

EFEKTIFITAS RELAKSASI AFIRMASI YOGA DALAM LAYANAN HOME CARE TERHADAP KUALITAS HIDUP IBU POSTPARTUM

Ni Putu Dian Ayu Anggraeni, Ni Nengah Arini Murni, I Gusti Ayu Putu Sri Wahyuni.

Poltekkes Kemenkes Mataram, Indonesia
email: niputudianayu@gmail.com

Riwayat Artikel: Diterima: 22-05-2025, direvisi: 26-05-2025, dipublikasi: 30-05-2025

ABSTRACT

During the postpartum period, mothers undergo physiological and psychological changes that require adaptation to accelerate recovery. One approach to support this process is through homecare services combined with physical activities such as yoga affirmation relaxation. This study aims to analyze the effectiveness of yoga affirmation relaxation on the quality of life of postpartum mothers. The research used a quasi-experimental design with a pre- and post-test control group approach. The study population consisted of postpartum mothers who gave birth vaginally. Using purposive sampling based on inclusion criteria, 30 participants were assigned to each group (intervention and control). The intervention was administered from day 4 to day 42 postpartum, with 30-minute sessions conducted during three home visits. Quality of life was assessed using the SF-36 questionnaire. The results showed that the intervention group experienced a greater increase in quality of life scores compared to the control group. Four out of eight quality of life dimensions showed significant improvement ($p < 0.05$), including vitality, mental health, pain, and general health. Yoga affirmation relaxation proved effective in enhancing both physical and mental well-being. These findings support its inclusion in postpartum care to improve maternal quality of life.

Keywords: *quality of life; postpartum period; yoga affirmation relaxation*

ABSTRAK

Pada masa postpartum, ibu mengalami perubahan fisiologis dan psikologis yang memerlukan adaptasi untuk mempercepat pemulihan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui pelayanan *home care* dengan latihan fisik seperti relaksasi afirmasi yoga. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas relaksasi afirmasi yoga terhadap kualitas hidup ibu postpartum. Desain penelitian menggunakan *quasi experiment* dengan pendekatan *pre and posttest with control group design*. Populasi penelitian mencakup semua ibu nifas yang melahirkan secara normal pervaginam, dengan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi, sebanyak 30 orang untuk masing-masing kelompok (intervensi dan kontrol). Intervensi diberikan mulai hari ke-4 hingga hari ke-42 postpartum, selama 30 menit per sesi dalam tiga kali kunjungan. Kualitas hidup diukur menggunakan kuesioner SF-36. Hasil menunjukkan bahwa kelompok intervensi mengalami peningkatan *gain score* kualitas hidup yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Empat dari delapan dimensi kualitas hidup menunjukkan perbedaan bermakna ($p < 0,05$), yaitu vitalitas, kesehatan mental, rasa nyeri, dan kesehatan umum. Relaksasi afirmasi yoga efektif berperan dalam meningkatkan kenyamanan ibu postpartum baik secara fisik maupun mental. Temuan ini mendukung penggunaan relaksasi afirmasi yoga sebagai bagian dari asuhan masa nifas untuk meningkatkan kualitas hidup ibu postpartum.

Kata Kunci: kualitas hidup; periode postpartum; relaksasi afirmasi yoga

Pendahuluan

Ibu postpartum mengalami proses adaptasi fisiologis dan patologis untuk membantu tubuh memulihkan diri setelah melahirkan (Anggraeni et al., 2020; Martin et al., 2022). Peran baru sebagai ibu dapat menurunkan kualitas hidup dari segi fisik, psikologis dan sosial dibandingkan dengan keadaan sebelumnya. Tanggung jawab sebagai ibu baru, merawat bayi dan keluarganya, serta menjalani proses pemulihan pasca melahirkan dapat membuat ibu lebih rentan terhadap infeksi, melemahnya sistem kekebalan tubuh, perubahan suasana hati, atau perubahan perilaku terkait kondisi tersebut rentan terhadap risiko tentang tubuh dan psikologi mereka. (Jeong et al., 2021; Milani et al., 2017). Perubahan psikologis ini dapat berkembang menjadi gangguan ringan hingga serius, yang mengarah pada gejala depresi postpartum serta mempengaruhi kualitas hidup ibu postpartum (Harianis & Sari, 2022).

