakan <i>postnatal yoga</i>. Setelah diberikan informasi terkait yoga nifas 10 ibu nifas mengetahui tujuan, manfaat dan dapat melakukan gerakan yoga nifas dengan benar. Berdasarkan hasil pemeriksaan fisik 10 ibu nifas tekanan darah dalam batas normal dalam rentang 110/60-140/80 mmhg dan involusi uterus berkaitan dengan kontraksi uterus baik (adekuat. Kesehatan psikologis 8 ibu nifas tidak mengarah ke postpartum blues, dan 2 ibu nifas mengarah pada</p>

Metode Pelaksanaan	Deskripsi Kegiatan	Indikator Keberhasilan
		kemungkinan depresi atau beresiko mengalami depresi postpartum, selanjutnya tim melaporkan 2 ibu nifas tersebut kepada Bidan Poskesdes dan akan dilakukan skrining Kesehatan mental di wilayah kerja Puskesmas.

Metode kegiatan dalam pengabdian ini melibatkan mahasiswa Program Studi Profesi kebidanan Universitas Muhammadiyah Mataram sebanyak 3 mahasiswa. Rencana Pelaksanaan pengabdian mengadopsi langkah-langkah *action research* yang terdiri dari 4 (empat) tahapan, yaitu : perencanaan, tindakan, observasi dan evaluasi, dan refleksi (Yaumi, Muhammad dan Damopolii, 2014). Tim pengabdian melakukan perencanaan meliputi: (1) Koordinasi dan pemberian informasi kegiatan pengabdian kepada mitra yaitu bidan Desa. Tim pelaksana diundang untuk mengadakan pertemuan persiapan pelaksanaan, menjelaskan rangkaian kegiatan secara teknis pelaksanaan pengabdian. (2) Sosialisasi kegiatan pengabdian pada desa mitra. Sosialisasi dilakukan untuk meyakinkan bidan desa untuk melibatkan remaja dalam kegiatan pengabdian ini, merekrut peserta dalam keikutsertaan pengabdian berdasarkan remaja dalam kondisi sehat, bersedia mengikuti kegiatan hingga akhir. (3) Memastikan pelaksanaan tanggal pengabdian dan lokasi pengabdian, setelah melakukan musyawarah dengan bidan desa disepakati tanggal pengabdian yaitu 05 oktober 2024, lokasi pengabdian dilakukan di Rumah Ketua Lingkungan Wilayah Kerja Poskesdes Abian Tubuh Baru Kota Mataram dengan mempertimbangkan beberapa hal yaitu: jarak yang dekat dengan rumah sasaran (Ibu nifas) dan tempat yang luas untuk melakukan penyuluhan. Alat dan bahan yang dibutuhkan yaitu form kuesioner *edinburgh postnatal depression scale* (EPDS), form pemantauan tekanan darah dan involusi uterus, LCD dan Alat Tulis.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah melakukan musyawarah dengan bidan desa poskesdes abian tubuh baru disepakati tanggal pengabdian yaitu 05 Oktober 2024, lokasi pengabdian dilakukan di Poskesdes Abian Tubuh Baru dengan mempertimbangkan beberapa hal yaitu: jarak yang dekat dengan rumah sasaran dan tempat yang luas untuk melakukan kegiatan deteksi dini dan penyuluhan. Alat dan bahan yang dibutuhkan yaitu kuesioner kesejahteraan psikologis, LCD dan Alat Tulis. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian sebanyak 10 Ibu nifas.

**Tabel 2.** Karakteristik Peserta Pengabdian

Variabel	F	%
<b>Umur</b>		
<20 Tahun	1	5
20-35 Tahun	8	90
>35 Tahun	1	5
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100</b>
<b>Paritas</b>		
Primipara	3	30
Multipara	7	70
Grandemulti	0	0
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100</b>
<b>Pendidikan</b>		
Tidak Sekolah	0	0
SD	1	10

Variabel	F	%
Sekolah Menengah	9	90
PT	0	0
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 2 didapatkan karakteristik usia ibu nifas berusia 20-35 tahun sejumlah 9 ibu (90). Mayoritas memiliki anak 2-4 atau paritas multipara berjumlah 7 (70%), mayoritas Pendidikan sekolah menengah berjumlah 9 (90%).

