



Efektivitas Intervensi Senam dan Yoga dalam Mengurangi Tingkat Keparahan Depresi *Postpartum* pada Wanita *Sectio Caesarea* : Uji Coba Terkontrol Acak

Nilia Trisna Yulianti^{1*}, Karnilan Lestari Ningsi Sam²

^{1,2}Akademi Kebidanan Borneo Medistra, Kota Balikpapan

Abstrak

Selama masa postpartum wanita lebih mudah mengalami depresi dan terjadi peningkatan kebutuhan wanita untuk menemui dokter ahli jiwa. Depresi pasca persalinan ditandai dengan mudah tersinggung, merasa bersalah, kelelahan, kecemasan, gangguan tidur dan gejala somatik yang dapat memiliki efek negatif pada ibu, bayi, dan keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi efek dari program senam dan yoga pada wanita yang mengalami seksio sesarea terhadap tingkat keparahan depresi postpartum. Jenis penelitian ini adalah quasi eksperimental dengan pre-post test two-group design. Populasi dalam penelitian adalah wanita bersalin seksio sesarea sejak bulan Desember tahun 2020 sampai Mei tahun 2021. Sampel yang memenuhi kriteria dibagi 2 kelompok yakni kelompok senam nifas (n=24) dan kelompok yoga (n=24). Penelitian ini dilakukan di Kampus Akbid Borneo Medistra Balikpapan. Adapun uji statistik yang digunakan yaitu uji man whitney yang bertujuan untuk melihat perbandingan sebelum dan setelah perlakuan. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa senam nifas dan yoga efektif menurunkan tingkat depresi post partum pada wanita seksio sesarea (Pv=0,000).

Kata Kunci: Post partum, post seksio sesarea, senam nifas, yoga.

Abstract

During the postpartum period women are more prone to depression and there is an increased need for women to see a psychiatrist. Postpartum depression is characterized by irritability, guilt, fatigue, anxiety, sleep disturbances and somatic symptoms that can have negative effects on mother, baby and family. This study aims to identify the effect of exercise and yoga programs on women who underwent cesarean section on the severity of postpartum depression. This type of research is a quasi-experimental with a pretest-posttest two group design. The population in this study were women who gave birth by cesarean section from December 2020 to May 2021. The samples that met the criteria were divided into 2 groups, namely the postpartum exercise group (n=24) and the yoga group (n=24). This research was conducted at the Akbid Borneo Medistra Campus, Balikpapan. The statistical test used is the Man Whitney test which aims to see the comparison before and after treatment. The result of this research is that postpartum exercise and yoga are effective in reducing the incidence of postpartum depression in women after cesarean section. From the results of this study, it can be concluded that postpartum exercise and yoga are effective in reducing the level of postpartum depression in women with cesarean section (Pv=0.000).

Keywords: Post partum, post cesarean section, postpartum gymnastics, yoga.

Korespondensi*: Nilia Trisna Yulianti, Akademi Kebidanan Borneo Medistra Balikpapan, Jl. Tiga No. 99, RT 29, Gunung Samarinda, Balikpapan Utara, Gn. Samarinda, Kec. Balikpapan Utara, Kota Balikpapan, Kalimantan Timur 76125, E-mail: nilatrisnayulianti89@gmail.com, Telp: +6281258885178

<https://doi.org/10.33221/jikm.v11i04.1499>

Received : 30 November 2022 / Revised : 27 Januari 2022 / Accepted : 14 Februari 2022

Copyright © 2022, Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, p-ISSN: 2252-4134, e-ISSN: 2354-8185

