

Pengaruh Program Post Natal Yoga terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Nifas di Klinik Rawat Inap Rahma Medika

Hanif Iskarimah¹, Rifzul Maulina²

^{1,2} ITSK RS dr Soepraoen

Email Penulis Korespondensi: iskahanif458@gmail.com

Article History:

Received Jul 4th, 2026

Accepted Ags 28th, 2026

Publish Ags 29th, 2026

Abstrak

Masa nifas merupakan periode adaptasi penting bagi ibu setelah melahirkan dengan perubahan fisik dan psikologis yang dapat memicu kecemasan postpartum. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh program post-natal yoga terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu nifas di Klinik Rawat Inap Rahma Medika. Jenis penelitian menggunakan pre-eksperimenta dan desain *one group pretest-posttest*. Besar sampel sebanyak 30 ibu nifas yang dipilih secara *purposive sampling*. Instrumen menggunakan kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) dan SOP postnatal yoga. Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon sign rank test. Hasil penelitian menunjukkan tingkat kecemasan ibu nifas sebelum diberikan postnatal yoga sebagian besar dengan kategori sedang sebanyak 16 orang (53,4%), sedangkan tingkat kecemasan ibu nifas sesudah diberikan postnatal yoga menunjukkan sebagian besar katehori ringan sebanyak 18 orang (60%). Hasil analisis menggunakan uji *wilcoxon sign rank test* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p < \alpha$), yang berarti signifikan program post-natal yoga berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu nifas. Terdapat pengaruh post-natal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu nifas. Saran bagi tenaga kesehatan adalah mengintegrasikan intervensi ini dalam pelayanan nifas serta edukasi kesehatan mental postpartum untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu dan mendukung proses pemulihan setelah persalinan

Kata Kunci : Ibu Nifas, Kecemasan, Postnatal Yoga

Abstract

The postpartum period is an important adaptation phase for mothers after childbirth, characterized by physical and psychological changes that may trigger postpartum anxiety. This study aims to analyze the effect of post-natal yoga on anxiety levels among postpartum mothers at Rahma Medika Inpatient Clinic. This study used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The sample consisted of 30 postpartum mothers selected through purposive sampling. The instruments used were the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire and a standard operating procedure (SOP) for post-natal yoga. Data were analyzed using the Wilcoxon signed-rank test. The results showed that before the intervention, most postpartum mothers experienced moderate anxiety, totaling 16 respondents (53.4%). After receiving post-natal yoga intervention, most respondents experienced mild anxiety, totaling 18 respondents (60%). The Wilcoxon signed-rank test analysis showed a p-value of 0.000 ($p < \alpha$), indicating a statistically significant difference. There is an effect of post-natal yoga on anxiety levels among postpartum mothers. It is recommended that healthcare providers integrate this intervention into postpartum care services and provide mental health education to improve maternal psychological well-being and support recovery after childbirth.

Keyword : Postpartum mother, Anxiety, Post-natal Yoga

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental ibu pada masa postpartum merupakan salah satu isu kesehatan masyarakat yang mendapat perhatian secara global karena berpengaruh terhadap kesejahteraan ibu, bayi, dan keluarga. Salah satu gangguan psikologis yang sering terjadi pada periode ini adalah kecemasan postpartum, yaitu kondisi yang ditandai dengan perasaan khawatir, takut, dan gelisah yang berlebihan setelah melahirkan. Kecemasan postpartum menjadi masalah kesehatan dunia karena prevalensinya cukup tinggi di berbagai negara, namun masih sering tidak terdeteksi dan tidak mendapatkan penanganan yang memadai. Kondisi tersebut dapat mengganggu proses adaptasi ibu terhadap peran barunya, menurunkan keberhasilan menyusui, menghambat terbentuknya ikatan emosional (*bonding*) antara ibu dan bayi, serta berdampak negatif terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak. Oleh karena itu, upaya deteksi dini, pencegahan, dan penatalaksanaan kecemasan postpartum menjadi salah satu prioritas dalam pelayanan kesehatan ibu untuk meningkatkan kualitas kesehatan ibu dan bayi secara berkelanjutan [1], [2].