Observasi dilakukan selama proses pengabdian, pemeriksaan fisik dan kesejahteraan psikologis ibu nifas.

**Tabel 3. Pemeriksaan Kesehatan Fisik**

Variabel	F	%
<b>Tekanan Darah</b>		
<110/60-140/80 mmhg	0	0
110/60-140/80 mmhg	10	100
>140/80 mmhg	0	0
<b>Involusi uterus</b>		
Kontraksi Uterus Baik	10	100
Kontraksi Uterus Lemah	0	0

Tabel 3 menunjukkan pemeriksaan kesehatan fisik didapatkan tekanan darah 10 ibu nifas dalam batas normal dan kontraksi uterus baik.

**Tabel 3. Skrining Kesehatan Psikologis**

No.	Ibu Nifas	Skor EPDS	Kesimpulan
1.	Peserta 1	8	Tidak Depresi
2.	Peserta 2	12	Mengarah Gejala Depresi (beresiko depresi)
3.	Peserta 3	9	Tidak beresiko Depresi
4.	Peserta 4	4	Tidak beresiko Depresi
5.	Peserta 5	11	Mengarah Gejala Depresi (beresiko depresi)
6.	Peserta 6	3	Tidak beresiko Depresi
7.	Peserta 7	4	Tidak beresiko Depresi
8.	Peserta 8	1	Tidak beresiko Depresi
9.	Peserta 9	5	Tidak beresiko Depresi
10.	Peserta 10	1	Tidak beresiko Depresi

Salah satu upaya mencegah depresi postpartum adalah dengan melakukan deteksi dini menggunakan Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS). EPDS didisain oleh Cox, Holden dan Sagovsky dapat digunakan pada ibu yang sedang rawat inap, home visit, atau pada 6-8 minggu setelah melahirkan. EPDS terdiri dari 10 pertanyaan dan dapat diselesaikan dalam waktu 5 menit. Sepuluh pertanyaan pada EPDS adalah cara yang bernilai dan efisien untuk mengidentifikasi pasien yang memiliki risiko untuk depresi postpartum, mudah dijalankan dan telah terbukti menjadi alat skrining yang efektif (Cox, Holden dan Sagovsky, 1987). Tabel 3, menunjukkan skrining kesehatan psikologis melalui form Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) didapatkan 2 ibu nifas beresiko mengalami depresi postpartum sedangkan 8 ibu nifas kesehatan psikologis dalam kategori tidak beresiko depresi.

Kegiatan pengabdian selanjutnya peserta pengabdian mempratikkan *postnatal yoga* yang diketahui, tim pengabdian melakukan observasi sebagai hasil *pretest*. Tim pengabdian memberikan penyuluhan melalui ceramah terkait manfaat, tujuan dan gerakan *postnatal yoga* (Gambar 2, 3, 4). *Postnatal yoga* merupakan teknik yang meliputi gerakan lembut, gerakan asana yang seimbang,

*Postnatal yoga class* (kelas yoga nifas) sebagai upaya peningkatan kesehatan fisik dan psikologis ibu nifas

pernapasan, dan relaksasi, *Postnatal yoga* membantu penyembuhan dan pemulihan tubuh dan pikiran setelah melahirkan. Ibu nifas akan memperoleh kembali kebugaran fisik dan belajar mengelola perubahan suasana hati yang terkait dengan perubahan hormon dapat memperoleh manfaat dari latihan atau gerakan yoga.