Pendahuluan

Depresi postpartum ditandai dengan mudah tersinggung, merasa bersalah, kelelahan, kecemasan, gangguan tidur dan gejala somatik yang dapat memiliki efek negatif pada ibu, bayi dan keluarga. Depresi postpartum dapat berlangsung hingga satu tahun bahkan selama beberapa tahun sejak melahirkan. Pada kasus depresi postpartum akut si ibu bisa saja bunuh diri atau menyakiti bayinya sendiri pada tahun-tahun berikutnya.¹ Gangguan seperti ini akan mengakibatkan hambatan interaksi antara ibu dan bayi sehingga menyulitkan hubungan interpersonal, komunikasi antara ibu dan bayi dan berdampak pada tumbuh kembang bayi selanjutnya.²

Senam dan yoga adalah latihan pada periode pasca persalinan untuk pemeliharaan psikososial yang baik, kecemasan depresi yang lebih sedikit, adaptasi kardiovaskuler, kontrol lemak/berat tubuh. Perawatan kesehatan memiliki peran unik dalam melakukan tindak lanjut untuk mengidentifikasi kelompok wanita yang mempunyai potensi risiko depresi pasca persalinan, penting untuk bidan atau perawat untuk memebrikan program senam dan yoga untuk melindungi kesehatan wanita dan keluarga serta mencegah perkembangan depresi.³

Dalam penelitian yang dilakukan oleh ozkan, *et al* mengemukakan bahwa dalam upaya membantu menurunkan tingkat depresi ibu postpartum diperlukan adanya latihan fisik yang dapat menstimulasi respon relaksasi baik fisik maupun psikologis.⁴ Dalam penelitian ini, peneliti berfokus pada latihan fisik senam nifas dan senam yoga dalam membantu menurunkan depresi *postpartum* pada wanita *sectio caesarea*. Hasil studi pendahuluan dari 20 orang ibu nifas dua sampai empat minggu yang diwawancarai sebanyak 65% ibu merasa tidak puas dengan kesehatannya, 100% ibu mengalami kelelahan fisik, 100% ibu mengalami kurang tidur, 80% ibu menyatakan minim memiliki waktu berdua dengan pasangan dan sahabat dan 12 % mengalami gangguan psikologis ringan

selama dua minggu pertama nifas. Tingginya tingkat depresi *postpartum* yang dialami oleh ibu serta masih kurangnya penelitian terkait metode yang efektif dalam menurunkan tingkat depresi postpartum khususnya pada ibu *post seksio sesarea* sehingga melatarbelakangi penulis untuk melihat efek aktivitas fisik yoga dan senam nifas dalam membantu menurunkan tingkat depresi *postpartum* pada ibu post seksio sesarea.

Metode

Desain penelitian ini adalah *pre-post test* dengan kelompok kontrol (*quasi experimental design*) dengan populasi wanita bersalin seksio sesarea sejak bulan Desember tahun 2020 sampai Mei tahun 2021 dan penelitian ini berlokasi di Kampus Akademi Kebidanan Borneo Medistra Balikpapan. Sampel yang memenuhi kriteria inklusi dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok senam nifas (n=24) dan kelompok yoga (n=24). Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan metode *simple random sampling*, dengan kriteria inklusi wanita *post-seksio sesarea* dengan *edinburgh postnatal depression scale* (EPDS) ≥ 13 , dan memiliki usia 20-35 tahun, serta melahirkan bayi sehat ≥ 2500 gram. Adapun kriteria eksklusi yaitu wanita yang mengalami gangguan kejiwaan sebelumnya.

Para wanita yang akan berpartisipasi diberikan pertanyaan yang bertujuan untuk melihat skor EPDS sebelum dan setelah melakukan senam nifas dan yoga dengan kriteria; skor 0-10 mendakan nilai EPDS rendah/turun, skor 11-20 nilai EPDS tetap, dan skor 21-30 berarti nilai EPDS tinggi/meningkat. Instrumen berupa buku saku yang berisikan tentang skala depresi *postpartum* dan tahapan melaksanakan senam nifas dan yoga pasca persalinan. Data yang diperoleh dalam penelitian dianalisis menggunakan statistik pemograman di komputer, selain angka, presentase, mean, median dan analisis nilai X_2 termasuk penggunaan *Mann-whitney test* untuk melihat pengaruh senam nifas dan yoga

terhadap penurunan EPDS pada wanita post seksio sesarea.

Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Ibu Seksio Sesare

Karakteristik	Kategori	n	%
Umur	20-25	14	58,3
	26-30	8	33,3
	31-35	2	8,3
Pendidikan	SD	4	16,7
	SMP	0	0
	SMA	20	83,3
Pekerjaan	IRT	11	45,8
	Karyawan	13	54,6
Para	Pertama-kedua	20	83,3
	Ketiga-keempat	4	16,7
	Kelima-keenam	0	8,3

Pada penelitian ini data primer diperoleh dengan melakukan pengisian kuesioner yang diisi oleh ibu post seksio sesarea. Karakteristik responden yang diamati meliputi umur, pendidikan,

pekerjaan dan para persalinan melalui uji univariabel. Secara lengkap gambaran umum karakteristik responden penelitian ditampilkan pada tabel 1.

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi ibu seksio sesarea diatas, diperoleh data karakteristik responden berdasarkan umur yakni mayoritas responden berumur 20-25 tahun dengan frekuensi 14 responden dengan presentase 58,3%. Berdasarkan pendidikan, mayoritas responden berpendidikan SMA dengan frekuensi 20 responden dengan presentase 83,3%. Sedangkan mayoritas responden berstatus karyawan jika dilihat dari karakteristik pekerjaan dengan frekuensi 13 dan presentase 54,6%, serta jika dilihat dari karakteristik para persalinan, responden berada pada status Para pertama-kedua dengan sebaran frekuensi 20 responden (83,3%).

Untuk melihat efek dari senam nifas ataupun yoga sebelum dan setelah perlakuan maka, dilakukan uji beda mann whitney dengan menggunakan spps dan hasilnya sebagai berikut:

Tabel 2. Perbedaan Rata-Rata EPDS Sebelum dan Setelah Perlakuan Pada Kelompok Senam Nifas Ataupun Pada Kelompok Yoga

Kelompok	Rata-rata EPDS		SD	Pvalue
	Sebelum	Setelah		
Senam Nifas	14,17	9,62	2,619	0,000
Yoga	14,42	9,96	2,590	0,000

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa pada kelompok senam nifas diperoleh rerata EPDS sebelum perlakuan yaitu 14,17 sedangkan setelah melakukan program senam nifas diperoleh nilai EPDS yaitu 9,62 dengan nilai standar deviasi 2,619 (Pvalue = 0,000).

Pada kelompok yoga didapatkan nilai rerata EPDS sebelum perlakuan yaitu 14,42, setelah melakukan program yoga nilai rerata EPDS mengalami penurunan menjadi 9,96 dengan standar deviasi 2,590 (Pvalue = 0,000), sehingga dapat disimpulkan bahwa program yoga dapat menurunkan EPDS

pada wanita seksio sesarea.

Pembahasan

Berdasarkan hasil uji *mann whitney* diperoleh hasil bahwa program senam nifas dapat menurunkan EPDS pada wanita seksio sesarea. Hasil penelitian ini sesuai dengan yang telah dilakukan oleh Murwati & Istiqomah yang menyatakan bahwa senam nifas dapat menurunkan kecemasan ibu postpartum.⁵ Pada masa nifas merupakan masa transisi dimana perubahan secara fisik dan psikologi. Ibu yang tidak dapat beradaptasi dengan masa kritis post partum

dapat mengalami gangguan psikologis.⁶

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Norman, *et al* yakni dari 62 ibu postpartum yang teridentifikasi mengalami depresi postpartum diperoleh penurunan depresi postpartum sebesar 50% setelah pemberian senam nifas.⁷ Senam nifas merupakan *exercise* yang memiliki efek menurunkan kecemasan hingga stres yang dirasakan ibu postpartum dengan memberikan latihan kepada pasien mengkondisikan diri dalam mencapai dalam mencapai keadaan rileks.⁸

