

## POSTNATAL YOGA TERHADAP INVOLUSI UTERUS DAN KADAR HORMON OKSITOSIN PADA IBU POSTPARTUM MULTIPARA

Addelia Yosibellataufik<sup>1</sup>, Mardiyono<sup>2</sup>, Krisdiana Wijayanti<sup>3</sup>  
Politeknik Kesehatan Kementerian Semarang<sup>1,2,3</sup>  
addeliayosibella@gmail.com<sup>1</sup>

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas postnatal yoga dengan media video terhadap involusi uterus dan kadar hormon oksitosin pada ibu postpartum multipara dibandingkan dengan kelompok mobilisasi dini. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi experimental* dengan *pre-test post-test control group design*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata penurunan TFU pada hari ke-4 postpartum sebanyak 5,87 cm pada kelompok intervensi dan 4,57 cm pada kelompok kontrol ( $p=0,000$ ). Rerata penurunan TFU pada postpartum hari ke-7 sebanyak 3,94 cm pada kelompok intervensi dan 2,63 cm pada kelompok kontrol ( $p=0,000$ ). Rerata penurunan TFU postpartum hari ke-10 sebanyak 2,73 cm dan 4,09 cm pada kelompok kontrol ( $p=0,004$ ). Terdapat perbedaan yang bermakna peningkatan kadar hormon oksitosin pada kelompok intervensi ( $p=0,001$ ) dan tidak terdapat perbedaan pada kelompok kontrol ( $p=0,897$ ). Simpulan, Pemberian postnatal yoga dengan media video efektif mempercepat involusi uterus dan meningkatkan kadar hormon oksitosin.

Kata Kunci : Jenis Lochea, Kadar Hormon Oksitosin, Postnatal Yoga, TFU

### ABSTRACT

*The purpose of this study was To analyze the effectiveness of postnatal yoga with video media on uterine involution and oxytocin hormone levels in multiparous postpartum mothers compared to the control group. The method used in this study was Quasi experimental with pre-test post-test control group design. The result of this study showed that the mean decrease in symphysis fundal height (SFH) on day 4 postpartum was 5.87 cm in the intervention group and 4.57 cm in the control group ( $p=0.000$ ). The mean decrease in SFH on postpartum day 7 was 3.94 cm in the intervention group and 2.63 cm in the control group ( $p=0.000$ ). The mean decrease in postpartum SFH on day 10 was 2.73 cm and 4.09 cm in the control group ( $p=0.004$ ). There was a significant difference in increasing levels of the hormone oxytocin in the intervention group ( $p=0.001$ ) and there was no difference in the control group ( $p=0.897$ ). The Conclusion, Providing postnatal yoga with video media can accelerate uterine involution and increase levels of the hormone oxytocin*

*Key Words : Types of Lochea, Oxytocin Hormone Levels, Postnatal Yoga, SFH*

### PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan masa terpenting bagi ibu dan bayi untuk mendapatkan perawatan yang tepat. Setelah persalinan, kira-kira 60% kematian ibu akibat kehamilan

terjadi setelah persalinan, dan 50% kematian pada masa nifas terjadi dalam 24 jam pertama setelah kelahiran. Penyebab utama kematian adalah perdarahan, yang menduduki posisi paling atas dalam urutan penyebab kematian, bersama dengan faktor-faktor lain seperti eklampsia, infeksi, komplikasi puerperium, dan lainnya (Susanti et al., 2022). Masa nifas atau Puerperium dimulai setelah lahirnya plasenta dan berakhir ketika rahim kembali ke keadaan semula. Pelayanan kebidanan pada masa nifas penting dilakukan untuk menurunkan Angka Kematian Ibu (Isnaeni, 2023).

Berdasarkan World Health Organization (WHO) tahun 2020 Angka kematian ibu sangat tinggi. Angka kematian ibu didunia sekitar 287.000 perempuan meninggal selama dan setelah kehamilan maupun persalinan. Berdasarkan data Profil Kesehatan Indonesia tahun 2022 AKI masih di kisaran 305 per 100.000 Kelahiran Hidup, belum mencapai target yang ditentukan yaitu 183 per 100.000 Kelahiran Hidup di tahun 2024. Penyebab kematian ibu di Indonesia pada tahun 2022 yaitu Hipertensi 801 kasus, Perdarahan 741 kasus, Jantung 232 kasus, dan penyebab lain-lain sebanyak 1.504 kasus (Profil Kesehatan Indonesia, 2022).

Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah menunjukkan Sebesar 62,27% kematian maternal di Provinsi Jawa Tengah terjadi pada waktu nifas. Penyebab kematian ibu melahirkan di Provinsi Jawa Tengah bisa disebabkan oleh berbagai faktor antara lain Perdarahan setelah melahirkan, Hipertensi, Gangguan metabolik, dan lain-lain (Profil Kesehatan Indonesia tahun, 2022).

Perdarahan postpartum dibagi menjadi dua tahap, yaitu perdarahan postpartum primer, perdarahan yang terjadi dalam 24 jam pertama setelah bayi lahir. Perdarahan postpartum sekunder, terjadi setelah 24 jam pertama sejak bayi lahir dapat disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya atonia uteri, retensio plasenta, inversion uteri, tertinggalnya sebagian sisa plasenta dalam uterus atau robekan jalan lahir. Perdarahan adalah penyebab utama kematian ibu dalam masa setelah persalinan (Yunadi et al., 2019). Penyebab terbanyak dari perdarahan postpartum karena keletihan atau tidak adanya kontraksi uterus. Faktor-faktor yang mempengaruhi proses involusi uteri, yaitu mobilisasi dini, menyusui, usia, paritas dan senam nifas (Julianti & Astuti, 2022).

Involusi disebabkan oleh kontraksi dan retraksi serabut otot uterus yang terjadi terus menerus. Apabila terjadi kegagalan involusi uteri maka akan menyebabkan sub involusi. Gejala dari sub involusi adalah lochea menetap, merah segar, tonus uteri lembek, penurunan fundus uteri lambat, tidak ada perasaan mules pada ibu nifas dan terjadi perdarahan (Aprilliani & Magdalena, 2023).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan sebelumnya, pemberian intervensi senam nifas pada ibu pasca melahirkan dengan hasil rata-rata Tinggi Fundus Uterus (TFU) pada ibu setelah dilakukan senam nifas sebesar 7,5 – 12 cm (Isnaeni et al., 2023). Berdasarkan asumsi penulis, ini sejalan dengan teori yang sudah ada bahwa postnatal yoga dapat berpengaruh terhadap fisiologis dan psikologis ibu nifas.

Air Susu Ibu (ASI) adalah suatu emulsi lemak dalam larutan protein laktosa dan garam-garam anorganik yang disekresikan oleh kelenjar mammae ibu, berguna sebagaimakanan bagi bayi. ASI merupakan makanan alamiah yang pertama dan utama bagi bayi yang baru lahir untuk memenuhi tumbuh kembang yang optimal, pemberian ASI dilakukan tanpa memberikan makanan dan minuman tambahan untuk bayi berusia nol sampai 6 bulan (Apriyani & Nurrohmah, 2023).

Ketidaklancaran pengeluaran ASI pada hari pertama setelah melahirkan dapat disebabkan karena kurangnya rangsangan pada hormon prolaktik dan oksitosin yang sangat berperan terhadap kelancaran produksi dan pengeluaran ASI. Selain itu, produksi

ASI juga dipengaruhi oleh kesehatan mental ibu yang berdampak pada kelancaran pengeluaran ASI dan proses menyusui (Sasi et al., 2022). Peningkatan kadar hormon oksitosin dalam uterus akan meningkatkan jumlah, durasi, dan intensitas kontraksi miometrius. Dari latar belakang tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian berjudul “Efektivitas Postnatal Yoga terdapat Involusi Uterus dan Kadar Hormon Oksitosin pada ibu Postpartum Multipara”.

## METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian itu *quasi experiment* dengan *pre and post-test with control group design*. Kelompok Intervensi dalam penelitian ini diberikan postnatal yoga dengan menggunakan media video. Intervensi dilakukan 1 kali per hari dengan durasi 30 menit mulai dari postpartum hari pertama dilanjutkan setiap pagi sampai hari ke 10 postpartum. Kelompok kontrol diberikan pendampingan mobilisasi sesuai dengan pelayanan standar masa nifas sejak hari pertama postpartum sampai dengan postpartum hari ke-10. Pengambilan data menggunakan kuesioner berdasarkan SOP pengukuran TFU, dan SOP pengambilan darah untuk digunakan sebagai sampel pemeriksaan hormon oksitosin. Analisis data menggunakan SPSS.

## HASIL PENELITIAN

Di dalam penelitian ini karakteristik Responden yaitu berupa Usia, Pendidikan, dan Pekerjaan.

