

## *Application Of Postpartum Yoga for Accelerating the Decrease of Uterine Involution*

Marlinda Dewi Arum Sari<sup>1</sup> , Kusumastuti<sup>2</sup>, Hastin Ika Indriyastuti<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Student of DIII Program of Midwifery Dept, Muhammadiyah Gombong University, Indonesia

<sup>2</sup> Lecturer, Muhammadiyah Gombong University, Indonesia

<sup>3</sup> Lecturer, Muhammadiyah Gombong University, Indonesia

 [marlindadewi687@gmail.com](mailto:marlindadewi687@gmail.com)

### **Abstract**

**Background:** Cases of death in postpartum mothers are mostly caused by postpartum hemorrhage. One of the causes of bleeding is the non-contraction of the uterus or better known as uterine involution. Involution occurs due to contraction and retraction of uterine muscle fibers that occur continuously. One of the forms of post-partum mobilization is yoga.

**Objective:** To know the application of postpartum yoga to accelerate the decrease in uterine involution of postpartum mothers.

**Method:** This study is a qualitative descriptive with a case-study approach. Data were obtained by having interview, observations and literary study. The participants were 5 postpartum mothers who met the inclusion criteria. The instruments used were stationary, approval sheets, observation sheets, leaflets, and cameras.

**Result:** After the application of postpartum yoga for 7 days, there was a decreasing in uterine involution of all participants according to the category of theory of decrease.

**Conclusion:** The application of postpartum yoga is able to accelerate the decrease in uterine involution of postpartum mothers.

**Keywords:** Yoga ; postpartum; uterine involution

## **Penerapan Yoga Nifas untuk Mempercepat Penurunan Involusi Uteri**

### **Abstrak**

**Latar Belakang :** Kasus kematian pada ibu *nifas* sebagian besar disebabkan oleh perdarahan postpartum. Salah satu penyebab dari perdarahan adalah tidak berkontraksinya uterus atau lebih dikenal dengan sebutan *involusi uteri*. *Involusi* terjadi karena adanya kontraksi dan retraksi serabut otot uterus yang terjadi secara terus menerus. Salah satu bentuk upaya dari mobilisasi pasca bersalin ialah *yoga*.

**Tujuan :** Mengetahui penerapan yoga nifas untuk mempercepat penurunan involusi uteri pada ibu nifas.

**Metode :** Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Data diperoleh dari wawancara, observasi dan studi kepustakaan. Partisipannya adalah 5 ibu nifas yang memenuhi kriteria inklusi. Instrumen yang digunakan adalah alat tulis, lembar persetujuan, lembar observasi, leaflet, dan kamera.

**Hasil :** Setelah melakukan penerapan yoga nifas selama 7 hari, semua partisipan mengalami proses penurunan involusi uteri sesuai dengan kategori teori penurunan involusi uteri.

**Kesimpulan:** Penerapan yoga nifas pada ibu postpartum terbukti dapat mempercepat penurunan involusi uteri.

**Kata kunci:** *Yoga; nifas; involusi uteri.*

## **1. Pendahuluan**

Ibu setelah melahirkan (Masa Nifas) akan mengalami proses adaptasi yang dapat membantu tubuhnya untuk memulihkan diri setelah melewati masa persalinan. Proses

adaptasi ini dibagi menjadi 2 yaitu proses adaptasi fisiologis dan proses adaptasi psikologis [1].

Angka kematian ibu di kabupaten kebumen dari tahun 2014 hingga tahun 2016 mengalami kenaikan dari 58,37 per 1000 kelahiran hidup yaitu 12 kasus di tahun 2014 menjadi sebanyak 68,48 per 1000 kelahiran hidup pada tahun 2015, dan di tahun 2016 mengalami kenaikan lagi menjadi 80,1 per 1000 kelahiran hidup yaitu sebanyak 16 kasus. Lalu pada tahun 2017 mengalami penurunan menjadi 61,38 per 1000 kelahiran hidup yaitu sebanyak 12 kasus. Pada tahun 2018 angka kematian ibu mengalami penurunan yaitu 61,38 tiap 1000 kelahiran hidup. RPJMD memiliki target AKI 100 tiap 1000 kelahiran hidup, sehingga dapat dikatakan bahwa Kabupaten Kebumen telah memenuhi target yang diinginkan oleh RPJMD. Diperkirakan terjadi kasus kematian pada ibu nifas mencapai 50% dan kematian ibu pada masa setelah persalinan 60% yang sebagian besar disebabkan oleh perdarahan postpartum. Salah satu penyebab dari perdarahan ini adalah tidak berkontraksinya uterus atau lebih dikenal dengan sebutan involusi uteri [2].