Senam nifas merupakan aktivitas fisik yang dilakukan oleh ibu-ibu pasca persalinan, dimana berfungsi untuk mengembalikan kondisi kesehatan, untuk mempercepat penyembuhan, mencegah timbulnya komplikasi, memulihkan, dan memperbaiki regangan pada otot setelah melahirkan.^{9,10}

Senam nifas mampu melatih pasien kecemasan ibu postpartum akan mempengaruhi kemampuan ibu untuk menghadapi rasa cemas ataupun stres sebagai bentuk persepsi terhadap nyeri, sehingga mampu mengurangi kecemasan ataupun depresi *postpartum* yang bisa berdampak pada kualitas aktivitas ibu jika tidak tertangani sejak dini. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuke mengenai hubungan kecemasan *postpartum* dengan kejadian *postpartum blues* di RSD Cimahi, diperoleh adanya hubungan antara kecemasan ibu *postpartum* dengan kejadian *postpartum blues*.¹¹

Berdasarkan hasil uji *mann whitney* diperoleh nilai rerata EPDS sebelum perlakuan pada kelompok yoga yaitu 14,42, setelah melakukan program yoga nilai rerata EPDS mengalami penurunan menjadi 9,96 dengan standar deviasi 2,590 (Pvalue = 0,000), sehingga dapat disimpulkan bahwa program yoga dapat menurunkan EPDS pada wanita seksio sesarea. Menurut Murtiyani, *et al* melakukan yoga secara umum merupakan cara yang baik untuk mengatasi depresi. Latihan yoga mengurangi ketegangan otot tubuh yang merupakan salah satu penyebab depresi.

Melalui latihan fisik yang menenangkan, teknik pernafasan dan relaksasi, seseorang dapat memberikan ketenangan pikiran tanpa harus menggunakan obat.¹²

Latihan yoga dapat menstimulasi respon relaksasi baik fisik maupun psikologis. Melakukan senam yoga akan berpengaruh terhadap *system limbic* di otak yang akan teraktivasi, maka membuat seseorang berespon terhadap emosi dan merangsang *cerebral kortex* dalam aspek kognitif dan emosi yang positif, sehingga menghasilkan persepsi yang positif yang akan memberikan respon koping menjadi positif dimana dalam hal ini akan mempengaruhi saraf dan otot menjadi rileks terhadap ketegangan serta depresi akan berkurang dan sirkulasi darah menjadi lancar. Berdasarkan penelitian senam yoga merupakan salah satu bentuk cara untuk menurunkan depresi pada lansia, karena dengan melakukan senam yoga secara rutin dapat menjadikan otot rileks dan yoga dapat meningkatkan *neurotransmitter inhibitory* di otak (GABA/ Gama – Aminobutic) dan Yoga juga meningkatkan pelepasan endorfin dalam aliran darah sehingga merasa lebih gembira. Gejala umum dari depresi adalah penarikan sosial. Studi telah menemukan bahwa berlatih yoga dapat meningkatkan hubungan interpersonal. Tidak hanya memberikan ketenangan pikiran, yoga juga akan secara signifikan mengubah pendekatan anda terhadap lingkungan sekitar.¹³

Kesimpulan

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa senam nifas dan yoga dapat menurunkan tingkat depresi post partum pada wanita seksio sesarea. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam ilmu pengetahuan di bidang kesehatan khususnya kebidanan sehingga menjadi upaya preventif terhadap ibu postpartum agar tidak menimbulkan komplikasi lebih lanjut akibat nyeri dan kecemasan yang dirasakan. Ruang lingkup dari penelitian ini masih terbatas pada wilayah kerja Kota Balikpapan dengan

jumlah responden yang terbatas. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan dapat dilakukan dengan ruang lingkup yang lebih luas.

