

## PENGARUH YOGA BADDHA KONASANA TERHADAP INVOLUSIO UTERI PADA IBU NIFAS DI PUSKESMAS BATUMARTA VIII KABUPATEN OGAN KOMERING ULU TIMUR

Endang Suwanti<sup>1)</sup>, Wella Anggraini<sup>2)</sup>, Fitria Candra Fera<sup>3)</sup>

<sup>1, 2, 3</sup>Prodi Sarjana Kebidanan, Stikes Bakti Utama Pati

Email: [endangsuwanti1998@gmail.com](mailto:endangsuwanti1998@gmail.com)

### ABSTRAK

Masa nifas merupakan masa terpenting bagi ibu dan bayi untuk mendapatkan perawatan yang tepat. Involusi uterus adalah kembalinya uterus ke keadaan sebelum hamil baik dalam bentuk maupun posisi yang berlangsung sekitar 6 minggu. Proses involusi uteri disertai dengan penurunan tinggi fundus uteri (TFU). Faktor - faktor yang mempengaruhi involusi uterus yaitu laktasi, mobilisasi dini, gizi ibu hamil (pengetahuan, lingkungan, kepercayaan, sosial budaya masyarakat) paritas, psikologi, menyusui dini, dan yoga. Senam yoga merupakan jenis olahraga yang disarankan bagi mereka yang ingin menenangkan diri sekaligus menurunkan berat badan. Yoga seringkali disarankan untuk ibu postpartum yang seringkali mengalami perubahan mood atau sering merasa lelah, manfaat yoga untuk ibu nifas juga begitu banyak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh yoga baddha konasana terhadap involusio uteri pada ibu nifas di Puskesmas Batumarta VIII Kabupaten Ogan Komering Ulu Timur. Jenis penelitian adalah kuantitatif dengan pendekatan *experiment* dengan desain penelitian *One Group Pre-Test dan Post-test Design*. Populasi adalah semua ibu nifas primipara pada bulan Maret Tahun 2025 sebanyak 35 orang di Puskesmas Batumarta VIII Kabupaten Ogan Komering Ulu Timurdengan menggunakan tehnik *total sampling*. Uji statistic menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian: ada pengaruh yoga baddha konasana terhadap involusio uteri pada ibu nifas di Puskesmas Batumarta VIII Kabupaten Ogan Komering Ulu Timur dengan nilai  $p = 0,000 < \alpha = 0,05$ . Diharapkan bagi ibu nifas diharapkan menerapkan yoga baddha konasana untuk mempercepat involusio uteri.

**Kata Kunci** : Ibu Nifas, Involusio Uteri, Yoga Baddha Konasana

### ABSTRACT

The postpartum period is the most important period for mothers and babies to get proper care. Uterine involution is the return of the uterus to its pre-pregnancy state, both in shape and position, which lasts about 6 weeks. The uterine involution process is accompanied by a decrease in the height of the uterine fundus (TFU). Factors that influence uterine involution are lactation, early mobilization, nutrition of pregnant women (knowledge, environment, beliefs, socio-cultural community), parity, psychology, early breastfeeding, and yoga. Yoga is a type of exercise that is recommended for those who want to calm themselves and lose weight. Yoga is often recommended for postpartum mothers who often experience mood swings or often feel tired. The benefits of yoga for postpartum mothers are also numerous. This study aims to determine the effect of baddha konasana yoga on uterine involution in postpartum mothers at the Batumarta VIII Health Center, Ogan Komering Ulu Timur Regency. The type of research is quantitative with an experimental approach with a One Group Pre-Test and Post-test Design research design. The population was all primiparous postpartum mothers in March 2025 as many as 35 people at the Batumarta VIII Health Center, Ogan Komering Ulu Timur Regency using the total sampling technique. Statistical tests using the Wilcoxon test. Research results: the effect of baddha konasana yoga on uterine involution in postpartum mothers at the Batumarta VIII Health Center, Ogan Komering Ulu Timur Regency with a p value = 0.000 <  $\alpha = 0.05$ . It is expected that postpartum mothers are expected to apply baddha konasana yoga to accelerate uterine involution.