Diperkirakan ada 60% kematian ibu tersebut diakibatkan oleh kehamilan dan terjadi setelah bersalin. Serta dari 50% kematian ibu di masa nifas terjadi pada 24 jam pertama dan sebagian besarnya dikarenakan oleh perdarahan. Penyebab dari perdarahan adalah tidak adanya kontraksi yang menyebabkan kegagalan involusi uterus. Involusi terjadi karena adanya kontraksi dan retraksi serabut otot uterus yang terjadi secara terus menerus. Selanjutnya apabila tidak terjadi involusi uterus, maka akan menyebabkan terjadinya sub involusi uterus yaitu uterus tidak kembali ke posisi semula sebelum hamil. Gejalanya antara lain lochea berwarna merah segar, penurunan TFU lambat, tidak adanya rasa mules, jika adanya hal tersebut maka kemungkinan akan terjadi perdarahan [3]

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Intan Sari pada ibu nifas selama 3 hari, serta populasi dalam penelitian tersebut 25 orang responden dengan desain penelitian pre eksperimen, sebesar 36,2 % atau sebanyak 4 orang ibu yang tidak melakukan senam mengalami penurunan TFU tidak normal. Serta 64,6% atau sebanyak 7 orang mengalami penurunan TFU normal. Oleh sebab itu, penelitian tersebut didapatkan adanya hasil yang berpengaruh antara senam dengan penurunan tinggi fundus uteri [4]

Penelitian lain juga menyebutkan bahwa selain bermanfaat untuk membantu proses involusi uteri, yoga pada ibu nifas juga dapat mengurangi angka kejadian postpartum blues, sangat baik untuk kesehatan fisik dan mental, meningkatkan kepedulian terhadap tubuh, mengurangi stress, mengencangkan otot-otot, menenangkan pikiran dan mempertajam konsentrasi. Manfaat yoga tersebut tentu saja sangat berpengaruh terhadap proses involusi uteri [5]

## 2. Metode

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian studi kasus. Partisipannya berjumlah 5 ibu hamil trimester III yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Data diperoleh dari wawancara, observasi dan studi kepustakaan. Instrumen yang digunakan adalah *informed consent*, SOP yoga nifas, Lembar observasi dan kamera untuk dokumentasi. Penerapan yoga nifas diberikan tiga kali dalam seminggu dan proses evaluasi dilakukan delapan kali yaitu tiap intervensi selesai dilakukan.

### 3. Hasil dan Pembahasan

#### 3.1. Hasil

##### 1. Mengetahui karakteristik responden (usia, paritas, pekerjaan responden)

Penulis mengambil 5 responden dengan latar belakang usia, paritas, pekerjaan.

- a. Karakteristik responden berdasarkan usia yang dilakukan penerapan *yoga nifas* untuk mempercepat penurunan *invulusi uteri* di PMB Sudarsih, Amd. Keb disajikan dalam [Tabel 1](#).

**Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan usia**

No	Rentan usia	Frekuensi	Df
1	21 – 25	3	60%
2	26 – 30	1	20%
3	31 – 35	1	20%

Sumber: Data Primer

- b. Karakteristik responden berdasarkan paritas yang dilakukan penerapan *yoga nifas* untuk mempercepat penurunan *invulusi uteri* di PMB Sudarsih, Amd. Keb disajikan didalam [Tabel 2](#).

**Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan paritas**

No	Paritas	Jumlah	Df
1	Primipara	4	80%
2	Multipara	1	20%

Sumber: Data Primer

- c. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan yang dilakukan penerapan *yoga nifas* untuk mempercepat penurunan *invulusi uteri* di PMB Sudarsih, Amd. Keb disajikan didalam [Tabel 3](#).