Postpartum blues dialami oleh sekitar 80% ibu pada masa nifas. Kondisi ini biasanya muncul antara hari kedua hingga dua minggu setelah melahirkan dan umumnya akan mereda dengan sendirinya. Gejala yang sering terlihat meliputi rasa gelisah, menangis tanpa sebab yang jelas, mudah marah, dan perasaan ragu-ragu. Namun, bila kondisi ini berlanjut, sekitar 10–15% ibu dapat berkembang mengalami depresi postpartum, yang dapat muncul sejak dua minggu hingga satu tahun setelah persalinan (Parwati et al., 2024). Gejalanya mencakup depresi, rasa takut berlebihan terhadap kesehatan diri maupun bayinya, bahkan dalam beberapa kasus bisa timbul dorongan untuk menyakiti diri sendiri atau bayinya (Lindayani & Marhaeni, 2020).

Penelitian sebelumnya pada 38 responden, mayoritas ibu pada masa nifas dalam 24 jam pertama setelah melahirkan

mengalami tingkat kecemasan sedang, yaitu sebesar 47,4%, dengan kadar hormon kortisol rata-rata pada ibu nifas primipara tercatat lebih tinggi dibandingkan dengan ibu multipara (Anggraeni & Saudia, 2021). Tingginya tingkat kecemasan yang dialami oleh ibu nifas merupakan salah satu masalah psikologis yang sering terjadi namun kurang mendapatkan perhatian. Kecemasan ini dapat disebabkan oleh perubahan hormon, kelelahan fisik, kurangnya dukungan sosial, serta ketidaknyamanan akibat proses persalinan. Kondisi ini menunjukkan pentingnya perbaikan dalam layanan postpartum, baik dari segi pemantauan kesehatan mental ibu, pemberian edukasi, hingga penyediaan dukungan emosional. Layanan yang holistik dan responsif dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan, mempercepat pemulihan, dan meningkatkan kualitas hidup ibu selama masa nifas (Anggraeni & Saudia, 2021; Marwiyah et al., 2022).

Pelayanan *homecare* mengacu pada perawatan setelah melahirkan yang diterima seorang wanita setelah melahirkan. Salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup ibu pasca melahirkan adalah melalui gerakan yoga (Anggraeni et al., 2020). Yoga dianjurkan bagi ibu nifas untuk meningkatkan kesehatan fisik dan psikis setelah melahirkan (Anggraeni et al., 2019; Aydemir et al., 2025). Latihan yoga melibatkan gerakan fisik, pengaturan pernapasan, dan fokus konsentrasi yang bermanfaat dalam meredakan ketegangan akibat stres. Hal ini disebabkan oleh penurunan kadar hormon kortisol setelah melakukan yoga (Jannah et al., 2024).

Beberapa penelitian sudah pernah dilakukan terkait yoga. Yoga terbukti berpengaruh positif selama kehamilan dan berpotensi menurunkan gejala depresi postpartum (Buttner et al., 2015). Penelitian sebelumnya menunjukkan postpartum yoga

efektif mempercepat involusi uteri dan memiliki efek 40,3% pada involusi uteri setelah dikontrol bersamaan dengan paritas, frekuensi menyusui, dan kecemasan ibu postpartum (Anggraeni et al., 2019). Sampai saat ini belum ada penelitian terkait relaksasi afirmasi yang diberikan pada ibu postpartum. Penelitian terkait yoga pada ibu postpartum juga masih sangat terbatas, sehingga diperlukan penelitian-penelitian untuk membuktikan secara ilmiah keunggulan-keunggulan dari yoga selama masa postpartum.

UPT Puskesmas Cakranegara merupakan salah satu puskesmas di Kota Mataram rutin memberikan asuhan masa nifas. Wilayah ini terdiri dari 5 Poskesdes dengan rata-rata jumlah persalinan perbulan 15 persalinan. Asuhan nifas yang diberikan diantaranya KIE nutrisi, tanda bahaya, pola istirahat, ASI eksklusif, dan perawatan perineum. Hasil studi pendahuluan di Polindes Mandalika wilayah kerja UPT Puskesmas Cakranegara menunjukkan bahwa sebagian ibu nifas masih berpandangan bahwa sebaiknya mereka lebih sedikit bergerak dan lebih sering berbaring pada masa nifas. Terlalu banyak bergerak akan memperburuk kondisi dan memperlambat proses penyembuhan. Pada periode setelah kelahiran, keadaan emosi ibu terkadang tidak stabil, dan pembatasan aktivitas sehari-hari ibu mempengaruhi kualitas hidup ibu.