**Keywords**: Postpartum Mother, Uterine Involution, Baddha Konasana Yoga

### 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 (Susilowati, 2022)

Pelayanan kebidanan pada masa nifas penting dilakukan untuk menurunkan Angka Kematian Ibu. Sesuai informasi WHO (*World Health Organization*), salah satu penyebab kesakitan dan kematian ibu di seluruh dunia yaitu perdarahan. Secara menyeluruh, 80% dari kematian ibu yang termasuk secara langsung kematian ibu secara spesifik diakibatkan karena perdarahan (25%), biasanya perdarahan setelah bersalin, hipertensi pada wanita hamil (12%), partus macet (8%), keguguran atau aborsi (13%), dan karena penyebab yang lain (7%) (Astuti et al., 2022).

Angka Kematian ibu di Indonesia berdasarkan laporan Kemenkes RI, 2023 yang disebabkan oleh perdarahan obstetric yaitu 357 orang. Sedangkan provinsi dengan kasus tertinggi yaitu Jawa Barat sebanyak 62 orang dan provinsi terendah yaitu Papua selatan, Papua pengunungan dan Papua Barat Daya masing-masing sebanyak 1 orang. Provinsi Sumatera Selatan sebanyak 10 orang (Kemenkes RI, 2023)

Involusi uterus adalah kembalinya uterus ke keadaan sebelum hamil baik dalam bentuk maupun posisi yang berlangsung sekitar 6 minggu. Proses involusi uteri disertai dengan penurunan tinggi fundus uteri (TFU). Untuk mengetahui proses involusi uteri ini dengan melakukan pemeriksaan palpasi untuk meraba dimana TFU-nya (tinggi fundus uteri). Dimana pada hari pertama TFU berada diatas simpisis pubis atau sekitar 12 cm, hal ini terus berlangsung dengan penurunan TFU 1 cm setiap harinya. Kecepatan involusi uteri dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain status gizi, jumlah anak yang dilahirkan (paritas), menyusui, usia dan mobilisasi dini (Rini & Herlina, 2020).

Berdasarkan Laporan Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2023 jumlah Angka Kematian Ibu (AKI) ditingkat Kabupaten yaitu Ogan Komering Ulu sebanyak 10 orang, Ogan Komering Ilir sebanyak 1 orang, Muara Enim sebanyak 16 orang, Lahat sebanyak 10 orang, Musi Rawas sebanyak 5 orang, Musi Banyuasin sebanyak 9 orang, Banyuasin sebanyak 11 orang, OKU Selatan sebanyak 4 orang, OKU timur sebanyak 3 orang, Ogan Ilir sebanyak 9 orang, Empat Lawang sebanyak 2 orang, PALI sebanyak 3 orang, Muratara sebanyak 7 orang sedangkan untuk Kota yaitu Palembang sebanyak 4 orang, Prabumulih sebanyak 1 orang, Pagar Alam 1 orang, Lubuk Linggau 1 orang (Trisnawarman, 2023).

Berdasarkan Laporan Profil Sumatera Selatan bahwa penyebab Angka Kematian Ibu (AKI) tertinggi pada tahun 2023 yaitu perdarahan dengan persentase 35,36%. Penyebab dari perdarahan adalah tidak adanya kontraksi yang menyebabkan kegagalan involusi uterus (Trisnawarman, 2023). Involusi uterus adalah kembalinya uterus ke keadaan sebelum hamil baik dalam bentuk maupun posisi yang berlangsung sekitar 6 minggu. Proses involusi uteri disertai dengan penurunan tinggi fundus uteri (TFU). Untuk mengetahui proses involusi uteri ini dengan melakukan pemeriksaan palpasi untuk meraba dimana TFU-nya (tinggi fundus uteri). Dimana pada hari pertama TFU berada diatas simpisis pubis atau sekitar 12 cm, hal ini terus berlangsung dengan penurunan TFU 1 cm setiap harinya. Kecepatan involusi uteri dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain status gizi, jumlah anak yang dilahirkan (paritas), menyusui, usia dan mobilisasi dini (Rini & Herlina, 2020).