**Tabel 3. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan**

No	Pekerjaan	Jumlah	Df
1	IRT	5	100%
2	Karyawan	0	0

Sumber: Data Primer

2. Untuk mengetahui penurunan involusi uteri pada ibu nifas sebelum dilakukan yoga nifas.

**Tabel 4. TFU pada responden sebelum intervensi dilakukan penerapan *yoga nifas* untuk mempercepat penurunan *invulusi uteri* di PMB Sudarsih, Amd. Keb**

No	Paritas	Nifas ke	TFU	Df
1	Multipara	2	2jari dibawah pusat	40%
2	Primipara	2	3jari dibawah pusat	60%

Sumber: Data Primer

3. Untuk mengetahui penurunan involusi uteri pada ibu nifas sesudah dilakukan yoga nifas.

**Tabel 5. Hasil yang diperoleh dari pengisian lembar observasi sesudah dilakukan penerapan *yoga nifas* untuk mempercepat penurunan *involutio uteri* di PMB Sudarsih, Amd. Keb**

No	Responden	Nifas ke-3	Nifas ke-5	Nifas ke-7
1	Ny. D	2jr dibawah pst	3jr diatas simpisis	1jr diatas simpisis
2	Ny. A	3jr dibawah pst	3jr diatas simpisis	1jr diatas simpisis
3	Ny. S	3jr dibawah pst	3jr diatas simpisis	1jr diatas simpisis
4	Ny. N	2jr dibawah pst	3jr diatas simpisis	1jr diatas simpisis
5	Ny. U	3jr dibawah pst	3jr diatas simpisis	1jr diatas simpisis

Sumber: Data Primer

### 3.2. Pembahasan

1. Mengetahui karakteristik responden (usia, paritas, pekerjaan responden).

Ibu setelah melahirkan (Masa Nifas) akan mengalami proses adaptasi yang dapat membantu tubuhnya untuk memulihkan diri setelah melewati masa persalinan. Proses adaptasi ini dibagi menjadi 2 yaitu proses adaptasi fisiologis dan proses adaptasi psikologis [1]. 50% kematian ibu di masa nifas terjadi pada 24 jam pertama dan sebagian besarnya dikarenakan oleh perdarahan. Penyebab dari perdarahan adalah tidak adanya kontraksi yang menyebabkan kegagalan involusi uterus. Involusi terjadi karena adanya kontraksi dan retraksi serabut otot uterus yang terjadi secara terus menerus. Selanjutnya apabila tidak terjadi involusi uterus, maka akan menyebabkan terjadinya sub involusi uterus yaitu uterus tidak kembali ke posisi semula sebelum hamil. Gejalanya antara lain lochea berwarna merah segar, penurunan TFU lambat, tidak adanya rasa mules, jika adanya hal tersebut maka kemungkinan akan terjadi perdarahan [1].

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Intan Sari pada ibu nifas selama 3 hari, serta populasi dalam penelitian tersebut 25 orang responden dengan desain penelitian pre eksperimen, sebesar 36,2 % atau sebanyak 4 orang ibu yang tidak melakukan senam mengalami penurunan TFU tidak normal. Serta 64,6% atau sebanyak 7 orang mengalami penurunan TFU normal. Oleh sebab itu, penelitian tersebut didapatkan adanya hasil yang berpengaruh antara senam dengan penurunan tinggi fundus uteri [4]

2. Mengetahui penurunan involusi uteri pada ibu nifas sebelum dilakukan yoga nifas.

Proses involusi uteri merupakan proses yang sangat penting. Sehingga harus dilakukan perawatan yang khusus. Hal ini akan melibatkan reorganisasi dan penanggalan sel desidua serta terkelupasnya kulit di situs plasenta sebagai tanda penurunan ukuran serta berat, perubahan lokasi uterus, warna serta jumlah lochea. Involusi uteri merupakan proses kembalinya rahim ke bentuk seperti sebelum hamil. Uterus mempunyai berat kurang lebih 60 gram. Involusi uteri dimulai setelah lahirnya plasenta. Involusi uteri terjadi akibat karena kontraksi otot-otot polos uterus dan tarikan serabut otot rahim yang berkesinambungan. Bila pada uterus tidak terjadi involusi atau rahim tidak kembali ke bentuk semula seperti sebelum hamil, maka akan terjadi sub involusi. Sub involusi ini meliputi lochea yang keluar merah segar, penurunan TFU lambat, tonus otot rahim lembek, dan ibu nifas tidak merasakan mules di perutnya. Hal ini bisa terjadi karena tidak adanya pergerakan atau mobilisasi setelah melahirkan. Mereka merasa khawatir jika gerak akan merasa nyeri. Sehingga banyak ibu nifas yang takut untuk bergerak dan memakai waktunya untuk tidur di kamar [4].