Penelitian ini memberikan Relaksasi Afirmasi Yoga yang berfokus pada gerakan relaksasi dengan teknik serta intensitas yang sudah disesuaikan dengan kebutuhan fisik dan psikis ibu dengan menambahkan afirmasi positif selama masa postpartum. Berbeda dengan yoga biasa yang umumnya menekankan pada fleksibilitas tubuh, postur, dan pengaturan napas, relaksasi afirmasi yoga menambahkan elemen psikoterapeutik sederhana berupa pengulangan afirmasi verbal yang ditujukan untuk memperkuat kondisi mental dan emosional ibu postpartum.

Penelitian mengenai relaksasi yoga bagi ibu postpartum masih tergolong terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas relaksasi afirmasi yoga dalam layanan *homecare* terhadap kualitas hidup ibu postpartum.

Metode

Jenis dan Rancangan Penelitian *Quasi Experiment Research* dengan pendekatan *Pre and Post Test With Control Grup Design*. Kelompok Perlakuan mendapatkan intervensi Relaksasi Afirmasi Yoga dengan mengikuti asuhan masa nifas normal, sedangkan kelompok kontrol hanya mendapat intervensi asuhan masa nifas normal sesuai kunjungan. Intervensi diberikan sejak ibu postpartum hari ke – 4 hingga hari ke 42 dengan intensitas 30 menit per minggu selama 3 kali kunjungan. Gerakan relaksasi afirmasi yoga diantaranya adalah relaksasi awal dengan pose tangan Anjali mudra, pose kucing dan sapi, pose sukhasana dengan pose jembatan. Populasi pada penelitian ini semua ibu nifas normal lahir secara pervaginam, dalam keadaan sehat dan tidak ada komplikasi terdata pada bulan April-Juli 2021 di UPT Puskesmas Cakranegara. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan purposive sampling dengan memenuhi kriteria inklusi yang berjumlah 30 orang di masing-masing kelompok. Alat ukur Kualitas Hidup ibu Postpartum menggunakan Kuesioner SF-36 dengan 8 indikator.

Penelitian ini telah dinyatakan layak etik oleh Komisi Etik Fakultas Kedokteran Universitas Mataram nomor 151/ UN18. F7/ ETIK/ 2021. Analisis data menggunakan program software SPSS 22.0. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat.

Hasil dan Pembahasan

Gambaran hasil penelitian sebagai berikut: penelitian ini dilakukan pada tanggal 28 April s/d 28 Juli 2021 di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Cakranegara.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Ibu, Riwayat Pendidikan, Paritas, dan Jarak Kelahiran

Karakteristik responden	Kelompok				p value
	Intervensi		Kontrol		
	n	%	n	%	
Umur Ibu					
<20	2	6,7	3	10,0	0,896*
20-35	25	83,3	24	80,0	
>35	3	10,0	3	10,0	
Riwayat Pendidikan					
SD	6	20,0	8	26,7	0,819*
SMP	9	30,0	6	20,0	
SMA	12	40,0	13	43,3	
PT	3	10,0	3	10,0	
Paritas					
Primipara	14	46,7	10	33,3	0,433*
Multipara	13	43,3	18	60,0	
Grandemultipara	3	10,0	2	6,7	
Jarak Kelahiran					
<2 tahun	10	33,3	6	20,0	0,243*
2- 10 tahun	20	66,7	24	80,0	

^a Chi square

*Level significance >0,05

Karakteristik responden pada kelompok intervensi, mayoritas ibu berusia 20-25 tahun yaitu 83,3%, dengan riwayat pendidikan sebagian besar SMA 40,0%, paritas primipara 46,7%, dengan jarak kelahiran paling banyak 2-10 tahun 66,7%. Sedangkan pada kelompok kontrol mayoritas ibu berusia 20-25 tahun yaitu 80,0%, dengan riwayat pendidikan sebagian besar SMA 43,3%, paritas multipara 60,0%, dengan jarak kelahiran paling banyak 2-10 tahun 80,0%. Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan bahwa karakteristik responden dalam penelitian ini yaitu umur ibu, paritas, tingkat pendidikan, dan jarak kelahiran bayi berhasil dikendalikan karena bersifat homogen/ setara dengan *p value* > 0,05 untuk memastikan bahwa hasil penelitian tidak dipengaruhi oleh karakteristik responden.