Menurut data *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa 1 dari 5 wanita akan mengalami gangguan kesehatan mental selama kehamilan atau setahun setelah melahirkan. Di antara wanita dengan gangguan kesehatan mental pada masa kehamilan, 20% akan mengalami pikiran untuk bunuh diri atau melakukan tindakan menyakiti diri sendiri maupun bayinya [3]. Prevalensi gangguan mental di Indonesia mencapai 9,8% dengan angka depresi mencapai 6,6%, baby blues sekitar 50-80% yang ditandai dengan perasaan cemas, mudah menangis dan kelelahan emosional selama beberapa minggu pertama pasca melahirkan [4]. Berdasarkan penelitian Heriyanti et al. (2024) tingkat kecemasan pada primipara sebesar 83,4% dengan tingkat kecemasan berat, 16,6% kecemasan sedang, sedangkan yang terjadi pada ibu multipara mencapai 7% dengan tingkat kecemasan berat, 71,5% dengan kecemasan sedang dan 21,5% dengan cemas ringan [5]. Pelayanan kesehatan ibu pascapersalinan terus meningkat, namun skrining kesehatan mental postpartum belum menjadi bagian rutin pelayanan nifas sehingga banyak kasus kecemasan tidak teridentifikasi secara dini.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 10 ibu postpartum di Klinik Rawat Inap Rahma Medika pada bulan April 2026, diperoleh hasil bahwa 6 ibu mengalami kecemasan ringan, 3 ibu mengalami kecemasan sedang, dan 1 ibu tidak menunjukkan gejala kecemasan. Hasil wawancara menunjukkan bahwa kecemasan yang dirasakan ibu berkaitan dengan perawatan bayi baru lahir, produksi ASI, kondisi kesehatan bayi, serta perubahan peran dalam keluarga. Sebagian ibu juga mengaku mengalami gangguan tidur dan kelelahan selama masa nifas. Kurangnya pengetahuan mengenai adaptasi psikologis pascapersalinan turut memengaruhi tingkat kecemasan yang dialami. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kecemasan masih menjadi masalah yang perlu mendapat perhatian dalam pelayanan kesehatan ibu nifas.

Kecemasan pada ibu nifas dapat terjadi akibat interaksi berbagai faktor biologis, psikologis, dan sosial. Setelah persalinan, terjadi perubahan hormon estrogen dan progesteron yang cukup drastis sehingga memengaruhi kestabilan emosi ibu [6]. Selain itu, tuntutan dalam merawat bayi, kurangnya pengalaman sebagai ibu, gangguan pola tidur, serta keterbatasan dukungan keluarga dapat meningkatkan stres psikologis. Kondisi tersebut dapat menimbulkan perasaan khawatir berlebihan terhadap kesehatan diri maupun bayinya. Jika berlangsung terus-menerus, kecemasan dapat berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih serius pada masa postpartum [7], [8].

Kecemasan pada ibu nifas dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan ibu maupun bayi. Pada ibu, kecemasan dapat menyebabkan gangguan tidur, kelelahan, penurunan nafsu makan, berkurangnya kepercayaan diri, serta menghambat proses pemulihan setelah persalinan. Kecemasan yang berkepanjangan juga dapat meningkatkan risiko terjadinya postpartum blues hingga depresi postpartum [9]. Sementara itu, pada bayi, kondisi psikologis ibu yang terganggu dapat memengaruhi

proses menyusui, kualitas interaksi ibu dan bayi, serta pembentukan ikatan emosional (*bonding attachment*). Oleh karena itu, penanganan kecemasan sejak dini sangat diperlukan untuk mendukung kesehatan ibu dan tumbuh kembang bayi [10], [11].

Salah satu metode nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan pada ibu nifas adalah *post natal yoga*. Post natal yoga merupakan latihan yang mengombinasikan gerakan tubuh, teknik pernapasan, meditasi, dan relaksasi yang disesuaikan dengan kondisi ibu setelah melahirkan. Latihan ini dapat membantu menurunkan kadar hormon stres, meningkatkan pelepasan endorfin, memperbaiki kualitas tidur, serta memberikan efek relaksasi pada tubuh dan pikiran. Selain itu, post natal yoga juga bermanfaat dalam mempercepat pemulihan fisik dan meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu nifas. Dengan demikian, post natal yoga berpotensi menjadi salah satu alternatif intervensi yang efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu setelah melahirkan [12], [13].