Tabel 1.  
Distribusi Karakteristik Responden Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Karakteristik	Kelompok				p value
	Intervensi		Kontrol		
	N	%	N	%	
Usia (Mean)	28,06		29,31		0,397
20-35 tahun	16	100	16	100	
Pendidikan					1,000
SMP	4	25	5	31,25	
SMA	11	68,75	9	56,25	
PT	1	6,25	2	12,5	
Pekerjaan					1,000
Guru	1	6,25	1	6,25	
IRT	15	93,75	15	93,75	

Berdasarkan tabel 1 karakteristik responden ditinjau dari pendidikan yang terbagi menjadi 3 tingkatan yaitu SMP, SMA dan perguruan tinggi didapatkan kebanyakan responden memiliki pendidikan SMA, yaitu 11 responden (68,75%) kelompok intervensi dan 9 responden (56,25%) kelompok kontrol. Distribusi frekuensi karakteristik pekerjaan dibagi menjadi 2 yaitu Guru dan IRT. Berdasarkan tabel 4.1 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden bekerja sebagai IRT yaitu 15 orang (93,75%) kelompok intervensi dan 15 orang (93,75%) kelompok kontrol.

Tabel 2.  
Perbedaan Rerata Tinggi Fundus Uteri Sebelum dan Sesudah Perlakuan pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

TFU	Kelompok	p**
-----	----------	-----

	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol		
	Mean ± SD	Min-Max	Mean ± SD	Min-Max	
<i>Pre Test</i>	13,68 ± 0,287	13,00-14,20	13,75 ± 0,178	13,5-14,00	0,419
<i>Post Test 1</i>	7,81 ± 0,592	7,00-9,00	9,18 ± 0,941	7,00-10,20	0,000
<i>Post Test 2</i>	3,85 ± 0,675	3,00-5,00	6,55 ± 0,802	5,00-8,00	0,000
<i>Post Test 3</i>	1,12 ± 1,024	0,00-2,00	2,46 ± 1,419	0,00-4,00	0,004
Selisih	12,56		11,29		0,007
p*	0,000		0,000		

\*Friedman &lt; 0,05

\*\*Mann whitney &lt; 0,05

Tabel 2 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan involusi uterus sebelum dan sesudah dilakukan postnatal yoga dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Rerata TFU responden kelompok mobilisasi dini sebelum perlakuan didapatkan nilai  $p$ -value 0,000 ( $p < 0,05$ ), sehingga dapat diartikan bahwa terdapat perbedaan penurunan TFU pada saat pre test (hari pertama postpartum), post test 1 (hari ke-4 postpartum), post test 2 (hari ke-7 postpartum) dan post test 3 (hari ke-10 postpartum).

Tabel 3.

Perbedaan Rerata Kadar Hormon Oksitosin Sebelum dan Sesudah Perlakuan pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

TFU	Kelompok		<i>p value</i> **
	Kelompok Intervensi	Kelompok Kontrol	
	Mean ± SD	Mean ± SD	
<i>Pre Test</i>	65,31 ± 12,737	89,5 ± 52,071	0,199**
<i>Post Test</i>	70,38 ± 12,837	90,81 ± 46,100	0,450**
$\Delta$ mean	5,07±0,1	1,31±5,971	0,017**
<i>p value</i> *	0,001*	0,897*	

\*Wilcoxon

\*\*Mann Whitney

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi didapatkan  $p$  value 0,001<0,05 yang bermakna terdapat perbedaan yang signifikan antara kadar hormon oksitosin *pretest* dan *posttest*. Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan  $p$  value sebesar 0,897>0,05 yang artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kadar hormon oksitosin *pretest* dan *posttest*. Hasil analisis diatas menunjukkan adanya perubahan nilai *mean* kadar hormon oksitosin pada kedua kelompok sebelum dan sesudah perlakuan selama 10 hari terjadi peningkatan kadar hormon oksitosin sebesar 5,07 poin untuk kelompok intervensi dan 1,31 pada kelompok kontrol.

## PEMBAHASAN

Pada penelitian ini penurunan TFU lebih cepat pada kelompok yang diberikan postnatal yoga dibandingkan pada kelompok yang diberikan mobilisasi dini. Penelitian ini selaras dengan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan yoga terhadap involusi uterus pada ibu nifas ( $p=0,0005$ ). Latihan selama masa nifas bermanfaat untuk merangsang otot rahim untuk berkontraksi. Mindarsih & Pattypeilohy (2020). Yoga nifas yang dilakukan sesegera mungkin pada masa nifas efektif mempercepat penurunan fundus uteri, pengeluaran lochea, melancarkan sirkulasi darah ke rahim sehingga menyebabkan rahim berkontraksi dengan baik dan mencegah terjadinya perdarahan (Mu'alimah et al., 2022).