Uji normalitas data pada penelitian ini menggunakan *Shapiro-Wilk Test* (sampel <50). Untuk kelompok intervensi, variabel

kualitas hidup ibu postpartum sebelum dan sesudah perlakuan diperoleh *p value* <0,05 yang berarti data tidak berdistribusi normal sehingga dilakukan *uji wilcoxon*, serta nilai selisih pre dan posttest (*gain score Δ*) pada kelompok intervensi diperoleh hasil *p value* <0,05 yang berarti data tidak berdistribusi normal, maka dilakukan *uji mann whitney*.

Pada kelompok Kontrol, satu diantaranya yaitu dimensi kesehatan umum menunjukkan data berdistribusi normal dengan nilai *p* > 0,05 sehingga dilakukan *uji paired t – test*, sedangkan tujuh dimensi lainnya tidak berdistribusi normal dengan nilai *p*<0,05 sehingga dilakukan *uji wilcoxon*. Untuk data *gain score*, pada dimensi vitalitas dan kesehatan umum menunjukkan data berdistribusi normal dengan *p value* > 0,05 sehingga dilakukan *uji independen t – test*. Sedangkan enam variabel lainnya diperoleh data tidak berdistribusi normal dengan *p value* < 0,05 sehingga dilakukan uji analisis *mann whitney*.

Tabel 2. Perbedaan Kualitas Hidup sebelum dan setelah pemberian Intervensi pada kelompok Intervensi dan Kontrol

Variabel	Kelompok		Mean ± SD	p value ^a	p value ^b
Fungsi Fisik	Intervensi	Pre test	76,00 ± 31,359	0,000*	—
		Post test	93,17 ± 14,412		
	Kontrol	Pre test	80,33 ± 29,622	0,003*	
		Post test	90,67 ± 13,879		
Peranan Fisik	Intervensi	Pre test	85,83 ± 22,440	0,004*	—
		Post test	96,67 ± 10,854		
	Kontrol	Pre test	86,67 ± 22,489	0,025*	
		Post test	95,00 ± 12,105		
Peranan Emosi	Intervensi	Pre test	82,23 ± 25,869	0,001*	—
		Post test	94,44 ± 17,689		
	Kontrol	Pre test	84,44 ± 24,343	0,070	
		Post test	91,11 ± 14,991		
Vitalitas	Intervensi	Pre test	69,00 ± 20,273	0,000*	—
		Post test	89,17 ± 11,377		
	Kontrol	Pre test	69,83 ± 20,488	0,001*	
		Post test	82,16 ± 12,434		
Kesehatan Mental	Intervensi	Pre test	74,66 ± 18,021	0,000*	—
		Post test	83,33 ± 12,609		
	Kontrol	Pre test	74,40 ± 16,327	0,002*	
		Post test	81,06 ± 12,948		
Fungsi Sosial	Intervensi	Pre test	60,00 ± 43,351	0,000*	—
		Post test	84,16 ± 21,257		
	Kontrol	Pre test	58,33 ± 36,158	0,000*	
		Post test	85,00 ± 20,241		
Rasa Nyeri	Intervensi	Pre test	55,62 ± 30,065	0,000*	—
		Post test	88,60 ± 16,077		
	Kontrol	Pre test	60,34 ± 27,548	0,000*	
		Post test	73,03 ± 23,112		
Kesehatan Umum	Intervensi	Pre test	44,80 ± 18,105	0,000*	—
		Post test	92,76 ± 9,667		
	Kontrol	Pre test	45,56 ± 24,415	0,000*	
		Post test	80,76 ± 17,488		