Gambar 2. Gerakan Yoga



Gambar 3. Gerakan Yoga



Gambar 4. Gerakan Yoga

Tabel 4. Gerakan Postnatal Yoga

Gerakan Yoga	Pretest	Posttest
10 Peserta	0%	100%

*Postnatal yoga class* (kelas yoga nifas) sebagai upaya peningkatan kesehatan fisik dan psikologis ibu nifas

Tabel 4 menunjukkan sebelum diberikan penyuluhan 10 ibu nifas belum mengetahui gerakan *postnatal yoga*, setelah diberikan penyuluhan 10 ibu nifas melakukan gerakan yoga dengan benar.

Evaluasi hasil kesimpulan terlaksananya pengabdian dengan rangkaian kegiatan yaitu pemeriksaan fisik dan pengkajian kesehatan psikologis melalui instrumen *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS), edukasi tentang yoga nifas dan praktik gerakan yoga nifas. Informasi yoga nifas diberikan melalui ceramah terkait tujuan, manfaat dan gerakan yoga nifas kepada 10 peserta pengabdian. Sebelum diberikan informasi terkait yoga nifas, seluruh peserta sebanyak 10 ibu nifas belum mengetahui tujuan, manfaat dan gerakan *postnatal yoga*. Setelah diberikan informasi terkait yoga nifas 10 ibu nifas mengetahui tujuan, manfaat dan dapat melakukan gerakan yoga nifas dengan benar. Berdasarkan hasil pemeriksaan fisik 10 ibu nifas tekanan darah dalam batas normal dalam rentang 110/60-140/80 mmhg dan involusi uterus berkaitan dengan kontraksi uterus baik (adekuat). Kesehatan psikologis 8 ibu nifas tidak mengarah ke postpartum blues, dan 2 ibu nifas mengarah pada kemungkinan depresi atau beresiko mengalami depresi postpartum, selanjutnya tim melaporkan 2 ibu nifas tersebut kepada Bidan Poskesdes dan akan dilakukan skrining Kesehatan mental di wilayah kerja Puskesmas.

Praktik yoga memiliki banyak dimensi, penelitian telah menggabungkan banyak komponen dari sudut pandang timur dan barat seperti latihan pernapasan, latihan relaksasi, asana, pranayama, meditasi dan relaksasi, yang tampaknya menjadi model kesehatan dan penyembuhan yang klasik dan seimbang (Ranjan *et al.*, 2022). Yoga bertujuan untuk mencapai kondisi harmoni tubuh. Latihan atau Gerakan yoga setelah melahirkan bermanfaat bagi ibu yang mempunyai pengalaman pertama melahirkan. Depresi pascapersalinan umum terjadi setelah melahirkan. Penelitian telah menunjukkan bahwa yoga dapat membantu meringankan gejalanya. Gejala awal depresi pascapersalinan tidak memiliki gejala, gejalanya akan muncul beberapa minggu setelah melahirkan atau paling lambat satu tahun. Salah satu dari banyak manfaat berlatih yoga setelah melahirkan adalah menghilangkan stress (Rean Foundation, 2023). Gerakan postnatal yoga meningkatkan ketenangan, mengurangi sifat mudah tersinggung dan marah, meningkatkan energi, menurunkan tekanan darah, mengurangi ketegangan otot, dan membantu relaksasi (Oyarzabal *et al.*, 2021). potensi manfaat yoga pascapersalinan, khususnya pada suasana hati pascapersalinan (gejala depresi) (Munns *et al.*, 2024).

Hasil penelitian menyebutkan bahwa yoga berhubungan dengan kualitas hidup, pertumbuhan psikologis dan manfaat fisik ditemukan membaik setelah yoga, yang menunjukkan bahwa intervensi seperti ini mungkin memiliki manfaat psikologis dan fisik yang lebih luas (Ng *et al.*, 2019; Kwon *et al.*, 2020). Skrining dan penyuluhan kesehatan mental pada ibu nifas diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang kesehatan mental, dan hasil skrining sebagai deteksi dini gangguan kesehatan mental pada ibu nifas (Rospia, Cahyaningtyas and Amilia, 2024). Intervensi berbasis yoga dapat menawarkan intervensi yang menjanjikan dan efektif untuk kesehatan mental dan kesejahteraan ibu (Munns *et al.*, 2024), oleh karena itu penting untuk mendorong ibu nifas untuk melakukan gerakan yoga nifas sedini mungkin.