Faktor - faktor yang mempengaruhi involusi uterus yaitu laktasi, mobilisasi dini, gizi ibu hamil (pengetahuan, lingkungan, kepercayaan, sosial budaya masyarakat) paritas, psikologi, menyusui dini, dan yoga. Senam yoga merupakan jenis olahraga yang disarankan bagi mereka yang ingin menenangkan diri sekaligus menurunkan berat badan. Yoga seringkali disarankan untuk ibu postpartum yang seringkali mengalami perubahan mood atau sering merasa lelah, manfaat yoga untuk ibu nifas juga begitu banyak (Sumarni et al, 2023).

Yoga Baddha konasana (*Bound Angle Pose*) adalah pose untuk membukapinggul dan meregangkan otot paha bagian dalam. Pose yang tampaknya sederhana ini juga memperkuat dan memperbaiki postur tubuh anda. Juga dikenal sebagai cobbler's pose, yaitu mengaktifkan otot-otot di punggung saat memanjangkan dan meregangkan tulang belakang. Inti yang kuat dan stabil juga merupakan kunci untuk postur ini. Baddha konasawa bertujuan untuk mengurangi stress, pegal selangkangan dan membantu kepala masuk panggul (Ayu, 2024).

Latihan yoga adalah aktifitas atau latihan peregangan otot yang dapat dilakukan sehabis melahirkan meliputi mobilisasi dini serta latihan fisik yang dapat dimulai dari latihan yang

sederhana atau ringan pada 6 jam postpartum dan dilanjutkan latihan atau gerakan yang lebih berat sampai hari ke-14, yang mana latihan yoga ini harus dilakukan secara bertahap, sistematis dan kontinyu. Latihan yoga dapat merangsang uterus untuk dapat mengembalikan kekuatan otot –otot rahim untuk berkontraksi secara adekuat sehingga mempercepat pemulihan uterus yang ditandai dengan adanya penurunan tinggi fundus uteri pada ibu postpartum (Sumarni et al, 2023)

Latihan atau exercise selama masa nifas tidak hanya bermanfaat untuk merangsang otot rahim. Olahraga atau yoga nifas yang dilakukan secara dini, efektif mempercepat penurunan fundus dan pengeluaran lochea serta membantu sirkulasi darah ke rahim, dimana ketika sirkulasi darah lancar maka dapat menyebabkan rahim berkontraksi dengan baik. Kontraksi yang baik membantu penyempitan pembuluh darah terbuka, agar perdarahan tidak terjadi (Mu'alimah et al., 2022)

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Mu'alimat et al (2022) bahwa hasil analisa bivariat dengan uji T- Test menunjukkan bahwa ibu yang melakukan latihan yoga rata rata involusi uterus terjadi 9,87 hari, sedangkan pada ibu yang tidak melakukan latihan yoga rata rata involusi uterus terjadi pada 13,70 hari. Dan nilai  $\rho = 0,005 < \alpha = 0,05$  yang artinya ada perbedaan yang signifikan rata rata involusi uterus antara ibu nifas yang melakukan latihan yoga dan yang tidak melakukan yoga.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti et al (2024) bahwa 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 ( $p=0,897$ ) (Wijayanti et al, 2024)

Berdasarkan survei data awal yang dilakukan di Puskesmas Batumarta VIII Kecamatan Madang Suku III Kabupaten Ogan Komering Ulu Timur pada bulan Januari 2025 jumlah ibu nifas sebanyak 25 orang. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan kepada 25 orang selama nifas ada 5 orang yang melakukan yoga yang setiap hari dilakukan dari hari 1 sampai hari 10 dan dilakukan pengukuran involusio setiap hari, ada 5 orang yang melakukan senam nifas setiap hari dilakukan dari hari 1 sampai hari 10 dan dilakukan pengukuran involusio setiap harisedangkan 15 orang tidak melakukan gerakan apapun selama masa nifas.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “pengaruh yoga baddha konasana terhadap involusio uteri pada ibu nifas di Puskesmas Batumarta VIII Kecamatan Madang Suku III Kabupaten Ogan Komering Ulu Timur”.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah eksperimental. Adapun desain penelitian yang digunakan yaitu *One Group Pre-Test dan Post-test Design*. Variabel bebas independen adalah yoga baddha konasana kompres hangat hangat dan aromaterapi lavender dan variabel dependen adalah involusio uteri pada ibu nifas. Lokasi penelitian ini di Puskesmas Batumarta VIII Kecamatan Madang Suku III Kabupaten Ogan Komering Ulu Timur. Populasi dan sampel adalah semua ibu nifas primipara pada bulan Maret Tahun 2025 sebanyak 35 orang di Puskesmas Batumarta VIII Kabupaten Ogan Komering Ulu Timur dengan teknik pengambilan sampel *total sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi. Jenis data yaitu data menggunakan data primer dan sekunder. Pengolahan data menggunakan *uji Wilcoxon*.