^aWilcoxon ^bPaired t-test

*Level significance <0,05

Tabel 2 menunjukkan hasil uji analisis *Wilcoxon* pada kelompok intervensi, diperoleh hasil terdapat perbedaan signifikan sebelum dan setelah perlakuan semua dimensi kualitas hidup diantaranya fungsi fisik, peranan fisik, peranan emosi, vitalitas, kesehatan mental, rasa nyeri, dan kesehatan umum dengan *p value* <0,05. Sedangkan pada kelompok kontrol dari 8 dimensi kualitas hidup, terdapat 1 dimensi tidak ada perbedaan signifikan yaitu peranan emosi dengan *p value* >0,05. Sedangkan 7 lainnya terdapat perbedaan signifikan dengan *p value* <0,05.

Tabel 3 menunjukkan hasil uji statistik *independent t-test* pada dimensi vitalitas dan dimensi kesehatan umum antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol terdapat perbedaan signifikan dengan *p-value* <0,05. Hasil uji *mann whitney* diperoleh hasil juga terdapat perbedaan signifikan pada dimensi kesehatan mental dan rasa nyeri dengan *p value* <0,05. Berbeda dengan *gain score* dimensi fungsi fisik, peranan fisik, peranan emosi, dan fungsi social, hasil analisis menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan dengan nilai *p value* >0,05.

Tabel 3. Perbedaan *Gain Score* (Δ) Kualitas Hidup antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Variabel	Kelompok	Δ Mean \pm SD	<i>p value</i> ^a	<i>p value</i> ^b
Fungsi Fisik	Intervensi	20,16 \pm 12,490	0,036*	0,075
	Kontrol	8,33 \pm 21,866		
Peranan Fisik	Intervensi	47,95 \pm 18,460	0,262	0,262
	Kontrol	35,20 \pm 19,553		
Peranan Emosi	Intervensi	12,22 \pm 16,337	0,206	0,206
	Kontrol	2,22 \pm 24,656		
Vitalitas	Intervensi	20,16 \pm 12,490	0,036*	0,000*
	Kontrol	12,33 \pm 15,577		
Kesehatan Mental	Intervensi	27,06 \pm 15,675	0,012*	0,000*
	Kontrol	23,20 \pm 12,839		
Fungsi Sosial	Intervensi	24,16 \pm 26,654	0,802	0,802
	Kontrol	4,16 \pm 13,266		
Rasa Nyeri	Intervensi	32,98 \pm 22,076	0,000*	0,000*
	Kontrol	12,68 \pm 15,006		
Kesehatan Umum	Intervensi	47,95 \pm 18,460	0,012*	0,012*
	Kontrol	35,20 \pm 19,553		

^aIndependen *t* – test ^bMann Whitney test

*Level significance <0,05

Total skor kualitas hidup ibu postpartum pada kelompok intervensi lebih tinggi dan terdapat perbedaan secara bermakna dibandingkan dengan kelompok kontrol ditunjukkan pada skor rata-rata dimensi vitalitas, kesehatan umum, kesehatan mental, dan rasa nyeri lebih tinggi. Sedangkan pada total skor dimensi fungsi fisik, peranan fisik, peranan emosi, dan fungsi sosial juga lebih tinggi pada kelompok intervensi namun tidak ada perbedaan signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Ibu nifas seringkali mengeluh kelelahan, pusing, nyeri punggung dan pinggul, serta insomnia yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan dan kelemahan fisik. Secara fisik, relaksasi melalui latihan yoga menimbulkan rasa nyaman dan rileks. Dalam keadaan rileks, otak memproduksi endorfin yang bertindak sebagai pereda nyeri alami. Hormon ini dapat membantu meredakan ketidaknyamanan fisik yang dirasakan oleh ibu setelah melahirkan.

Penelitian telah membuktikan afirmasi relaksasi dapat mengontrol vitalitas tubuh ibu (Ni Wayan Kurnia Widya Wati, Salasiah Supiyati, 2018). Efek relaksasi dari yoga dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik hingga stabil, sehingga mempertahankan keadaan stabil akan

meningkatkan kualitas hidup ibu serta mendukung persiapan fisik dan psikologi ibu untuk melahirkan. Menurunnya tekanan darah di pembuluh darah otak mengurangi intensitas nyeri postpartum dan sakit kepala.

