

GERAKKAN YOGA TERHADAP TINGKAT STRES IBU MENYUSUI

Rosalin Ariefah Putri⁽¹⁾, Hilda⁽²⁾, Dahliyana Purwaningsih⁽³⁾

¹⁾Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur, Jl. Wolter Monginsidi No. 38, 75123

²⁾ Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur, Jl. Wolter Monginsidi No. 38, 75123

³⁾Mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur, Jl. Wolter Monginsidi No. 38, 75123

Email : dahliyanapurwaningsih@gmail.com

Abstrak

Masa nifas merupakan masa transisi bagi ibu yang dapat mengalami stres. Stres dapat diatasi dengan yoga karena dapat meminimalkan ketegangan tubuh, pikiran, juga mental serta menjadikan tubuh lebih kuat saat menghadapi stres dan cemas, membuat rasa percaya diri meningkat, selalu berfikir positif serta dapat meningkatkan hormon endorphen. Jenis penelitian ini adalah *eksperimen* dengan design penelitian *pre eksperimen*, variabel dalam penelitian ini senam yoga dan tingkat stres pada ibu menyusui. Sampel penelitian ini ibu nifas sebanyak 15 orang, diambil secara purposive sampling. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei sampai Juli 2022 di PMB Susiyati, S.Tr.Keb. Data dianalisis dengan analisis univariat dan analisis bivariate dengan teknik *Wilcoxon signed rank test* dengan hasil jika nilai P-value < 0,05 maka Ha diterima yang artinya ada pengaruh pemberian senam yoga terhadap tingkat stres pada ibu menyusui Tingkat stres ibu menyusui sebelum dilakukan yoga dengan tingkat stres ringan 5 orang (33,3%), stres sedang 10 orang (66,7%) sedangkan tingkat stres ibu menyusui sesudah dilakukan yoga dengan stres ringan 12 orang (80%), stres sedang 3 orang (20%). Ada pengaruh yoga terhadap tingkat stres pada ibu menyusui di PMB Susiyati, S.Tr.Keb dengan nilai P-value <0,05 sehingga Ho ditolak dan Ha diterima. Terdapat pengaruh senam yoga terhadap tingkat stres pada ibu menyusui.

Kata Kunci : Stres, yoga, ibu menyusui

Abstract

The puerperium is a transition period for mothers who can experience stress. Stress can be overcome with yoga because it can minimize the tension of the body, mind, and mental and make the body stronger when facing stress and anxiety, make self-confidence increase, always think positively and can increase endorphen hormones. This type of research is an experiment with pre-experimental research design, variables in this study yoga gymnastics and stress levels in nursing mothers. The sample of this study was 15 postpartum mothers, taken by purposive sampling. The study was conducted from May to July 2022 in Independent Midwife Practice Susiyanti. The data were analyzed by univariate analysis and bivariate analysis with the Wilcoxon signed rank test technique with the results if the P-value value < 0.05 then Ha was accepted which means there is an influence of giving yoga exercises on stress levels in nursing mothers The stress level of breastfeeding mothers before doing yoga with a mild stress level of 5 people (33.3%), moderate stress 10 people (66.7%) while the stress level of breastfeeding mothers after doing yoga with mild stress 12 people (80%), moderate stress 3 people (20%). There was an effect of yoga on stress levels in breastfeeding mothers at PMB Susiyati, S.Tr.Keb with a P-value of <0.05 so Ho was rejected and Ha was accepted. There is an influence of yoga on stress levels in nursing mothers.

Keyword : Stress, yoga, Breastfeeding mother

PENDAHULUAN

Tingkat stres ibu menyusui pada bulan pertama yang mengalami stres sebanyak 42,5%; terdiri stres ringan 25%; stres sedang 15%; dan stres berat 2,5%. Pemberian ASI pada bulan pertama sebesar 57,5%, dilakukan oleh ibu yang tidak mengalami stres maupun ibu yang mengalami stres ringan dan sedang (Zuly&Yuli, 2018). Adaptasi dilakukan oleh ibu baik secara fisik maupun psikis. Masa nifas merupakan masa transisi bagi ibu yang berisiko lebih besar mengalami stres dibandingkan saat hamil.

Pergeseran dramatis dalam peran dan tanggung jawab ibu serta perhatian dan dorongan dari anggota keluarga lainnya merupakan dukungan positif bagi ibu. Hal ini dapat menjadi sumber stres bagi ibu yang sering mengalami kesulitan di awal menyusui seperti kelelahan, ASI kurang, puting lecet, gangguan tidur di malam hari, dan stres terkait peran baru.