3. Mengetahui penurunan involusi uteri pada ibu nifas sesudah dilakukan yoga nifas.

Asal kata Yoga yaitu diambil dari Bahasa Sansekerta “*Yuj*” artinya menyatukan (*to join*). Atau bisa diartikan sebagai bersatunya pribadi dengan pencipta melalui keselarasan fisik, mental dan spiritual. Senam Yoga apabila dikerjakan selama masa nifas memiliki manfaat diantaranya meningkatkan kualitas hidup, otot tubuh menjadi kuat, menenangkan, menstabilkan emosi dan membangun rasa percaya diri menjalani peran baru. Manfaat yoga diantaranya adalah melatih konsentrasi, membuat hati tenang, menyeimbangkan emosi dan melatih untuk berfikir positif. Manfaat lainnya adalah melancarkan kebutuhan oksigen ke otak, merefresh suasana hati, menciptakan energi baru, kekebalan tubuh meningkat, peredaran darah menjadi lancar [6].

Yoga terdiri dari latihan sikap tubuh atau asana, latihan pernafasan atau pranayama dan latihan teknik relaksasi kemudian mengkombinasikan ketiga latihan tersebut [7]. Ibu nifas berpotensi mengalami perubahan perasaan misalnya stress, cemas, dan kelelahan, oleh karena itu ibu nifas sangat dianjurkan untuk melakukan yoga [6].

Yoga sering digambarkan sebagai pohon dan terdiri dari delapan aspek atau anggota tubuh : *yama* (universal etika), *nyima* (etika individu), *asna* (postur fisik), *pranayama* (kontrol nafas), *pratayahara* (kontrol dari indra), *dharana* (konsentrasi), *dyana* (meditasi), dan *samdhi* (kebahagian). Yoga merupakan penyatuan jiwa, tubuh dan pikiran terkait kesehatan dan kebugaran dimana orang memusatkan semua pikirannya untuk mengendalikan panca indra dan semua anggota badan. Yoga terbukti dapat mengurangi stres dan bisa meningkatkan mood [5].

## 4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh yoga nifas terhadap penurunan involusi uteri pada ibu nifas dapat disimpulkan bahwa :

1. Karakteristik responden berdasarkan usia 21-25 tahun adalah 60%, usia 26-30 tahun adalah 20% dan usia 31-35 tahun adalah 20%. Karakteristik responden berdasarkan paritas yaitu primipara sebesar 80% dan multipara sebesar 20%.
2. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan yaitu IRT sebesar 100%.
3. TFU kelima responden sebelum dilakukan yoga nifas pada hari ke 2 masa nifas diperoleh hasil 3 responden dengan TFU 3 jari dibawah pusat dan 2 responden lainnya dengan TFU 2 jari dibawah pusat.
4. TFU kelima responden sesudah dilakukan yoga nifas diperoleh hasil pada hari ke 7 intervensi kelima responden dengan TFU 1 jari diatas sympisis.
5. Yoga nifas berpengaruh terhadap penurunan involusi uteri pada ibu nifas.

## Referensi

- [1] Yulianti, I., Respati, S. H., & Sudyanto, "The Effect of Prenatal Yoga on Anxiety and Depression in Kudus, Central Java", *Journal of Maternal and Child Health*, 2018.
- [2] Dinkes Kebumen, "Profil Kesehatan Kabupaten Kebumen 2018", *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699, 2018.
- [3] Sumiyati, "Studi Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Tanda Bahaya Selama Masa Nifas (Di Desa Pomahan Janggan, Kecamatan Turi, Kabupaten Lamongan 2015)". *Jurnal*

- Midpro*, vol 7(1), hal 27-31, 2015.
- [4] Intan Sari, I. S, "Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri (Tfu) Pada Ibu Postpartum Normal Di Wilayah Kerja Puskesmas Prabumulih Barat", *Jurnal Kebidanan : Jurnal Medical Science Ilmu Kesehatan Akademi Kebidanan Budi Mulia Palembang*, vol 8(1), hal 23-29, 2019.
- [5] Kusumastuti, Ika, H., Lutfia, I., & Na, U, "The Effectivities of Yoga Gymnastic to Decrease the Level of Postpartum Blues Incidence", *Advances in Health Sciences Research*, vol 33, 431–435, 2020.
- [6] Rakhshani, A., Nagarathna, R., Mhaskar, R., Mhaskar, A., Thomas, A., & Gunasheela, S. "Effects of Yoga on Utero-Fetal-Placental Circulation in High-Risk Pregnancy: A Randomized Controlled Trial". *Advances in Preventive Medicine*, 1–10, 2015.
- [7] Bouya, S., Rezaie Keikhaie, L., Hosseini, S. S., & Rezaie Keikhaie, K. "The effect of yoga on uterine artery Doppler indices, maternal and fetal complications in pregnant women: A quasi-experimental study". *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*, xxxx, 4–8.2020.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

---