Oksitosin yang disekresikan oleh sel-sel neuron di nucleus periventricular dan supraoptik hipotalamus. Oksitosin mengalir melalui serabut saraf ke hipofisis posterior

dan dilepaskan ke aliran darah ketika saraf di rangsang, melalui aliran darah, hormon-hormon tersebut di angkut ke alveolus dan mempengaruhi sel-sel mioepitel untuk berkontraksi dan proses involusi uteri menjadi lebih cepat (Nurbaiti & Tiwi, 2023).

Proses involusi uterus adalah sebuah aktifitas otot-otot rahim yang berkontraksi setelah bayi lahir, yang mana kontraksi rahim ini diperlukan untuk menjepit pembuluh darah yang pecah dan membuka karena adanya pelepasan plasenta. Dengan adanya kontraksi dan retraksi yang terus menerus ini maka akan menyebabkan terganggunya peredaran darah dalam uterus yang akhirnya mengakibatkan jaringan otot kekurangan zat-zat yang diperlukan, sehingga ukuran jaringan otot-otot tersebut mengecil (Sunarsih & Astuti, 2021).

Ketegangan otot dan kelelahan setelah persalinan dapat memicu terganggunya proses pengembalian alat reproduksi, namun dapat dicegah salah satunya dengan postnatal yoga (Meilan, 2023). Penelitian ini menunjukkan bahwa ada perbedaan jenis lochea yang signifikan pada kedua kelompok. Hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian sebelumnya yang di temukan oleh Mardiyah & Rahmita (2022).

Latihan atau *exercise* selama masa nifas bermanfaat untuk merangsang otot rahim, percepatan penurunan tinggi fundus uteri dan pengeluaran lochea serta membantu melancarkan sirkulasi darah ke rahim sehingga rahim dapat berkontraksi dengan baik. Kontraksi uterus yang baik membantu penyempitan darah terbuka sehingga dapat mencegah terjadinya perdarahan (Mu'alimah et al., 2022) Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maharani (2022) Ada pengaruh pemberian senam postnatal terhadap pengeluaran lochea pada ibu postpartum. Senam nifas pada ibu postpartum bertujuan untuk percepatan pengeluaran lochea dan membantu memperbaiki sirkulasi darah. Tujuan dilakukannya senam postnatal yaitu memperbaiki sirkulasi darah sehingga mempercepat pengeluaran lochea (Rosdiana et al., 2022; Zebua et al., 2024).

Hasil penelitian yang didapatkan dengan memantau perubahan lochea rubra ke lochea alba pada responden yang melakukan senam postnatal rata-rata mengalami lama waktu perubahan lochea dari rubra ke alba selama 11 hari. Sejalan dengan penelitian terdahulu bahwa terapi yoga dapat meningkatkan kadar hormon oksitosin secara signifikan (Maharani et al., 2022) .

## **SIMPULAN**

Pemberian postnatal yoga terbukti efektif terhadap involusi uterus dan kadar hormone oksitosin dibandingkan pelayanan standar ibu postpartum yaitu mobilisasi dini.

## **SARAN**

Postnatal yoga direkomendasikan sebagai salah satu alternatif pendamping asuhan standar dalam pelayanan ibu postpartum. Hasil penelitian ini dapat diterapkan di unit pelayanan kebidanan dengan menambahkan pelayanan yoga dalam standar protokol pelayanan masa nifas.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Afriany, F. S., Nurrohmah, A., & Utami, N. (2024). Penerapan Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI di Ruang Cempaka RSUD Dr. Soehadi Pridjonegoro Sragen. *The Journal General Health and Pharmaceutical Sciences Research*, 2(3), 56-65. <https://doi.org/10.57213/tjghpsr.v2i3.395>
- Aprilliani, R., & Magdalena, M. (2023). Efektivitas Senam Nifas terhadap Penurunan