Penelitian ini juga menemukan bahwa setelah penerapan intervensi Relaksasi Afirmasi Yoga (RAY) dalam layanan *homecare*, terjadi peningkatan yang signifikan pada dimensi kesehatan mental, kesejahteraan umum, dan dimensi rasa nyeri secara signifikan. Gerakan yoga merupakan suatu proses yang menggabungkan teknik pernapasan, relaksasi, dan keselarasan tubuh dan pikiran, mengurangi rasa tidak nyaman dan nyeri pada kepala, punggung, pinggul, tangan, dan kaki, serta meningkatkan sirkulasi darah (Buttner et al., 2015; Jena, 2024).

Nyeri postpartum adalah rasa sakit yang dialami ibu setelah melahirkan, meliputi berbagai aspek seperti intensitas, lokasi, durasi, dan karakteristik nyeri. Nyeri ini dapat memengaruhi kemampuan fisik ibu dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan berperan penting dalam proses pemulihan. Penanganan nyeri yang tepat, termasuk relaksasi afirmasi yoga, membantu mengurangi ketegangan dan meningkatkan kenyamanan ibu postpartum.

Saat ibu merasa cemas pada masa nifas, maka akan terjadi suatu blokade dari *refleks let down*. Hal ini disebabkan oleh pelepasan adrenalin (epinefrin) yang menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah alveolar, sehingga kecil kemungkinan oksitosin mencapai organ target mioepitel (Guyton & Hall, 2016; Rahayu et al., 2018). Intervensi Yoga Meditasi memiliki efek signifikan secara statistik pada kesehatan dan kesejahteraan perawat khususnya untuk ukuran stress stres yang dirasakan, burnout, vitalitas, kualitas tidur, ketenangan, dan kesadaran (Hilcove et al., 2021).

Beberapa gerakan relaksasi afirmasi yoga pada penelitian ini yaitu pose tangan anjali mudra dan pose sukhāsana memfokuskan perhatian pada ritme nafas, postur relaksasi fisik, penguatan otot dasar panggul, dan relaksasi auto sugesti yang memberikan efek ketenangan dan rasa nyaman sehingga menimbulkan respon dan persepsi positif yang dapat merangsang hipotalamus menghasilkan hormon endorfin (hormon bahagia). Dengan meningkatnya hormon endorfin dapat menekan sistem limbik untuk merangsang hipotalamus menghasilkan hipofise sebagai penghasil kelenjar anak ginjal yang berfungsi meningkatkan adrenalin untuk melepaskan hormon kortisol sehingga membuat tubuh lebih rileks, fokus, dan terjaga saat mengalami kecemasan (Ali et al., 2021).

Dilihat dari aspek psikologis, afirmasi berkontribusi dalam menciptakan keyakinan positif, memperkuat semangat hidup, serta mendorong ibu untuk aktif melakukan perawatan diri. Hal ini berdampak pada dimensi kesehatan umum yang lebih baik, di mana ibu merasa lebih sehat, lebih percaya diri, dan lebih mampu menjalankan peran sehari-hari.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa intervensi relaksasi afirmasi yoga secara efektif meningkatkan dimensi peran fisik ibu pada masa postpartum. RAY terbukti mempercepat pemulihan tubuh postpartum melalui pengurangan kelelahan, peningkatan energi, penguatan otot, serta perbaikan postur tubuh. Selain itu, afirmasi positif memperkuat kepercayaan diri ibu dalam menjalani aktivitas fisik sehari-hari, sementara yoga memberikan manfaat fisik

dan mental secara simultan. Integrasi ketiganya memberikan efek sinergis yang mendukung kesiapan fisik ibu dalam menjalankan peran barunya, serta dapat diterapkan secara praktis dalam kehidupan sehari-hari.