Upaya dalam mengatasi stres pada ibu menyusui salah satunya dapat dengan diberikannya terapi non farmakologi pada ibu menyusui dengan melakukan senam yoga yang dapat memberikan rasa relaksasi pada ibu menyusui.

Beberapa manfaat yoga dapat menurunkan catecholamines, yaitu hormon yang dihasilkan oleh kelenjar adrenalin dalam respon terhadap stres, menurunkan tingkat hormon neurotransmitter, dopamine,

norepinephrine, epinephrine dan menciptakan rasa tenang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap tingkat stres pada ibu menyusui di PMB Susiyati,S.Tr.Keb

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian *eksperimen* dengan design penelitian *pre eksperimen* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*.

Populasi dalam penelitian ini seluruh ibu nifas di PMB Susiyati,S.Tr.Keb dan dilaksanakan pada bulan Mei sampai Juli 2022. Sampel pada penelitian ini berdasarkan pendapat Roscoe 10 s/d 20, maka peneliti mengambil sampel sebanyak 15 orang yang diambil secara purposive sampling. Variabel *independen* yaitu senam yoga dan variabel *dependen* yaitu stres pada ibu menyusui

Data dianalisis secara univariat untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Dan data di analisis secara bivariate untuk mengetahui pengaruh kedua variabel. Analisa data univariat pada penelitian ini menggunakan frekuensi dan presentase, Hasil uji normalitas penelitian ini data tidak berdistribusi normal maka menggunakan uji *Wilcoxon signed rank test*, jika data berdistribusi normal menggunakan uji t test, sehingga pada

analisa bivariate penelitian ini menggunakan teknik *Wilcoxon signed rank test*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1

Distribusi frekuensi karakteristik responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (n)
Usia		
>20 tahun	2	13,3
20-35 tahun	13	86,7
Total	15	100
Pendidikan		
SMP	1	6,7
SMK	9	60,0
S1	5	33,3
Total	15	100
Pekerjaan		
IRT	7	46,7
Karyawan	4	26,7
Honorar	3	20,0
Guru	1	6,7
Total	15	100

Sumber Data : Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 1 diatas

menunjukkan bahwa distribusi responden sebagian besar berusia 20-35 tahun berjumlah 13 orang (86,7%), pendidikan sebagian besar SMK berjumlah 9 orang (60,0%) dan pekerjaan sebagian besar IRT berjumlah 7 orang (46,7%)

A. Analisa Univariat

Tabel 2

Distribusi frekuensi tingkat stres ibu menyusui sebelum dan sesudah diberikan senam yoga di PMB Susiyati, S.Tr Keb

Kriteria	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Sebelum		
Ringan	5	33,3
Sedang	10	66,7
Total	15	100
Sesudah		
Ringan	12	80
Sedang	3	20
Total	15	100

Sumber Data : Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan bahwa tingkat stres pada ibu menyusui sebelum dilakukan senam yoga dengan kriteria ringan sebanyak 5 orang (33,3%), sedang 10 (66,7%) dan tingkat stres pada ibu menyusui sesudah dilakukan senam yoga dengan kriteria sedang sebanyak 12 orang (80%) dan ringan sebanyak 3 orang (3%).

B. Analisa Bivariat

Perbedaan tingkat stres ibu menyusui dengan baik dengan bersikap tenang dan

Tabel 3

Pengaruh senam yoga terhadap tingkat stres ibu menyusui di PMB
Susiyati,S.Tr.Keb

Yoga	Ringan		Sedang		Total		Z	P value
	Σ	%	Σ	%	Σ	%		
Sebelum	5	33,3	10	66,7	15	100	-2.646 ^b	0,008
Sesudah	12	80,0	3	20,0	15	100		

Sumber data : *Output* SPSS Wilcoxon sign rank test, 2022

sebelum dan sesudah diberikan senam yoga dengan menggunakan sistem komputerisasi SPSS (Statistical Product and Service Solutions) berbasis data base didapatkan nilai Z sebesar -2.646 dan Asymp sig (2 tailed) ,008 yang artinya lebih kecil dari 0,05. Sehingga dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa H_a diterima ada pengaruh pemberian senam yoga terhadap tingkat stres pada ibu menyusui.