- Tinggi Fundus Uteri (TFU) pada Ibu Postpartum Normal 1-7 Hari di Puskesmas Karangpawitan Kabupaten Garut Tahun 2023. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(10), 4374–4386. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i10.1675>
- Isnaeni, S., Sari, O. H., & Kumalasari, R. (2023). Pengaruh Senam Nifas terhadap Involusi Uteri pada Ibu Nifas Normal. *Jurnal Kebidanan : Jurnal Ilmu Kesehatan Budi Mulia*, 13(2), 195–202. <https://doi.org/10.35325/kebidanan.v13i2.400>
- Julianti, U. F., & Astuti, E. N. (2022). Hubungan Pengetahuan Ibu dengan Minat terhadap Senam Nifas. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, 1(2), 138–143. <https://doi.org/10.57218/jkj.Vol1.Iss2.413>
- Maharani, K., Qomariyah, Q., & Juwariyah, S. (2022). Pemberian Senam Postnatal terhadap Pengeluaran Lochea pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 9(1), 13–17. <https://doi.org/10.48092/jik.v9i1.180>
- Mardiya, R., & Rahmita, H. (2022). Efektifitas Senam Nifas terhadap Involusi Uteri pada Ibu Postpartum di Bpm (Bidan Praktik Mandiri) Rosita Pekanbaru. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 8(2), 41-47. <https://doi.org/10.52943/jikebi.v8i2.941>
- Maya Ayu Anggraini, & Anjar Nurrohmah. (2023). Penerapan Pijat Oksitoksin terhadap Kelancaran Produksi Asi pada Ibu Post Partum di RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 2(4), 920–927. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v2i4.2380>
- Meilan, N. (2023). Studi Komparatif: Pengaruh Yoga dan Senam Hamil terhadap Percepatan Involusio Uteri pada Ibu Nifas. *Jurnal Fisioterapi dan Kesehatan Indonesia*, 03(01), 1–7. <https://doi.org/10.59946/jfki.2023.215>
- Mindarsih, T., & Pattypeilohy, A. (2020). Pengaruh Senam Nifas pada Ibu Postpartum terhadap Involusi Uteri di Wilayah Kerja Puskesmas Alak. *Jurnal Kesehatan Madani Medika (JKMM)*, 11(2), 235-246. <https://doi.org/10.36569/jmm.v11i2.129>
- Mu'alimah, M., Kartikasari, D., Sunaningsih, & Pakpahan, Y. P. S. (2022). Pengaruh Latihan Yoga terhadap Involusi Uterus pada Ibu Nifas. *Journal Of Health Science (Jurnal Ilmu Kesehatan, VII No. I(I))*, 34–37.
- Nurbaiti, N., & Tiwi, L. S. (2023). Promosi Kesehatan tentang Post Natal Yoga di Wilayah Kerja Puskesmas Kebun Kopi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(3), 473. <https://doi.org/10.36565/jak.v5i3.466>
- Profil Kesehatan Indonesia tahun 2022. (2022). (n.d.). <https://www.kemkes.go.id/id/indonesia-health-profile-2022>
- Rosdiana, R., Anggraeni, S., & Jamila, J. (2022). Pengaruh Senam Nifas dan Mobilisasi Dini terhadap Involusi Uterus pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), 98-105. <https://ejr.umku.ac.id/index.php/jikk/article/view/1276>
- Sasi, D. K., Devy, S. R., & Qomaruddin, M. B. (2022). Perilaku Ibu dalam Mengatasi Hambatan Pemberian ASI. *Jurnal Keperawatan*, 20(3), 13–22. <https://doi.org/10.35874/jkp.v20i3.1056>
- Sunarsih, S., & Astuti, T. (2021). Yoga Gymnology of Process Involution Uterus Mom Post-Partum. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(2), 259–265. <https://doi.org/10.30604/jika.v6i2.489>
- Susanti, K., Lisviarose, L., & Ningsih, R. N. (2022). Hubungan Breastfeeding Self Efficiency (BSE) terhadap Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif pada Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari Kota Pekanbaru. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 11(1), 37–42.

<https://doi.org/10.35328/kebidanan.v1i1.2127>

Yunadi, F. D., Septiyaningsih, R., & Andhika, R. (2019). Hubungan Anemia dengan Kejadian Perdarahan Pasca Persalinan. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 12(2), 47-52.

<http://e-jurnal.stikesalirsyadclp.ac.id/index.php/jka/article/download/39/25>

Zebua, B., Sembiring, A., & Gurning, L. (2024). Pengaruh Senam Nifas terhadap Involusi Uteri pada Pasca Persalinan Normal di Puskesmas Semambawa Nias Selatan Tahun 2023. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, 2(2), 104-111. <https://doi.org/10.55606/termometer.v2i2.3650>