

Improving Mental Health Knowledge in Postpartum Mothers Through Yoga

Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Mental Pada Ibu Nifas Melalui Yoga

Nahdiyatul Mukaromah*¹, Rifa'at Hanifa Muslimah²

^{1,2}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sapta Bakti

E-mail: nahdiyatulmukaromah@gmail.com¹

Abstract

Mood disorders are often encountered in the postpartum period, one of which is postpartum depression. This condition is a mood disorder experienced by mothers within eight weeks after childbirth and can last up to a year. Symptoms include deep sadness, crying without an apparent reason, and sleep disturbances. One way to improve mental health in postpartum mothers is through yoga. This activity aims to enhance the knowledge and skills of postpartum mothers in managing mental health through yoga practice. Community service is conducted through one-day counseling sessions for postpartum and breastfeeding mothers, using lecture methods supported by presentation media (PPT) and videos, followed by hands-on practice. It is hoped that this increase in knowledge will positively impact the ability of postpartum and breastfeeding mothers to maintain their mental health.

Keywords: Knowledge, Mental Health, Postpartum Mothers, Yoga

Abstrak

Gangguan suasana hati sering kali ditemukan pada masa pasca persalinan, salah satunya adalah depresi postpartum. Depresi ini merupakan gangguan suasana hati yang dialami ibu dalam delapan minggu setelah melahirkan dan dapat berlangsung hingga satu tahun. Gejalanya meliputi perasaan sedih yang mendalam, menangis tanpa alasan jelas, dan gangguan tidur. Salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan mental pada ibu nifas adalah melalui yoga. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu nifas dalam mengelola kesehatan mental melalui praktik yoga. Pengabdian masyarakat dilakukan melalui penyuluhan kepada ibu nifas dan ibu menyusui selama satu hari, menggunakan metode ceramah yang dilengkapi dengan media presentasi (PPT) dan video, serta diikuti praktik langsung. Diharapkan, peningkatan pengetahuan ini akan berdampak pada kemampuan ibu nifas dan ibu menyusui dalam menjaga kesehatan mental.

Kata Kunci : pengetahuan, Kesehatan mental, ibu nifas, yoga

1. PENDAHULUAN

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengklasifikasikan depresi sebagai salah satu gangguan mental yang umum terjadi (WHO, 2020). Prevalensi depresi pasca persalinan (postpartum depression) secara global mencapai sekitar 13% (Anissa et al., 2024). Namun, di negara-negara berkembang, angka ini meningkat hingga 20% lebih tinggi, yang menunjukkan tantangan besar dalam penanganan kesehatan mental ibu (Rospia et al., 2024). Hal ini menjadi tantangan tantangan serius dalam kesehatan ibu dan anak (Bala et al., 2024).

Depresi postpartum adalah kondisi gangguan suasana hati yang dapat memengaruhi ibu dalam beberapa minggu hingga satu tahun setelah melahirkan, dengan gejala seperti perasaan sedih yang mendalam, kelelahan ekstrem, kesulitan tidur (Vieira, 2024). Adapun depresi yang tidak diobati dapat menyebabkan retardasi pertumbuhan bayi, kelangsungan hidup anak yang buruk, dan kekurangan gizi serta salah dalam pengasuhan (Kshatri et al., 2024). Depresi post partum dapat memengaruhi hubungan ibu dan bayi serta kualitas hidup keluarga secara keseluruhan (Nurhidayah & Gani, 2023).

Faktor penyebab depresi postpartum sangat beragam, mulai dari perubahan hormonal, tekanan psikologis, hingga dukungan sosial yang kurang memadai (Tataru et al., 2024). Kurangnya kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan mental selama masa nifas juga menjadi kendala dalam deteksi dini dan penanganan gangguan ini (Bakshi et al., 2024). Banyak

ibu yang merasa malu atau enggan mencari bantuan, sehingga masalah kesehatan mental sering kali tidak tertangani dengan baik (Castillo, 2024). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu nifas dalam mengelola kesehatan mental mereka (Bakshi et al., 2024).