PEMBAHASAN

Pasca persalinan merupakan waktu yang sangat mencemaskan bagi seorang wanita yang baru pertama kali menjadi ibu karena dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan peran barunya. Beberapa penyesuaian dibutuhkan oleh ibu untuk melakukan aktivitas dan peran barunya pada

minggu-minggu atau bulan-bulan pertama setelah melahirkan, baik dari fisik dan mental. Ada yang bisa menyesuaikan diri

dapat menjalankan perannya dengan baik. Tetapi ada sebagian pula yang tidak berhasil menyesuaikan diri bahkan mengalami gangguan-gangguan psikologis (Rohmana et al., 2020)

Stres berpotensi memberikan dampak negative apabila jumlah sumber stres banyak, namun kemampuan yang dimiliki sedikit. Sebaliknya, jika sumber stres dalam kapasitas cukup dan sebanding dengan kemampuan maka stres dapat berdampak positif. Stres pada individu berdasarkan teori mendasar yaitu stres model stimulus, respond dan transaksional (Lumban Gaol, 2016)

Manfaat dari yoga yang dapat meminimalkan ketegangan tubuh, pikiran, juga mental serta menjadikan tubuh lebih kuat saat menghadapi stres dan cemas, membuat rasa percaya diri meningkat, selalu berfikir positif serta dapat meningkatkan hormon endorfin diharapkan dapat membuat ibu yang melakukan senam yoga menjadi lebih

tenang dan rileks dalam menjalani masa nifasnya.

Pada penelitian ini peneliti menganalisis penyebab tingkat stres ibu menyusui seperti kurang tidur, bayi rewel, asi kurang, payudara bengkak. Tata cara penanganan yang bisa dilakukan salah satunya yaitu dengan memberikan senam yoga pada ibu nifas lebih dari 14 hari, yang dilakukan 2 kali dalam seminggu selama 2 minggu.

Berdasarkan distribusi frekuensi tingkat pendidikan diketahui bahwa ibu dengan pendidikan SMP 1 orang, SMK 9 orang dan S1 5 orang. Tingkat pendidikan merupakan salah satu aspek sosial yang umumnya berpengaruh pada tingkat pendapatan keluarga sebagai faktor ekonomi. Pendidikan juga dapat memengaruhi sikap dan tingkah laku manusia. Tingginya pendidikan seseorang akan menciptakan sikap yang akan melahirkan tingkah laku tak terkecuali dalam pemberian ASI. Semakin tinggi tingkat pendidikan ibu, semakin tinggi jumlah ibu memberikan ASI pada bayinya (Ansori, 2015). Seseorang yang memiliki pendidikan tinggi atau minimal menengah atas akan mudah menerima informasi tentang manfaat ASI. Menurut faktor masyarakat kurang mendapatkan informasi tentang pentingnya pemberian ASI eksklusif disebabkan oleh beberapa faktor,

antara lain: pengetahuan ibu yang kurang tentang ASI eksklusif, dan beredarnya mitos yang kurang baik tentang ASI.

Hal tersebut diatasi apabila ibu menyusui memiliki pendidikan yang tinggi karena pendidikan akan melahirkan pengetahuan yang baik. Orang yang memiliki pendidikan tinggi akan merespon yang rasional terhadap informasi yang datang dan akan berfikir sejauh mana keuntungan yang akan mereka dapatkan. Hal ini sesuai dengan penelitian (Daima Ulfa et al., 2020) yang menunjukkan sebagian besar tingkat pendidikan adalah SMP sebesar 48% lebih banyak mengalami stres daripada pendidikan SMA sebesar 45%

Berdasarkan distribusi frekuensi pekerjaan diketahui bahwa IRT (ibu rumah tangga) sebanyak 7 orang (46,7%), sebagai karyawan 4 orang (26,7%), honorer 3 orang (20,0%), dan sebagai guru sebanyak 1 orang (6,7%). Karakteristik pekerjaan yang sulit, dan menuntut keterampilan seta keahlian khusus yang sulit bagi individu yang bersangkutan, akan menjadi tekanan yang mengarah ke stress kerja Karakteristik pekerjaan meliputi keterampilan dan keahlian, petingnya pekerjaan bagi masyarakat, kewenangan dalam pekerjaan, dan peran pimpinan (Sulaimiah et al., 2018).

Dalam penelitian ini jenis pekerjaan tertentu tidak mempengaruhi tingkat stres

pada ibu menyusui terbukti dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa semua responden mengalami nyeri sedang sampai dengan ringan tidak terkait dengan status pekerjaan responden.