Meskipun berbagai penelitian telah mengevaluasi manfaat yoga selama kehamilan, penelitian mengenai efektivitas post-natal yoga terhadap penurunan kecemasan ibu nifas di fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama masih relatif terbatas, khususnya di wilayah tersebut masih terbatas. Selain itu, penelitian ini menjadi salah satu penelitian yang mengevaluasi efektivitas post-natal yoga sebagai intervensi non farmakologis dalam menurunkan kecemasan ibu nifas pada pelayanan kebidanan di Klinik Rawat Inap Rahma Medika. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh program post natal yoga terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu nifas di Klinik Rawat Inap Rahma Medika.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian kuantitatif, pendekatan *pre-eksperimental* dan desain penelitian *one group pretest posttest design*. Penelitian ini dilaksanakan di Klinik Rawat Inap Rahma Medika pada bulan Mei 2026. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh ibu nifas hari ke-1 sampai hari ke 7 di Klinik Rawat Inap Rahma Medika sebanyak 30 orang. Besar sampel pada penelitian ini sebanyak 30 orang yang ditentukan dengan teknik *purposive sampling*. Adapun kriteria inklusi, yaitu: 1). Ibu nifas yang berada pada masa postpartum hari ke-1 sampai hari ke-10; 2). Merupakan pasien di Klinik Rawat Inap Rahma Medika; 3). Ibu nifas dengan tingkat kecemasan ringan hingga sedang; 4). Ibu nifas yang bersedia menjadi responden dan menandatangani lembar *informed consent*; 5). Ibu Nifas yang mendapat izin dari tenaga kesehatan untuk mengikuti post-natal yoga. Kriteria inklusi, yaitu: 1). Ibu nifas dengan komplikasi postpartum; 2). Ibu nifas yang memiliki riwayat gangguan psikologis atau gangguan kejiwaan; 3). Ibu nifas yang mengalami keterbatasan fisik atau kondisi kesehatan yang tidak memungkinkan untuk mengikuti Latihan post-natal yoga.

Instrument yang digunakan pada penelitian ini berupa Standar Operasional Prosedur (SOP) post-natal yoga dilakukan selama 30 menit setiap sesi dengan frekuensi 3 kali per minggu dipandu oleh instruktur bersertifikat. Materi latihan meliputi teknik pernapasan, peregangan ringan, latihan dasar otot panggul, relaksasi dan meditasi. Kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) yang terdiri atas 14 item dengan skor 0-4. Instrument yang telah dilakukan *trial clinic* tingkat validitas dan reliabilitas skala HARD yaitu 0,93 dan 0,97 [14]. Data dianalisis menggunakan uji *paired T Test/ Wilcoxon Sign Rank Test*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Hasil

Subbab ini menyajikan hasil analisis univariat yang merupakan data distribusi frekuensi responden berdasarkan data karakteristik yaitu usia, pendidikan, pekerjaan, paritas, riwayat kehamilan Risiko tinggi saat hamil dan riwayat prenatal yoga.

Tabel 1. Data Karakteristik Ibu Post-Natal di Klinik Rawat Inap Rahma Medika

Data Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia		
<20 tahun	3	10
20-35 tahun	24	76,7
>35 tahun	4	13,3
Pendidikan		
SD	0	0
SMP	4	13,3
SMA	21	70
PT	5	16,7
Pekerjaan		
Bekerja	6	23,4
Tidak bekerja	24	76,6
Paritas		
Primipara	17	56,6
Multipara	13	43,4
Riwayat Kehamilan Resiko Tinggi		
Ya	5	16,6
Tidak	25	83,4
Riwayat Prenatal Yoga		
Pernah	7	23,4
Tidak pernah	23	76,6
Total	30	100

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 1 menyajikan distribusi frekuensi responden berdasarkan data karakteristik pada ibu nifas. Berdasarkan usia menunjukkan sebagian besar dari responden 20-35 tahun sebanyak 24 orang (76,7%). Berdasarkan pendidikan menunjukkan sebagian besar dari responden tamat SMA sebanyak 21 orang (70%). Berdasarkan pekerjaan menunjukkan sebagian besar dari responden tidak bekerja sebanyak 24 orang (76,6%). Berdasarkan paritas menunjukkan sebagian besar dari responden primipara sebanyak 17 orang (56,6%). Berdasarkan riwayat kehamilan risiko tinggi menunjukkan sebagian besar dari responden tidak ada riwayat sebanyak 25 orang (83,4%). Berdasarkan riwayat prenatal yoga menunjukkan sebagian besar dari responden tidak pernah sebanyak 23 orang (76,6%). Hasil analisis bivariat pengaruh post-natal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu nifas di Klinik.