## SIMPULAN DAN SARAN

Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian sebanyak 10 Ibu nifas. Evaluasi hasil kesimpulan terlaksananya pengabdian dengan rangkaian kegiatan yaitu pemeriksaan fisik dan pengkajian kesehatan psikologis melalui instrumen *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS), edukasi tentang *postnatal yoga* dan praktik gerakan *postnatal yoga*. Informasi *postnatal yoga* diberikan melalui ceramah terkait tujuan, manfaat dan gerakan *postnatal yoga* kepada 10 peserta pengabdian. Sebelum diberikan informasi terkait yoga nifas, seluruh peserta sebanyak 10 ibu nifas belum mengetahui tujuan, manfaat dan gerakan *postnatal yoga*. Setelah diberikan informasi terkait yoga nifas 10 ibu nifas mengetahui tujuan, manfaat dan dapat melakukan gerakan yoga nifas dengan benar.

Berdasarkan hasil pemeriksaan fisik 10 ibu nifas tekanan darah dalam batas normal dalam rentang 110/60-140/80 mmhg dan involusi uterus berkaitan dengan kontraksi uterus baik (adekuat). Kesehatan psikologis 8 ibu nifas tidak mengarah ke postpartum blues, dan 2 ibu nifas mengarah pada kemungkinan depresi atau beresiko mengalami depresi postpartum, selanjutnya tim melaporkan 2 ibu



nifas tersebut kepada Bidan Poskesdes dan akan dilakukan skrining Kesehatan mental di wilayah kerja Puskesmas. Kegiatan pengabdian *Postnatal Yoga Class* (Kelas Yoga Nifas) Sebagai Upaya Peningkatan Kesejahteraan Fisik Dan Psikologis Ibu Nifas dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang yoga nifas dan gerakan-gerakan yoga nifas serta menjadi masukan dalam memberikan informasi yang berkaitan dengan yoga nifas dalam meningkatkan Kesehatan fisik dan psikologis ibu nifas.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Mataram, bidan desa Poskesdes Abian Tubuh Baru Kota Mataram sebagai Mitra Pengabdian Masyarakat dan 10 Ibu nifas sebagai peserta pengabdian yang telah mendukung dan memfasilitasi kegiatan pengabdian sehingga berjalan dengan lancar.