Yoga, sebagai salah satu bentuk latihan tubuh dan pikiran, telah lama dikenal memiliki manfaat bagi kesehatan fisik dan mental (Dhanaraj, 2024). Yoga tidak hanya membantu meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan tubuh, tetapi juga mampu mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, dan mendorong ketenangan pikiran melalui teknik pernapasan, meditasi, dan gerakan yang terstruktur (Khan et al., 2024). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa yoga dapat menurunkan tingkat kecemasan dan depresi pada ibu postpartum, serta meningkatkan kualitas tidur dan kesejahteraan emosional (Dhanaraj, 2024).

Namun, pengetahuan tentang yoga sebagai intervensi kesehatan mental masih minim di kalangan ibu nifas, terutama di masyarakat yang akses terhadap informasi kesehatan masih terbatas (Winarni et al., 2020). Hal ini mendorong perlunya intervensi berbasis masyarakat yang tidak hanya memberikan edukasi tetapi juga melibatkan praktik langsung agar ibu dapat merasakan manfaat yoga secara nyata. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang untuk memberikan edukasi dan pelatihan yoga kepada ibu nifas, dengan harapan dapat meningkatkan pengetahuan mereka tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dan mengenalkan yoga sebagai salah satu strategi efektif untuk mendukung kesejahteraan. Melalui kombinasi penyuluhan dan praktik, kegiatan ini diharapkan dapat menjadi model intervensi yang relevan untuk diterapkan dalam pelayanan kesehatan ibu dan anak di berbagai wilayah.

2. METODE

Tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini meliputi: koordinasi bersama anggota tim untuk melakukan persiapan merancang agenda acara. Pengabdian masyarakat dilaksanakan melalui pemaparan dan praktik yoga untuk meningkatkan kesehatan mental ibu nifas. Hal ini dilaksanakan pada

Waktu : Rabu, 10 Juni 2024

Tempat : TK Desa Babelan Kota, Kabupaten Bekasi

Rundown Kegiatan

Waktu	Kegiatan	PIC	Keterangan
08.00 - 08.30 WIB	Persiapan	Dosen	Menyiapkan daftar hadir peserta
08.30 - 09.00 WIB	Pre Test	Dosen	Mempersilahkan Ibu mengisi pre test
09.00 - 10.00 WIB	Acara Inti	Dosen	Sosialisasi dan pemaparan mengenai yoga
10.00 - 11.00 WIB	Acara Inti	Dosen	Diskusi dan Tanya Jawab
11.00 - 11.30 WIB	Post Test	Dosen	Mempersilahkan mengisi post test
11.30 - 12.00 WIB	Penutup	Dosen	Kesimpulan dan Penutup

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil menunjukkan peningkatan pemahaman peserta tentang kesehatan mental dan manfaat yoga. Praktik yoga juga mendapat respons positif, merasa lebih rileks dan termotivasi untuk melanjutkan latihan di rumah. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman ibu nifas tentang kesehatan mental, khususnya manfaat yoga dalam mengelola stres dan suasana hati. Peserta merasa lebih rileks setelah mengikuti sesi praktik yoga, dan sebagian besar menyatakan minat untuk melanjutkan latihan secara mandiri di rumah. Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi edukasi dan praktik yoga dapat menjadi pendekatan efektif untuk meningkatkan kesejahteraan mental ibu nifas.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Field (2011), yang menunjukkan bahwa yoga dapat secara signifikan mengurangi gejala depresi postpartum, kecemasan, dan stres pada ibu setelah melahirkan (Sharma, 2022). Penelitian tersebut

menemukan bahwa teknik pernapasan dan meditasi dalam yoga membantu mengurangi kadar hormon stres seperti kortisol, sekaligus meningkatkan hormon kebahagiaan seperti serotonin. Selain itu, penelitian dari Battle et al. (2015) juga mendukung bahwa latihan yoga secara teratur pada ibu postpartum dapat meningkatkan kualitas tidur dan memperbaiki suasana hati, faktor yang penting untuk pemulihan pascapersalinan (Munns et al., 2024). Dengan demikian, hasil pengabdian masyarakat ini memperkuat bukti bahwa yoga merupakan intervensi yang efektif dalam mendukung kesehatan mental ibu nifas melalui peningkatan relaksasi dan keseimbangan emosional.

4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan kesehatan mental pada ibu nifas melalui yoga. Kombinasi antara penyuluhan dan praktik langsung memberikan dampak yang signifikan terhadap pemahaman dan motivasi peserta. Intervensi serupa dapat diadopsi oleh fasilitas kesehatan untuk mendukung kesejahteraan mental ibu dan anak.