Pada penelitian ini, relaksasi afirmasi yoga merupakan pengembangan dari praktik yoga konvensional yang tidak hanya berfokus pada aspek gerakan fisik dan pernapasan, tetapi juga mengintegrasikan afirmasi positif dalam setiap sesi latihan. Afirmasi yang diberikan berupa kalimat-kalimat sugestif yang membangun keyakinan, rasa tenang, dan penerimaan diri, sehingga tidak hanya memberikan manfaat fisiologis, tetapi juga mendalam secara psikologis. Relaksasi afirmasi yoga dimulai sejak hari keempat setelah melahirkan dengan pose yang disesuaikan dengan kondisi ibu, dapat meningkatkan tenaga, meredakan nyeri pasca melahirkan, menguatkan otot dasar panggul, serta merelaksasi tubuh dan pikiran ibu. Gerakan ini diantaranya adalah relaksasi awal dengan pose tangan Anjali mudra, pose kucing dan sapi, pose sukhāsana dengan pose jembatan yang meningkatkan elastisitas otot rahim, melancarkan peredaran darah, dipadukan dengan relaksasi afirmasi merangsang neurohormon dan meningkatkan kenyamanan Ibu nifas secara fisik dan mental.

Lingkungan ibu yang nyaman merangsang pusat saraf di hipotalamus otak yang menyebabkan sel-sel saraf hipofisis (kelenjar hipofisis posterior) melepaskan oksitosin. Oksitosin disekresi oleh sel-sel saraf di inti paraventrikular dan supraoptik hipotalamus. Oksitosin berjalan melalui serabut saraf ke kelenjar hipofisis posterior dan dilepaskan ke aliran darah ketika saraf dirangsang. Hormon-hormon ini diangkut ke alveoli melalui aliran darah dan mempengaruhi kontraksi sel-sel mioepitel. Integrasi ini merangsang neurohormon seperti endorfin dan oksitosin, yang terbukti mendukung proses pemulihan emosional dan pengurangan stres pada ibu postpartum (Goel et al., 2025; Jeong et al., 2021). Dengan demikian, relaksasi afirmasi yoga sebagai sinergi antara *mind-body intervention* dan teknik afirmasi,

menjadikannya metode yang lebih holistik dalam mendukung kualitas hidup ibu selama masa postpartum.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka kesimpulan dari penelitian ini adalah dari 8 dimensi kualitas hidup diperoleh 4 dimensi dengan perbedaan signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol yaitu pada dimensi vitalitas, kesehatan umum, kesehatan mental, dan rasa nyeri. Pelayanan *homecare* dengan pendekatan relaksasi afirmasi yoga terbukti efektif sebagai latihan fisik tidak hanya berfokus pada aspek gerakan fisik dan pernapasan, tetapi juga mengintegrasikan afirmasi positif dalam setiap sesi latihan Kombinasi antara gerakan yoga dan afirmasi positif juga mampu merangsang produksi neurohormon, yang berperan dalam meningkatkan kenyamanan ibu postpartum baik secara fisik maupun mental. Intervensi ini berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kualitas hidup ibu postpartum.

Bagi Puskesmas / fasilitas kesehatan diharapkan dengan program ini dapat dijadikan program peningkatan kesehatan sebagai Standar Operasional Prosedur (SOP) asuhan kebidanan dalam meningkatkan kualitas hidup ibu postpartum melalui Relaksasi Afirmasi Yoga khususnya pada pelayanan *homecare*. Penelitian lebih lanjut dapat mengembangkan hasil luaran penelitian ini sebagai asuhan masa nifas berkelanjutan.

Ucapan terima kasih

Kami mengucapkan terimakasih kepada Poltekkes Kemenkes Mataram serta kepada pihak-pihak yang membantu pelaksanaan penelitian ini. Kami menyatakan tidak ada konflik kepentingan dalam penelitian ini.

Daftar Pustaka

Ali, A. H., Ahmed, H. S., Jawad, A. S., & Mustafa, M. A. (2021). Endorphin:

Function And Mechanism Of Action. *Sci Arch*, 2(1), 9–13.

Anggraeni, N. P. D. A., Herawati, L., & 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), 124–134. <https://ijnhs.net/index.php/ijnhs/article/view/164>

Anggraeni, N. P. D. A., Herawati, L., Widyawati, M. N., & Arizona, I. K. L. T. (2020). The Effect Of Exercise On Postpartum Women's Quality Of Life: A Systematic Review. *Jurnal Ners*, 14(3 (Si)), 146–154.