Tabel 2. Pengaruh post-natal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu nifas di Klinik Rawat Inap Rahma Medika

Tingkat Kecemasan	Post-Natal Yoga				<i>P-value</i>
	Pretest		Posttest		
	f	%	f	%	
Tidak Ada Kecemasan	0	0	0	3,3	0,000
Kecemasan Ringan	14	46,6	46,6	600	
Kecemasan Sedang	16	53,4	53,4	6,7	
Kecemasan Berat	0	0	0	0	
Kecemasan Sangat Berat	0	0	0	0	
Total	30	100	30	100	
Uji Normalitas	0,000		0,000		

*uji *Shapiro wilk*, sig. $p > \alpha$; uji *Wilcoxon sign rank test*, sig. $p < \alpha$

Berdasarkan Tabel 2 Tingkat kecemasan ibu nifas sebelum diberikan postnatal yoga menunjukkan sebagian besar dari responden dengan kategori sedang sebanyak 16 orang (53,4%), sedangkan tingkat kecemasan sesudah diberikan postnatal yoga menunjukkan sebagian besar responden dengan kategori ringan sebanyak 18 orang (60%). Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan uji *Shapiro wilk* menunjukkan nilai *p-value* pretest (0,000) dan posttest (0,000) ($p < \alpha$), yang berarti data berdistribusi tidak normal, sehingga data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon sign rank test*. Hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon sign rank test* menunjukkan nilai *p-value* 0,000 ($p < \alpha$), yang berarti signifikan. Kesimpulannya terdapat pengaruh post-natal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu nifas di Klinik Rawat Inap Rahma Medika.

2) Pembahasan

Tingkat Kecemasan sebelum diberikan *Post-Natal Yoga* pada Ibu Nifas

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan ibu nifas sebelum diberikan *post-natal yoga* sebagian besar berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 16 responden (53,4%). Selain itu, terdapat 9 responden (30%) yang mengalami kecemasan ringan dan 5 responden (16,6%) yang mengalami kecemasan berat. Responden dengan kecemasan sedang menunjukkan gejala seperti perasaan khawatir berlebihan, ketegangan, mudah gelisah, sulit berkonsentrasi, dan gangguan tidur. Beberapa responden juga melaporkan gejala fisik berupa jantung berdebar, mudah lelah, nyeri otot, pusing, serta gangguan pencernaan seperti mual dan penurunan nafsu makan.

Kecemasan merupakan suatu respons emosional yang ditandai dengan munculnya perasaan khawatir, takut, tegang, dan tidak nyaman terhadap situasi yang dianggap mengancam atau tidak pasti. Pada ibu nifas, kecemasan dapat muncul sebagai respons terhadap perubahan hormonal, tanggung jawab baru sebagai seorang ibu, serta kekhawatiran terhadap kondisi kesehatan bayi. Kecemasan yang tidak ditangani dengan baik dapat mengganggu proses pemulihan ibu pascapersalinan, menurunkan kualitas tidur, menyebabkan kelelahan, dan meningkatkan risiko terjadinya *postpartum blues* maupun depresi postpartum [15]–[17]. Selain berdampak pada ibu, kecemasan juga dapat memengaruhi proses menyusui, hubungan emosional antara ibu dan bayi (*bonding attachment*), serta kualitas perawatan yang diberikan kepada bayi. Oleh karena itu, deteksi dan penanganan kecemasan pada masa nifas sangat penting untuk mendukung kesehatan ibu dan tumbuh kembang bayi secara optimal [18].

Tingkat kecemasan pada ibu nifas dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah paritas. Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden merupakan ibu primipara sebanyak 17 orang (56,6%). Ibu yang baru pertama kali melahirkan cenderung memiliki tingkat kecemasan

yang lebih tinggi karena belum memiliki pengalaman dalam merawat bayi dan menjalankan peran sebagai ibu. Kurangnya pengalaman tersebut dapat menimbulkan perasaan tidak percaya diri, takut melakukan kesalahan dalam perawatan bayi, serta kekhawatiran terhadap kemampuan diri dalam menjalankan tanggung jawab baru. Kondisi ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa primipara lebih rentan mengalami kecemasan dibandingkan multipara karena menghadapi berbagai pengalaman baru yang belum pernah dialami sebelumnya [19].