## HASIL

### 1. Analisis univariat

#### a. Umur

Tabel 4.1

Distribusi frekuensi umur di Puskesmas Batumarta VIII Kabupaten Ogan KomeringUlu Timur

No	Umur	Frekuensi	Persentase
1	20-35 tahun	32	91,4
2	<20 dan >35 tahun	3	8,6
	Total	35	100

Sumber : Data primer 2025

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa karakteristik umur di Puskesmas Batumarta VIII Kabupaten Ogan Komering Ulu Timur sebagian besar umur 20-35 tahun sebanyak 32 orang (91,4%) dan umur <20 dan >35 tahun sebanyak 3 orang (8,6%).

b. Paritas

Tabel 4.2  
Distribusi frekuensi paritas di Puskesmas Batumarta VIII Kabupaten Ogan KomeringUlu Timur

No	Paritas	Frekuensi	Persentase
1	Paritas 1-2	32	91,4
2	Paritas >2	3	8,6
	Total	35	100

Sumber : Data primer 2025

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa karakteristik paritas di Puskesmas Batumarta VIII Kabupaten Ogan Komering Ulu Timur sebagian besar paritas 1-2 sebanyak 32 orang (91,4%) dan patitas 1-2 sebanyak 3 orang (8,6%).

c. Pendidikan

Tabel 4.3  
Distribusi frekuensi pendidikan di Puskesmas Batumarta VIII Kabupaten Ogan KomeringUlu Timur

No	Pendidikan	Frekuensi	Persentase
1	SMA	30	85,7
2	D2/S1/S2	5	14,3
	Total	35	100

Sumber : Data primer 2025

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa karakteristik pendidikan di Puskesmas Batumarta VIII Kabupaten Ogan Komering Ulu Timur sebagian besar pendidikan SMA sebanyak 30 orang (85,7%) dan sebanyak 3 orang (8,6%).

d. Pekerjaan

Tabel 4.4  
Distribusi frekuensi pekerjaan di Puskesmas Batumarta VIII Kabupaten Ogan KomeringUlu Timur

No	Pekerjaan	Frekuensi	Persentase
----	-----------	-----------	------------

1	Bekerja	5	14,3
2	Tidak bekerja	30	85,7
	Total		100
		35	

Sumber : Data primer 2025

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa karakteristik pekerjaan di Puskesmas Batumarta VIII Kabupaten Ogan Komering Ulu Timur berdasarkan pekerjaan sebagian besar tidak bekerja sebanyak 30 orang (85,7%) dan bekerja sebanyak 3 orang (8,6%).

- e. Involusio uteri pada ibu nifas sebelum diberikan yoga baddha konasana

Tabel 4.5

Distribusi frekuensi involusio uteri pada ibu nifas sebelum diberikan yoga baddha konasana di Puskesmas Batumarta VIII Kabupaten Ogan Komering Ulu Timur

No	Pretest	Frekuensi	Persentase
1	Normal	20	57,1
2	Tidak normal	15	42,9
	Total	35	100

Sumber: Data primer 2025

Tabel 4.5 menunjukkan bahwa involusio uteri pada ibu nifas sebelum diberikan yoga baddha konasana di Puskesmas Batumarta VIII Kabupaten Ogan Komering Ulu Timur sebagian besar normal sebanyak 20 orang (57,1%) dan tidak normal sebanyak 15 orang (42,9%).

- f. Involusio uteri pada ibu nifas setelah diberikan yoga baddha konasana

Tabel 4.6

Distribusi frekuensi involusio uteri pada ibu nifas setelah diberikan yoga baddha konasana di Puskesmas Batumarta VIII Kabupaten Ogan Komering Ulu Timur

No	Pretest	Frekuensi	Persentase
1	Normal	31	88,6
2	Tidak normal	4	11,4
	Total	35	100

Sumber: Data primer 2025

Tabel 4.6 menunjukkan bahwa involusio uteri pada ibu nifas setelah diberikan yoga baddha konasana di Puskesmas Batumarta VIII Kabupaten Ogan Komering Ulu Timur sebagian besar normal sebanyak 31 orang (88,6%) dan tidak normal sebanyak 4 orang (11,4%).