## DAFTAR RUJUKAN

- Acharya, R., Mahapatra, G.P. and Acharya, K. (2021) 'Yoga and Wellness – Key Insights from the Study on General Yoga Programme', *NHRD Network Journal*, 14(1), pp. 51–63. Available at: <https://doi.org/10.1177/2631454120979763>.
- Anggraeni, N.P.D.A., Herawati, L. and Widyawati, M.N. (2019) 'THE EFFECTIVENESS OF POSTPARTUM YOGA ON UTERINE INVOLUTION AMONG POSTPARTUM WOMEN IN INDONESIA', *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 2(3), pp. 124–134. Available at: <https://doi.org/10.35654/ijnhs.v2i3.164>.
- Aprina, A., Rilyani, R. and Parosaliantika, M. (2021) 'Pengaruh Postnatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Postnatal Di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara', *Malahayati Nursing Journal*, 3(3), pp. 318–329. Available at: <https://doi.org/10.33024/mnj.v3i3.3115>.
- Bershadsky, S. et al. (2014) 'The effect of prenatal Hatha yoga on affect, cortisol and depressive symptoms', *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 20(2), pp. 106–113. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2014.01.002>.
- Chauhan, G. and Tadi, P. (2024) 'Physiology, Postpartum Changes', in *StatPearls*. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing. Available at: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK555904/> (Accessed: 24 September 2024).
- Eustis, E.H. et al. (2019) 'Innovations in the Treatment of Perinatal Depression: the Role of Yoga and Physical Activity Interventions During Pregnancy and Postpartum', *Current Psychiatry Reports*, 21(12), p. 133. Available at: <https://doi.org/10.1007/s11920-019-1121-1>.
- Hu, S., Xu, T. and Wang, X. (2021) 'Yoga as an Exercise Prescription for the Pregnancy or Postpartum Period: Recent Advances and Perspective', *Yangtze Medicine*, 5(3), pp. 157–170. Available at: <https://doi.org/10.4236/ym.2021.53016>.
- Jiang, Q. et al. (2015) 'Effects of yoga intervention during pregnancy: a review for current status', *American Journal of Perinatology*, 32(6), pp. 503–514. Available at: <https://doi.org/10.1055/s-0034-1396701>.
- Kwon, R. et al. (2020) 'A systematic review: The effects of yoga on pregnancy', *European Journal of Obstetrics, Gynecology, and Reproductive Biology*, 250, pp. 171–177. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2020.03.044>.
- Munns, L. et al. (2024) 'The effects of yoga-based interventions on postnatal mental health and well-being: A systematic review', *Heliyon*, 10(3), p. e25455. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e25455>.
- Ng, Q.X. et al. (2019) 'A meta-analysis of the effectiveness of yoga-based interventions for maternal depression during pregnancy', *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 34, pp. 8–12. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2018.10.016>.
- Oyazabal, E.A. et al. (2021) 'Mind-Body Techniques in Pregnancy and Postpartum', *Clinical Obstetrics and Gynecology*, 64(3), pp. 683–703. Available at: <https://doi.org/10.1097/GRF.0000000000000641>.
- 'Postnatal Yoga- A Detailed Analysis Of Its Benefits' (2023), 10 March. Available at: <https://www.reanfoundation.org/benefits-of-postnatal-yoga/> (Accessed: 11 December 2024).

- Ranjan, P. *et al.* (2022a) 'Physical Activity, Yoga, and Exercise Prescription for Postpartum and Midlife Weight Management: A Practical Review for Clinicians', *Journal of Obstetrics and Gynaecology of India*, 72(2), pp. 104–113. Available at: <https://doi.org/10.1007/s13224-022-01627-w>.
- Ranjan, P. *et al.* (2022b) 'Physical Activity, Yoga, and Exercise Prescription for Postpartum and Midlife Weight Management: A Practical Review for Clinicians', *Journal of Obstetrics and Gynaecology of India*, 72(2), pp. 104–113. Available at: <https://doi.org/10.1007/s13224-022-01627-w>.
- Rospia, E.D., Cahyaningtyas, D.K. And Amilia, R. (2024) 'Skrining Kesehatan Mental Ibu Melalui Instrumen Edinburg Postnatal Depression Scale (Epds) Sebagai Upaya Pencegahan Depresi Pascapersalinan', *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(4), pp. 3020–3024. Available at: <https://doi.org/10.31764/jpmb.v7i4.14593>.
- Sari, M.D.A., Kusumastuti, K. and Indriyastuti, H.I. (2021) 'Application Of Postpartum Yoga for Accelerating the Decrease of Uterine Involution', *Prosiding University Research Colloquium*, pp. 1058–1063.
- Sophia, S. *et al.* (2022) 'Peran Postnatal Yoga Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Ibu Nifas pada Komunitas Birth and Bloom', *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(12), pp. 19398–19408. Available at: <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v7i12.11302>.
- Wulandari, S., Yani, E.R. and Kundarti, F.I. (2024) 'Differences in Postpartum Depression and Breast Milk Production in Postpartum Mothers After Implementing Postnatal Yoga', *EMBRIO*, 16(1), pp. 71–78. Available at: <https://doi.org/10.36456/embrio.v16i1.8171>.
- Yaumi, Muhammad dan Damopolii, M. (2014) *Action Research: Teori, Model, dan Aplikasi*. Jakarta: Kencana.