Selain paritas, riwayat mengikuti prenatal yoga juga dapat memengaruhi tingkat kecemasan ibu nifas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak pernah mengikuti prenatal yoga, yaitu sebanyak 23 orang (76,6%). Prenatal yoga diketahui memiliki manfaat dalam meningkatkan relaksasi, mengurangi stres, memperbaiki pola pernapasan, serta mempersiapkan ibu secara fisik dan psikologis dalam menghadapi persalinan dan masa postpartum. Ibu yang tidak memiliki pengalaman mengikuti prenatal yoga cenderung kurang terbiasa melakukan teknik relaksasi dan pengendalian stres sehingga lebih mudah mengalami kecemasan setelah melahirkan. Dengan demikian, tidak adanya pengalaman prenatal yoga dapat menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap tingginya tingkat kecemasan pada ibu nifas sebelum diberikan intervensi *post-natal yoga* [20].

Menurut pendapat peneliti, tingginya tingkat kecemasan pada ibu nifas sebelum diberikan *postnatal yoga* dipengaruhi oleh kombinasi faktor biologis, psikologis, dan sosial. Perubahan hormonal pascapersalinan, kurangnya pengalaman dalam merawat bayi, kelelahan fisik, serta keterbatasan dukungan keluarga dapat meningkatkan kerentanan ibu terhadap kecemasan. Selain itu, kurangnya pengetahuan mengenai adaptasi psikologis masa nifas dan teknik relaksasi juga dapat memperburuk kondisi tersebut. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang komprehensif untuk membantu ibu nifas mengelola kecemasannya, salah satunya melalui *post-natal yoga* yang dapat memberikan efek relaksasi dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Peneliti menyarankan agar tenaga kesehatan memberikan edukasi sejak masa kehamilan mengenai kesehatan mental postpartum, pentingnya dukungan keluarga, serta manfaat latihan relaksasi seperti prenatal dan post-natal yoga untuk mencegah dan mengurangi kecemasan pada ibu nifas.

Tingkat Kecemasan sesudah diberikan *Post-Natal Yoga* pada Ibu Nifas

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan ibu nifas sesudah diberikan *post-natal yoga* sebagian besar berada pada kategori ringan, yaitu sebanyak 18 responden (60%). Selain itu, terdapat 10 responden (33,3%) yang tidak mengalami kecemasan dan hanya 2 responden (6,7%) yang masih mengalami kecemasan sedang. Sebagian besar responden menunjukkan penurunan gejala kecemasan seperti berkurangnya rasa khawatir, ketegangan, gangguan tidur, serta keluhan fisik berupa jantung berdebar dan mudah lelah. Latihan pernapasan, relaksasi, dan peregangan yang dilakukan selama *post-natal yoga* membantu ibu menjadi lebih tenang dan nyaman dalam menghadapi masa nifas.

Penurunan tingkat kecemasan pada ibu nifas tidak hanya dipengaruhi oleh pemberian *post-natal yoga*, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor usia. Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden berusia 20–35 tahun sebanyak 24 orang (76,7%). Usia tersebut merupakan usia reproduksi sehat yang umumnya memiliki kesiapan fisik dan psikologis yang lebih baik dalam menghadapi kehamilan, persalinan, dan masa nifas. Ibu pada rentang usia 20–35 tahun cenderung lebih matang dalam mengelola emosi, mengambil keputusan, dan beradaptasi dengan peran baru sebagai orang tua. Kematangan tersebut memungkinkan ibu lebih mudah menerima informasi dan menerapkan teknik relaksasi yang diajarkan selama *post-natal yoga*, sehingga tingkat kecemasan dapat berkurang secara optimal [19].

Faktor pendidikan juga berperan dalam penurunan tingkat kecemasan yang dialami responden.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pendidikan terakhir SMA, yaitu sebanyak 21 orang (70%). Tingkat pendidikan yang lebih baik umumnya memengaruhi kemampuan seseorang dalam menerima informasi, memahami kondisi kesehatan, serta mencari solusi terhadap masalah yang dihadapi. Ibu dengan pendidikan menengah cenderung lebih mudah memahami manfaat *post-natal yoga* dan pentingnya menjaga kesehatan mental selama masa nifas. Selain itu, pendidikan yang memadai dapat meningkatkan kemampuan ibu dalam menyaring informasi yang diperoleh dari tenaga kesehatan maupun media sehingga dapat mengurangi kekhawatiran yang berlebihan terkait kondisi diri dan bayinya [21].