## 2. Analisis Bivariat

- a. Uji normalitas

Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas

Shapiro wilk			
	Statistic	df	Sig
Pretest	.630	35	.000
Posttest	.780	35	.000

Berdasarkan tabel 4.7 diatas menunjukkan bahwa nilai Sig. Shapiro Wilk  $< \alpha$  0,05 yaitu 0,000 maka data tidak terdistribusi normal sehingga menggunakan uji Wilcoxon.

- b. Pengaruh yoga baddha konasana terhadap involusio uteri pada ibu nifas

Tabel 4.8

Pengaruh yoga baddha konasana terhadap involusio uteri pada ibu nifas di Puskesmas Batumarta VIII Kabupaten Ogan Komering Ulu Timur

Pretest-posttest		Test Statistics
Z	-5.282 <sup>b</sup>	
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	

Berdasarkan tabel 4.8 menunjukkan bahwa berdasarkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$  maka ada pengaruh yoga baddha konasana terhadap involusio uteri pada ibu nifas di Puskesmas Batumarta VIII Kabupaten Ogan Komering Ulu Timur.

Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai  $\text{sig} = 0,000 < \alpha = 0,05$ , hal ini berarti  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima artinya ada pengaruh yoga baddha konasana terhadap involusio uteri pada ibu nifas di Puskesmas Batumarta VIII Kabupaten Ogan Komering Ulu Timur.

## PEMBAHASAN

### 1. Involusio uteri pada ibu nifas sebelum diberikan yoga baddha konasana

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa involusio uteri pada ibu nifas sebelum diberikan yoga baddha konasana di Puskesmas Batumarta VIII Kabupaten Ogan Komering Ulu Timur sebagian besar normal sebanyak 20 orang (100%) dan tidak normal sebanyak 15 orang (42,9%).

Penelitian yang dilakukan oleh Mu'alimat et al (2022) bahwa hasil analisa bivariat dengan uji T- Test menunjukkan bahwa ibu yang melakukan latihan yoga rata rata involusi uterus terjadi 9,87 hari, sedangkan pada ibu yang tidak melakukan latihan yoga rata rata involusi uterus terjadi pada 13,70 hari. Penelitian oleh Adellia (2024) bahwa hasil oleh bahwa hasil uji wilcoxon menunjukkan bahwa rata-rata pengukuran involusio uterus 5,30 sebelum diberikan prenatal yoga.

Involusi uterus adalah kembalinya uterus ke keadaan sebelum hamil baik dalam bentuk maupun posisi yang berlangsung sekitar 6 minggu. Proses involusi uteri disertai dengan penurunan tinggi fundus uteri (TFU). Untuk mengetahui proses involusi uteri ini dengan melakukan pemeriksaan palpasi untuk meraba dimana TFU-nya (tinggi fundus uteri). Dimana pada hari pertama TFU berada diatas simpisis pubis atau sekitar 12 cm, hal ini terus berlangsung dengan penurunan TFU 1 cm setiap harinya. Kecepatan involusi uteri dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain status gizi, jumlah anak yang dilahirkan (paritas), menyusui, usia dan mobilisasi dini (Rini & Herlina, 2020).

### 2. Involusio uteri pada ibu nifas setelah diberikan yogabaddha konasana

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa involusio uteri pada ibu nifas setelah diberikan yoga baddha konasana di Puskesmas Batumarta VIII Kabupaten Ogan Komering Ulu Timur sebagian besar normal sebanyak 31 orang (88,6%) dan tidak normal sebanyak 4 orang (11,4%).

Penelitian yang dilakukan oleh Mu'alimat et al (2022) bahwa hasil analisa bivariat dengan uji T- Test menunjukkan bahwa ibu yang melakukan latihan yoga rata rata involusi uterus terjadi 9,87 hari, sedangkan pada ibu yang tidak melakukan latihan yoga rata rata

involusi uterus terjadi pada 13,70 hari. Penelitian oleh Adellia (2024) bahwa hasil oleh bahwa hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa rata-rata pengukuran involusio uterus 7,30.