Gambar 1. Penyuluhan

5. DAFTAR PUSTAKA

- Anissa, M., Rahmawati, R., & Riady, Z. (2024). Depresi Paska Melahirkan. *Scientific Journal*, 3(4), 255–262. <http://journal.scientic.id/index.php/sciena/issue/view/20>
- Bakshi, I., Dey, S., Katta, S., & Raut, A. J. (2024). Understanding Postpartum Depression: A Comprehensive Review. *IJFMR*, 6(2). <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2024.v06i02.15176>
- Bala, J., Kumari, R., Gupta, R. K., Langer, B., Mahajan, R., & Zaffer, I. (2024). Prevalence and Predictors of Postpartum Depression among Mothers Attending Tertiary Care Hospital, Jammu, India. *The National Journal of Community Medicine*, 15(8), 642–648. <https://doi.org/10.55489/njcm.150820244035>
- Castillo, R. P. del. (2024). Mothers' memories: an approach to maternal mental health. *Revista de La Facultad de Medicina (National University of Colombia)*, 72(1). <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v72n1.106328>
- Dhanaraj. (2024). Yoga for Health and Wellness: A Review. *International Journal For Multidisciplinary Research*, 6(4). <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2024.v06i04.24623>
- Khan, M. U., Raza, Y., Garg, A. K., Mishra, & Dev, V. (2024). A study to assess the effectiveness of yoga exercise to control the stress among adults at selected rural areas of Jaipur city. *International Journal of Advance Research in Medical Surgical Nursing*, 6(1), 106–109. <https://doi.org/10.33545/surgicalnursing.2024.v6.i1b.176>
- Kshatri, J. S., Satpathy, P., Sharma, S., Bhoi, T., Mishra, S. P., & Sahoo, S. S. (2024). Prevalence and risk factors of depressive symptoms in the postpartum period: An experience from urban West Bengal, India. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 13(8), 2880–2885.

- https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_1050_23
- Munns, L., Spark, N., Crossland, A., & Preston, C. (2024). The effects of yoga-based interventions on postnatal mental health and well-being: A systematic review. *Heliyon*, 10(3).
<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e25455>
- Nurhidayah, & Gani, N. F. (2023). *Analysis Of Postpartum Maternal Depression Level In Makassar*.
<https://doi.org/10.37362/jlb.v7i3.1063>
- Rospia, E. D., Hayati, S. H., Cahyaningtyas, D. K., Chaerani, N., Fratiwi, N. I., & Khairah, M. (2024). Deteksi Dini Maternal Mental Health Dan Edukasi Menjadi Happy Mom Sebagai Pilar Utama Dalam Keluarga. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bakti Parahita*, 5(1), 12–22.
- Sharma, R. (2022). A Review on Therapeutic Intervention of Yoga and Ayurveda in Post-Partum Depression. *Open Journal of Obstetrics and Gynecology*, 12(3).
<https://doi.org/10.4236/ojog.2022.123020>
- Tătaru, A., Dobrin, R. P., Andrese, E. P., Nechita, P., Mihoc, I. G., & Mihai, C. (2024). Postpartum depression associated with autolytic attempts and aggravated by newborn separation. *Bulletin of Integrative Psychiatry*, 1(100), 188–193. <https://dev.buletindepsihiatrie.ro/wp-content/uploads/2024/03/00019.pdf>
- Vieira, J. de M. F. (2024). Depressão pós-parto: a importância da intervenção do enfermeiro. *Revistaf*, 28(28). <https://doi.org/10.69849/revistaft/fa10202408102001>
- WHO. (2020). *Depressive disorder (depression)*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression/?gad_source=1&gclid=Cj0KCQiAgJa6BhCOARIsAMiL7V8ITooWFob5yVeszoTwdueYC5tul4pMtAcLUIfseimSZ8GLH5A0gcgaAk3IEALw_wcB
- Winarni, L. M., Ikhlasia, M., & Sartika, R. (2020). DAMPAK LATIHAN YOGA TERHADAP KUALITAS HIDUP DAN PSIKOLOGI IBU NIFAS. *Journal Malahayati*, 6(1).
<https://doi.org/10.33024/jkm.v6i1.2126>