Selain usia dan pendidikan, pekerjaan serta riwayat kehamilan risiko tinggi juga dapat memengaruhi tingkat kecemasan ibu nifas. Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden tidak bekerja sebanyak 24 orang (76,6%) dan tidak memiliki riwayat kehamilan risiko tinggi sebanyak 25 orang (83,4%). Ibu yang tidak bekerja memiliki waktu yang lebih banyak untuk beristirahat, merawat bayi, dan mengikuti kegiatan relaksasi sehingga dapat mengurangi tekanan psikologis yang dirasakan [22]. Sementara itu, tidak adanya riwayat kehamilan risiko tinggi membuat ibu merasa lebih tenang karena tidak dibayangi kekhawatiran terhadap komplikasi yang dapat mengancam keselamatan dirinya maupun bayinya. Kondisi tersebut mendukung keberhasilan intervensi *post-natal yoga* dalam menurunkan tingkat kecemasan selama masa nifas [23].

Menurut pendapat peneliti, penurunan tingkat kecemasan pada ibu nifas setelah diberikan *post-natal yoga* merupakan hasil dari kombinasi antara efektivitas intervensi dan karakteristik responden yang mendukung. *Post-natal yoga* membantu ibu mencapai kondisi relaksasi melalui latihan pernapasan, meditasi, dan peregangan yang dapat menurunkan ketegangan fisik maupun psikologis. Di sisi lain, faktor usia reproduksi sehat, tingkat pendidikan yang cukup baik, status tidak bekerja, serta tidak adanya riwayat kehamilan risiko tinggi turut mendukung kemampuan ibu dalam beradaptasi selama masa nifas. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *post-natal yoga* dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis untuk mengurangi kecemasan pada ibu nifas. Oleh karena itu, tenaga kesehatan disarankan untuk mengintegrasikan program *post-natal yoga* ke dalam pelayanan kesehatan ibu nifas serta memberikan edukasi mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental setelah persalinan.

Pengaruh Post-Natal Yoga terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Nifas di Klinik Rawat Inap Rahma Medika

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *post-natal yoga* terhadap tingkat kecemasan ibu nifas di Klinik Rawat Inap Rahma Medika. Berdasarkan hasil analisis, terjadi penurunan tingkat kecemasan setelah responden diberikan intervensi *post-natal yoga*. Sebelum diberikan *post-natal yoga*, sebagian besar responden mengalami kecemasan kategori sedang yaitu sebanyak 16 orang (53,4%). Setelah diberikan *post-natal yoga*, sebagian besar responden mengalami kecemasan kategori ringan yaitu sebanyak 18 orang (60%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa *post-natal yoga* efektif dalam membantu menurunkan tingkat kecemasan yang dialami ibu selama masa nifas.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan Hertati dan Stefanicia (2026) di daerah Aliran Sungai Kayahan Kelurahan Pahandut menunjukkan terapi yoga prenatal dan postnatal secara berkesinambungan terbukti efektif menurunkan risiko gangguan kesehatan mental (depresi dan kecemasan) pada ibu nifas [24]. Penelitian serupa yang dilakukan Fitriani et al. (2025) menunjukkan meditasi berpengaruh dalam menurunkan gejala *baby blues syndrome* pada ibu menyusui [25].

Penurunan kecemasan setelah pelaksanaan *post-natal yoga* dapat dijelaskan melalui mekanisme fisiologis dan psikologis. Latihan pernapasan dilakukan selama yoga mampu

mengaktifkan sistem saraf parasimpatis sehingga terjadi penurunan kadar hormon kortisol serta peningkatan pelepasan endorfin yang berperan dalam menciptakan rasa nyaman dan relaksasi [26]. Selain itu, meditasi dan latihan kesadaran penuh (*mindfulness*) membantu ibu mengendalikan pikiran negatif, meningkatkan kemampuan coping, serta memperbaiki regulasi emosi selama masa postpartum [27].