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 (Sari, 2020).

Asal kata Yoga yaitu diambil dari Bahasa Sanskerta "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 (Marlinda et al, 2021).

Yoga Baddha konasana (*Bound Angle Pose*) adalah pose untuk membuka pinggul dan meregangkan otot paha bagian dalam. Pose yang tampaknya sederhana ini juga memperkuat dan memperbaiki postur tubuh anda. Juga dikenal sebagai cobbler's pose, yaitu mengaktifkan otot-otot di punggung saat memanjangkan dan meregangkan tulang belakang. Inti yang kuat dan stabil juga merupakan kunci untuk postur ini. Baddha konasana bertujuan untuk mengurangi stress, pegal selangkangan dan membantu kepala masuk panggul (Ayu, 2024).

### 3. Pengaruh yoga baddha konasana terhadap involusio uteri pada ibu nifas

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa berdasarkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$  maka ada pengaruh yoga baddha konasana terhadap involusio uteri pada ibu nifas di Puskesmas Batumarta VIII Kabupaten Ogan Komering Ulu Timur. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai sig  $0,000 < \alpha 0,05$ , hal ini berarti  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima artinya ada pengaruh yoga baddha konasana terhadap involusio uteri pada ibu nifas di Puskesmas Batumarta VIII Kabupaten Ogan Komering Ulu Timur.

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Mu'alimat et al (2022) bahwa hasil analisa bivariat dengan uji T- Test menunjukkan bahwa ibu yang melakukan latihan yoga rata rata involusi uterus terjadi 9,87 hari, sedangkan pada ibu yang tidak melakukan latihan yoga rata rata involusi uterus terjadi pada 13,70 hari. Dan nilai  $\rho = 0,005 < \alpha = 0,05$  yang artinya ada perbedaan yang signifikan rata rata involusi uterus antara ibu nifas yang melakukan latihan yoga dan yang tidak melakukan yoga.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti et al (2024) bahwa 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 ( $p=0,897$ ) (Wijayanti et al, 2024).

Masa nifas merupakan masa kebahagiaan bagi seorang ibu karena pada masa ini ibu telah bertemu dengan bayinya yang selama 40 minggu berada di kandungannya, ibu merasa terbebas dari ketidaknyamanan kehamilan yang dirasakan. Setelah persalinan ibu akan

merasakan kelelahan secara fisik bahkan dapat mendorong terjadinya “post partum blues” maka dari itu ibu nifas membutuhkan aktivitas yang dapat memberikan kebugaran fisik dan mental. Post natal yoga adalah aktifitas yoga pada masa nifas dengan gerakan Teknik “vinyasa” atau bergerak secara mengalir yang diperuntukan bagi ibu pasca persalinan yang sehat dan boleh melakukan yoga, manfaat yoga pada ibu nifas adalah menguatkan kembali otot panggul, otot perut dan memposisikan kembali tulang punggung dalam posisi yang benar dan baik, merelaksasikan dan menyamankan kembali sekitaran leher dan kedua bahu, memperbaiki postur tubuh, meningkatkan kesehatan tubuh dan daya tahan tubuh, mengurangi stress dan ketegangan tubuh, kembali menghadirkan relaksasi dalam tubuh, menambah kesabaran dan ketenangan dalam diri, membuat ibu pasca persalinan menjadi lebih bahagia menjalani peran barunya sehingga bonding antara ibu dan bayi semakin baik, semakin dekat dan semakin hangat (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).