Anggraeni, N. P. D. A., & Saudia, B. E. P. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Dan Kadar Hormon Kortisol Ibu Nifas: Anxiety And Cortisol Levels Among Postpartum Mother's. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(2), 55–63.

Aydemir, G., Döner, Ş. İ., & Uğurlu, M. (2025). Effects Of Yoga Exercise In The Postpartum Period On Physical And Psychological Health. *Journal Of Controversies In Obstetrics & Gynecology And Pediatrics*, 3(1), 19–23.

Buttner, M. M., Brock, R. L., O'hara, M. W., & Stuart, S. (2015). Efficacy Of Yoga For Depressed Postpartum Women: A Randomized Controlled Trial. *Complementary Therapies In Clinical Practice*, 21(2), 94–100.

Goel, M., Mittal, A., Jain, V. R., Bharadwaj, A., Modi, S., Ahuja, G., Jain, A., & Kumar, K. (2025). Integrative Functions Of The Hypothalamus: Linking Cognition, Emotion And Physiology For Well-Being And Adaptability. *Annals Of Neurosciences*, 32(2), 128–142.

Guyton & Hall. (2016). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran Edisi 12*. Penerbit: Saunder Elsevier.

Harianis, S., & Sari, N. I. (2022). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Post Partum Blues. *Jomis (Journal Of Midwifery Science)*, 6(1), 85–94.

Hilcove, K., Marceau, C., Thekdi, P., Larkey, L., Brewer, M. A., & Jones, K. (2021). Holistic Nursing In Practice: Mindfulness-Based Yoga As An

- Intervention To Manage Stress And Burnout. *Journal Of Holistic Nursing*, 39(1), 29–42.
- Jannah, N., Septiani, S., Praptomo, A. D., Adhetian, S. B., Novrian, A., & Sugiarti, R. (2024). Literatur Review: Terapi Nonfarmakologi Terhadap Depresi Postpartum. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga*, 8(2), 22–31.
- Jena, S. (2024). *Healing The Body And Mind Through Yogic Movement*.
- Jeong, Y.-J., Nho, J.-H., Kim, H. Y., & Kim, J. Y. (2021). Factors Influencing Quality Of Life In Early Postpartum Women. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 18(6), 2988.
- Lindayani, I. K., & Marhaeni, G. A. (2020). Prevalensi Dan Faktor Risiko Depresi Post Partum Di Kota Denpasar Tahun 2019. *Jurnal Midwifery Update (Mu)*, 2(2), 100–109.
- Martin, C., Rokibullah, R., & Sofinia, H. (2022). The Physiological Changes In The Postpartum Period After Childbirth. *Asian Journal Of Social And Humanities*, 1(03), 105–118.
- Marwiyah, N., Suwardiman, D., Mutia, H. K., Alkarimah, N. A., Rahayu, R., Nuraeni, N., & Uzzakiyyah, I. (2022). Faktor Determinan Yang Mempengaruhi Terjadinya Postpartum Blues Pada Ibu Nifas. *Faletehan Health Journal*, 9(01), 89–99.
- Milani, H. S., Amiri, P., Mohseny, M., Abadi, A., Vaziri, S. M., & Vejdani, M. (2017). Postpartum Home Care And Its Effects On Mothers' Health: A Clinical Trial. *Journal Of Research In Medical Sciences: The Official Journal Of Isfahan University Of Medical Sciences*, 22.
- Ni Wayan Kurnia Widya Wati, Salasiah Supiyati, K. J. (2018). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kesiapan Fisik Dan Psikologis Dalam Menghadapi Persalinan Di Bpm Lasmitasari, S.St. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 14 No. 1, 39–47. <https://doi.org/10.24853/jkk.14.1.39-47>
- Parwati, N. W. M., Ayu, N. P. S. H. I., & Gayatri, W. N. L. P. (2024). Hubungan Postpartum Blues Dengan Kualitas Hidup Pada Ibu Nifas Di Denpasar. *Jurnal Ilkes (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 15(2), 135–145.
- Rahayu, S., Widyawati, M. N., & Dewi, R. K. (2018). Pengaruh Masase Endorphen Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Involusio Uteri Ibu Nifas. *Jurnal Kebidanan*, 8(1), 29–36