Secara fisiologis, *post-natal yoga* dapat merangsang pelepasan hormon endorfin, serotonin, dan dopamin yang berperan dalam menciptakan perasaan nyaman serta meningkatkan suasana hati. Aktivitas relaksasi dan meditasi selama yoga juga membantu menurunkan kadar hormon kortisol yang merupakan hormon stres. Penurunan kadar kortisol akan mengurangi gejala kecemasan seperti rasa khawatir berlebihan, sulit tidur, mudah gelisah, dan ketegangan emosional. Selain memberikan manfaat psikologis, *post-natal yoga* juga membantu meningkatkan kebugaran fisik, kualitas tidur, dan kepercayaan diri ibu dalam menjalankan peran barunya. Oleh karena itu, praktik *post-natal yoga* secara rutin dapat menjadi salah satu strategi efektif dalam menjaga kesehatan mental ibu nifas [28]. Menurut pendapat peneliti, penurunan tingkat kecemasan yang terjadi pada responden merupakan hasil dari efektivitas *post-natal yoga* dalam memberikan relaksasi fisik dan psikologis selama masa nifas. Selain intervensi *post-natal yoga*, faktor lain seperti usia reproduksi sehat, tingkat pendidikan, dukungan keluarga, pengalaman melahirkan, dan kondisi kesehatan ibu juga dapat memengaruhi tingkat kecemasan. Namun demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa *post-natal yoga* memberikan kontribusi yang nyata dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu nifas. Oleh karena itu, *post-natal yoga* dapat direkomendasikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang mudah, aman, dan efektif untuk meningkatkan kesehatan psikologis ibu pada masa postpartum.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *post-natal yoga* terbukti efektif menurunkan tingkat kecemasan pada ibu nifas di Klinik Rawat Inap Rahma Medika. Oleh karena itu, tenaga kesehatan disarankan untuk mengintegrasikan program *post-natal yoga* ke dalam pelayanan kesehatan ibu nifas serta memberikan edukasi kepada ibu dan keluarga mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental pada masa postpartum. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar, desain penelitian yang lebih kuat, serta mengkaji faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi tingkat kecemasan pada ibu nifas.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] P. A. Herliawati dan K. S. Ariyanti, "Faktor Ekstrinsik Masalah Mental Health Pada Ibu Pasca Melahirkan (Kualitatif Studi)," *Jomis (Journal Midwifery Sci.)*, vol. 9, no. 2, hal. 150–159, 2025.
- [2] W. Norlita dan A. S. Ayu, "Tingkat Kecemasan Ibu Post Partum Primipara dalam Proses Menyusui Bayi di Wilayah Kerja Puskesmas Siak Hulu II," *As-Shiha J. Kesehat.*, vol. 4, no. 2, hal. 128–150, 2024.
- [3] WHO, "Perinatal Mental Health." World Health Organization (WHO), Geneva, Switzerland, 2022.
- [4] Kemenkes RI, *Warta Kesmas*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024.
- [5] K. P. Heriyanti, R. A. Hafid, D. Aidina, dan M. Jannah, "Terapi Hypnobreastfeeding untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Postpartum," *Zo. Kebidanan*, vol. 14, no. 3, hal. 75–84, 2024, doi: [//doi.org/10.37776/zkeb.v14i3.1488](https://doi.org/10.37776/zkeb.v14i3.1488).