Latihan yoga adalah aktifitas atau latihan peregangan otot yang dapat dilakukan sehabis melahirkan meliputi mobilisasi dini serta latihan fisik yang dapat dimulai dari latihan yang sederhana atau ringan pada 6 jam postpartum dan dilanjutkan latihan atau gerakan yang lebih berat sampai hari ke-14, yang mana latihan yoga ini harus dilakukan secara bertahap, sistematis dan kontinyu. Latihan yoga dapat merangsang uterus untuk dapat mengembalikan kekuatan otot-otot rahim untuk berkontraksi secara adekuat sehingga mempercepat pemulihan uterus yang ditandai dengan adanya penurunan tinggi fundus uteri pada ibu postpartum (Sumarni et al, 2023)

Latihan atau exercise selama masa nifas tidak hanya bermanfaat untuk merangsang otot rahim. Olahraga atau yoga nifas yang dilakukan secara dini, efektif mempercepat penurunan fundus dan pengeluaran lochea serta membantu sirkulasi darah ke rahim, dimana ketika sirkulasi darah lancar maka dapat menyebabkan rahim berkontraksi dengan baik. Kontraksi yang baik membantu penyempitan pembuluh darah terbuka, agar perdarahan tidak terjadi (Mu'alimah et al., 2022).

Yoga dapat mengurangi ketidaknyamanan fisik dan psikologis pada Wanita kondisi nyaman pada wanita dapat merangsang pusat saraf di hipotalamus di otak dan menyebabkan pelepasan sel neurohipofisis (hipofisis posterior). Oksitosin yang di sekresikan 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. Latihan yoga saat nifas dapat mempengaruhi percepatan proses involusi uterus. 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 placenta. 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 (Nurbaiti & Tiwi, 2023).

Asumsi peneliti bahwa latihan yoga baddha konasana mempercepat pemulihan uterus yang ditandai dengan adanya penurunan tinggi fundus uteri pada ibu postpartum.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Involusio uteri pada ibu nifas sebelum diberikan yoga baddha konasana di Puskesmas Baturmarta VIII Kabupaten Ogan Komering Ulu Timur sebagian

besar normal sebanyak 20 orang (57,1%). Involusio uteri pada ibu nifas setelah diberikan yoga baddha konasana di Puskesmas Batumarta VIII Kabupaten Ogan Komering Ulu Timur sebagian besar normal sebanyak 31 orang (88,6%). Ada pengaruh yoga baddha konasana terhadap involusio uteri pada ibu nifas di Puskesmas Batumarta VIII Kabupaten Ogan Komering Ulu Timur dengan nilai  $p = 0,000 < \alpha = 0,05$ .

### Saran

Diharapkan bagi ibu nifas diharapkan menerapkan yoga baddha konasana untuk mempercepat involusio uteri.

### DAFTAR PUSTAKA

- Abidin. (2017). *Kemahiran berbahasa Indonesia untuk perguruan tinggi: buku pegangan mata kuliah wajib umum (MKMU) Bahasa Indonesia kurikulum 2013 di perguruan tinggi*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Astuti, E. R., Husain, F. I., & Sujawaty, S. (2022). Literature Review: Factors Associated With Hypertension in Pregnancy. *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*, 6(3), 284–292. <https://doi.org/10.35971/gojhes.v6i3.16523>
- Avelina. (2021). *Monograf pengaruh terapi life review terhadap depresi lansia*. NEM.
- Ayu. (2024). *Hubungan prenatal yoga dengan stres prenatal terhadap hasil luaran persalinan*. Skripsi Azizah & Rosyidah. (2019). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. Sidoarjo : UMSIDA Pres. <https://eprints.triatmamulya.ac.id>
- Azizah & Rosyidah. (2020). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. UMSIDA Press.
- Edy. (2021). *Metodologi Penelitian*. Cirebon : Insania.
- Erni. (2022). *Asuhan keperawatan masa perinatal dengan menyelaraskan 3N (NANDA NOC NIC) dan 3S (SDKI SLKI SIKI) disertai contoh kasus dan proses keperawatannya*. NEM.
- Fatonah et al. (2022). Pengaruh Yoga Postnatal Terhadap Kondisi Psikologis Ibu Postpartum. *Indonesian Health Issue*, 1(1), 34–40. <https://doi.org/10.47134/inhis.v1i1.9>
- Fitrah. (2017). *Metodologi Penelitian, penelitian kualitatif, tindakan kelas dan studi kasus*. Jawa Barat : CV Jejak.
- Hasnidar. (2020). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Yayasan Kita Menulis.
- Irmawatini. (2019). *Bahan ajar kesehatan lingkungan : metodologi penelitian*. Kementerian Kesehatan RI : Jakarta.
- Juliastuti. (2021). *Asuhan kebidanan dan menyusui*. Media Sains Indonesia.
- Kemendes RI. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia 2023*.
- Kusuma. (2020). *Pengujian hipotesis (Deskriptif, komparatif, dan asosiatif)*. Penerbit : LPPM Universitas KH. A Wahab Abdullah.
- Marlinda et al. (2021). Application Of Postpartum Yoga for Accelerating the Decrease of Uterine Involution. *Repository.Urecol.Org*, 1058–1063. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/1669>
- Milah. (2023). *Yoha for hapipines healtg, wealth, love and compassion*. Edu Publisher.
- 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. <https://www.ejournalwiraraja.com/index.php/JIK2356-5284>
- Notoatmodjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT Asdi Mahasatya.
- Nurbaiti & Tiwi. (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>
- Putra. (2021). *Statistik Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Yayasan Kita Menulis.
- Rahayu. (2020). *Biologi reproduksi kajian seluler dan molekuler*. Universitas Brawijaya Press.
- Rahyani et al. (2024). *Jobsheet penerapan yoga dan totok wajah di masa nifas*. Yogyakarta : CV Bintang Semesta Media.
- Rini & Herlina. (2020). Pengaruh Mobilisasi Dini Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum Di Klinik Pratama Yusnimar Pekanbaru. *Ensiklopedia of Journal*, 2(2), 165–169. <http://jurnal.ensiklopediaku.org>
- Rinjani et al. (2024). *Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas dan Menyusui Berdasarkan Evidence Based*