Ucapan Terimakasih

Kami berterimakasih kepada Dinas Kesehatan Balikpapan karena telah memberikan izin penelitian dan memberikan banyak arahan pelaksanaan penelitian pada kondisi pandemi COVID-19 seperti saat ini. civitas akademika akademi kebidanan borneo medistra yang telah membantu sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar

Daftar Pustaka

1. Dewi NWSPK. Penyembuhan Baby Blues Syndrome dan Post-Partum Depression Melalui Chandra Namaskara dan Brahmari Pranayama. *J Yoga Dan Kesehat*. 2020;1(1):1-14. doi:<http://dx.doi.org/10.25078/jyk.v1i1.1537>
2. Sadat Z, Abedzadeh-kalahroudi, M arian M. The Impact of Postpartum Depression on quality of Life in Women after Child's Birth. *Iran Red Crescent Med J*. 2014;16(2):1-7. doi:10.5812/ircmj.14995
3. Seven M, Akyuz A. An Under-recognized factor in the development of postpartum depression: Infertility. *J educ res Nurs*. 2013;10(3):7-11. <https://go.gale.com/ps/i.do?id=GALE%7CA419764106&sid=googleScholar&v=2.1&it=r&linkaccess=abs&issn=13050397&p=AONE&sw=w&userGroupName=anon~fe274ad>
4. Özkan SA, Küçükkelepçe DS, Korkmaz B, Yılmaz G, Bozkurt MA. The effectiveness of an exercise intervention in reducing the severity of postpartum depression: A randomized controlled trial. *Perspect Psychiatr Care*. 2020;56(4):844-850. doi:10.1111/ppc.12500
5. Murwati M, Istiqomah H. Pengaruh lama dan frekuensi massage teraphi ibu nifas terhadap depresi postpartum. *Interes J Ilmu Kesehat*. 2015;4(2). <http://jurnal.poltekkes-solo.ac.id/index.php/Int/article/view/133>
6. Gondo HK. Skrining edinburgh postnatal depression scale (EPDS) pada postpartum blues. *Bagian Obstet Ginekol Fak Kedokt Univ Wijaya Kusuma Surabaya*. Published online 2012. <https://docplayer.info/50330738-Skrining-edinburgh-postnatal-depression-scale-epds-pada-post-partum-blues.html>
7. Norman E, Sherburn M, Osborne RH, Galea MP. An exercise and education program improves well-being of new mothers: a randomized controlled trial. *Phys Ther*. 2010;90(3):348-355. doi:10.2522/ptj.20090139
8. Thompson KS, Fox JE. Post-partum depression: a comprehensive approach to evaluation and treatment. *Ment Health Fam Med*. 2010;7(4):249-257. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22477949>
9. Proverawati A, Widianty A. *Senam Kesehatan. Nuha Medika*; 2010. <https://kin.perpusnas.go.id/DisplayData.aspx?pId=2001&pRegionCode=PLTKB&pClientId=133>
10. Walyani E, Purwoastuti E. *Asuhan Kebidanan Persalinan & Bayi Baru Lahir*. Pustaka Baru Press; 2016. http://ucs.sulselib.net//index.php?p=show_detail&id=35647
11. Yuke K. Hubungan Kecemasan Postprtum Dengan Kejadian Postpartum Blues Di RSD Cimahi. *J ilmu keperawatan*. 2015;3(1). doi:<https://doi.org/10.31311/v3i1.150>
12. Murtiyani N, Lestari YA, Suidah H, Okhfarisi HR. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Depresi Pada Lansia Di Upt Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pasuruan, Lamongan. *Nurse Heal J Keperawatan*. 2018;7(1):23-30. doi:<https://doi.org/10.36720/nhjk.v7i1.29>
13. Suhartiningsih S, Yudhawati DD. Efektifitas Senam Yoga Terhadap Perubahan Tingkat Depresi dengan Lansia Penderita Hipertensi. *J Keperawatan Jiwa Persat Perawat Nas Indones*. 2021;9(3):693-702. doi:<https://doi.org/10.26714/jkj.9.3.2021.693-702>