- [6] E. Fariningsih, R. Husnah, F. N. Hinisa, dan S. Isviyanti, *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui: Pendekatan Holistik untuk Ibu dan Bayi*. PT Bukuloka Literasi Bangsa, 2025.
- [7] L. D. Febriati, Z. Zakiyah, dan E. Ratnaningsih, "Hubungan dukungan keluarga dengan adaptasi perubahan psikologi pada ibu nifas," *J. Kebidanan Indones.*, vol. 14, no. 2, hal. 48–54, 2023.
- [8] W. Solama dan S. Handayani, "Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan ibu postpartum," *Jurnal Aisyiyah Med.*, vol. 7, no. 1, 2022.
- [9] M. Anissa, R. Rahmawati, dan Z. Riady, "Depresi Paska Melahirkan," *Sci. J.*, vol. 3, no. 4, hal. 255–262, 2024.
- [10] A. C. Satriawati *et al.*, "Peran Bidan dalam Meningkatkan Keterikatan Emosional (Bonding Attachment) pada Ibu Nifas," *J. Pelita Pengabd.*, vol. 1, no. 01, hal. 40–46, 2025.
- [11] D. A. P. Koenarso, A. Fajarwati, dan A. H. Sari, "Pengaruh Baby Blues pada Interaksi Ibu dan Kesejahteraan Emosional Anak," *Muadalah*, vol. 12, no. 2, hal. 115–128, 2024.
- [12] F. Nurhayati, D. Marlina, dan Y. Susanti, "Pengaruh Yoga Nifas Terhadap Kualitas Tidur Ibu Nifas Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Cibalong Garut Tahun 2024," *Pin-Litamas*, vol. 4, no. 1, hal. 229–238, 2024.
- [13] T. Nabilla dan E. Dwiyantri, "Efektivitas yoga dalam mengatasi kecemasan ibu hamil dan depresi postpartum: Systematic review," *J. Community Ment. Heal. Public Policy*, vol. 5, no. 1, hal. 40–49, 2022.
- [14] M. M. Syatibi dan Noerdjanah, "Pengaruh Emotional Freedom Technique Untuk Mengatasi Kecemasan Mahasiswa Jurusan Fisioterapi Dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester," *J. Heal. Ther.*, vol. 2, no. 1, hal. 17–25, 2022.
- [15] J. Jamilah, "Hubungan kualitas tidur dengan kecemasan pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Sukolilo Bangkalan." Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya, 2022.
- [16] T. Rochaida, I. Friscila, K. Nastiti, dan S. Sarkiah, "Pengaruh Teknik Relaksasi Guided Imagery terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Nifas Post Sectio Caesarea," *Bunda Edu-Midwifery J.*, vol. 8, no. 2, hal. 264–273, 2025.
- [17] N. Marwiyah *et al.*, "Faktor Determinan yang Mempengaruhi terjadinya Postpartum Blues pada Ibu Nifas," *Faletehan Heal. J.*, vol. 9, no. 01, hal. 89–99, 2022.
- [18] A. Rahmawati, S. Warsini, dan W. Lismidiati, "Faktor-faktor yang memengaruhi bonding attachment pada ibu post partum di RSUD Kota Jombang," *J. Keperawatan*, vol. 20, no. 2, hal. 40–50, 2022.
- [19] E. S. Nita, P. M. Sari, dan I. M. I. FR, "Hubungan Usia dan Paritas dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Wates Kabupaten Kediri," *Elisabeth Heal. J.*, vol. 9, no. 2, hal. 114–119, 2024.
- [20] S. N. Hasanah, F. Azhimia, dan I. Friscila, "Effects of prenatal yoga adherence on postpartum maternal mental health," *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, vol. 10, no. 10, hal. 964–972, 2024.
- [21] Y. Avelina, T. S. Da Cunha, dan A. S. K. Timu, "Hubungan Pendidikan dan Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III Menjelang Proses Persalinan," *J. Ilm. Wahana Pendidik.*, vol. 9, no. 7, hal. 521–530, 2023.
- [22] A. Khasanah, "Hubungan antara Tingkat Pendidikan dan Pekerjaan dengan Anxiety pada Ibu Post Partum di Rumah Sakit Jiwa Daerah dr Amino Gondohutomo Provinsi Jawa Tengah Tahun 2025," Universitas Islam Sultan Agung Semarang, 2025.
- [23] D. Astuti, Y. Yulisetyaningrum, N. Nasriyah, dan A. Wigati, "Riwayat Kehamilan Dan Persalinan Dengan Kejadian Postpartum Blues Pada Ibu Nifas Di Kudus," *J. Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, vol. 14, no. 2, hal. 396–402, 2023.

- [24] D. Hertati dan S. Stefanicia, “Efektivitas Terapi Yoga Prenatal dan Postnatal Terhadap Kesehatan Mental pada Ibu Nifas di Daerah Aliran Sungai Kahayan Kelurahan Pahandut,” *J. Surya Med.*, vol. 12, no. 1, hal. 246–254, 2026, doi: <https://doi.org/10.33084/jsm.v12i1.11028>.
- [25] A. Fitriani, Kamalia, G. R. Prihandini, dan V. Kristiyani, “Peran Meditasi AIM YOGA dalam Menurunkan Baby Blues Syndrom Pada Ibu Menyusui,” *J. Psychol. Today*, vol. 3, no. 3, hal. 128–144, 2025.
- [26] A. Aprina, R. Rilyani, dan M. Parosaliatika, “Pengaruh Postnatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Postnatal Di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara,” Poltekkes Tanjungkarag, 2021.
- [27] S. Yunita, A. Palimbo, H. Kusvitasari, dan D. S. S. Redjeki, “Pengaruh Senam Nifas Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Kerang,” *Heal. Res. J. Indones.*, vol. 3, no. 2, hal. 75–81, 2024.
- [28] I. G. A. E. Sukmawati, I. Irmayani, dan B. E. P. Saudia, “Pengaruh Pijat Endorphine dan Senam Nifas terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Nifas Primipara,” *J. Midwifery Updat.*, vol. 5, no. 1, hal. 68–76, 2023.