- Teori dalam Praktik Kebidanan Profesional*. Jakarta : Salemba Medika.
- Samutri et al. (2022). *Asuhan Keperawatan Masa Perinatal dengan menyelaraskan 3N (NANDA NOC NIC) dan 3S (SDKI SLKI SIKI) disertai contoh kasus dan proses keperawatannya*. Yogyakarta : NEM.
- Sari. (2020). 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, 2020*.
- Savita et al. (2022). *Buku ajar nifas DIII kebidanan jilid II*. Mahakarya Citra Utama.
- Septiani, C. (2022). *Ekstraksi lemon (citrus lemon) menggunakan teknologi ultrasound assiste extraction untuk peningkatan imunitas ibu nifas*. Pustaka rumah cinta.
- Sindhu. (2017). *Panduan lengkap yoga untuk hidup sehat dan seimbang*. Qanita.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sulistyowati. (2024). *Asuhan kebidanan pada ibu nifas dan menyusui* (Vol. 7, Issue 2). Malang : CV. Literasi Nusantara Abadi.
- Sumargo. (2020). *Teknik sampling. Jakarta timur : UNJ Press*.
- Sumarni et al. (2023). Edukasi Postnatal Yoga Untuk Mempercepat Involusi Uteri Pada Ibu postpartum Di PMB Syafrida Kretek Rowokele Kebumen. *JURAI: Jurnal ABDIMAS Indonesia E-ISSN: 2987-2952- P-ISSN: 2987-2944, Hal 59-67 DOI: <https://doi.org/10.59841/Jai.V1i1>*.
- Sunarsih & Astuti. (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>*.
- Suparta. (2020). *Panduan praktis Hatha Yoga bagi orang modern*. Deepublish.
- Susilowati, K. I. (2022). Pengaruh Endorphine Massage dan Aromaterapi Lavender Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil DI Puskesmas Karangawen I. *Universitas Islam Sultan Agung Semarang, 9–25. <http://repository.unissula.ac.id/30197/>*
- Tilong. (2017). *Yoga dan meditasi untuk mempercepat kehamilan*. Laksana.
- Trisnawarman. (2023). *Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2022*. Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2022.
- Wijaya, W., Limbong, T. O., & Yulianti, D. (2023). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas. In *Akademi Kebidanan Griya Husada Surabaya*. PT Nasya Expanding Management. <http://repository.unimus.ac.id/3795/1/1>. Buku Ajar ASI komplit.pdf
- Wijayanti et al. (2024). Postnatal yoga terhadap involusi uterus dan kadar hormon oksitosin pada ibu postpartum multipara. *Journal of Telenursing (JOTING) Volume 6, Nomor 2, Juli-Desember 2024 e-ISSN: 2684-8988 p-ISSN: 2684-8996 DOI : <https://doi.org/10.31539/Joting.V6i2.12421>*.