Tingkat stres pada ibu menyusui

Berdasarkan hasil analisa bivariate dengan menggunakan uji Wilcoxon diketahui bahwa dari 15 ibu menyusui sebelum diberikan senam yoga memiliki tingkat stres dengan kriteria stres ringan sebanyak 5 orang dan pada ibu menyusui dengan kriteria stres sedang sebanyak 10 orang. Sedangkan sesudah diberikan senam yoga memiliki tingkat stres dengan kriteria stres ringan sebanyak 12 orang dan pada ibu menyusui dengan kriteria tingkat stres sedang sebanyak 3 orang. Terdapat penurunan terhadap tingkat stres pada ibu menyusui setelah diberikan yoga 2x seminggu selama 2 minggu. (p value = 0,008)

Hasil penelitian ini sesuai dengan (Jatnika et al., 2016) yang menunjukkan bahwa rata-rata tingkat stres pada ibu primigravida trimester III sebelum prenatal yoga adalah 22,47 ($SD = 6,44$) dan rata-rata tingkat stres ibu primigravida trimester III setelah prenatal yoga adalah 12,18 ($SD = 5,02$) dan dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai tingkat stres sebelum dan tingkat stres

sesudah intervensi prenatal yoga (p value = $0,0001 < \alpha = 0,05$).

Pengaruh yoga terhadap penurunan tingkat stres pada ibu menyusui

Berdasarkan analisis menggunakan system komputerisasi SPSS (Statistical Product and Service Solutions) berbasis data base dengan menggunakan uji wilcoxon didapatkan nilai p value sebesar ,002 yang artinya lebih kecil dari α 0,05. Sehingga dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa H_a diterima ada pengaruh senam yoga terhadap tingkat stres pada ibu menyusui di wilayah kerja PMB Susiyati, S.Tr.Keb tahun 2022.

Hasil penelitian ini sesuai dengan pernyataan (Buttner et al., 2015) mengatakan bahwa pemberian senam yoga hasil kelompok yoga mengalami penurunan depresi, kecemasan, dan peningkatan HRQOL yang secara signifikan lebih besar, dibandingkan dengan kelompok kontrol dengan efek sedang hingga besar.

Bukti empiris untuk terapi CAM berkembang, dengan beberapa penelitian menunjukkan kemanjuran yoga untuk depresi dan kecemasan pada populasi umum dan yoga prenatal untuk depresi dan kecemasan pada wanita hamil pada khususnya. yoga juga mengungguli kondisi kontrol dalam mengurangi depresi dan kecemasan dan memiliki efek

menguntungkan meningkatkan HRQOL (Buttner et al., 2015)

Mekanisme yang berhubungan dengan yoga lainnya termasuk pengaturan penurunan fungsi hipotalamus, hipofisis, adrenal, pituitary, adrenal (HPA) yang menghasilkan penurunan stres, mengatur sistem neurotransmitter, mengoptimalkan manfaat tidur, dan meningkatkan perilaku dan pemikiran yang adaptif (Wijaya et al., 2022)

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Galih Jatnika dkk tahun 2016 pada jurnal Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Stres Pada Ibu Primigravida Trimester III prenatal yoga yang dilakukan 2 kali seminggu selama 2 minggu dengan durasi 2 jam setiap pertemuan didapatkan bahwa tingkat stres sebelum prenatal yoga adalah 22,47 (SD = 6,44) dan rata-rata tingkat stres ibu primigravida trimester III setelah prenatal yoga adalah 12,18 (SD = 5,02). Disimpulkan bahwa pemberian yoga dapat menurunkan tingkat stres pada ibu primigravida trimester III.

Berdasarkan hasil temuan oleh peneliti hal yang menyebabkan intervensi kurang efektif yaitu kurangnya dukungan keluarga atau pun suami seperti tidak adanya pengganti disaat ibu beristirahat. Berdasarkan hasil temuan tersebut diharapkan agar suami maupun keluarga dapat menggantikan disaat ibu beristirahat seperti menjaga bayi, menggantikan

pekerjaan rumah sementara.

Dari hasil penelitian yang dilakukan didapatkan data bahwa dari 15 ibu menyusui yang diberikan intervensi senam yoga sebelum diberikan intervensi senam yoga kategori stres sedang sebanyak 10 orang (66,7%) dan setelah diberikan intervensi senam yoga kategori stres sedang sebanyak 3 orang (20%) mengalami penurunan tingkat stres sebanyak 7 orang.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat pengaruh yoga terhadap penurunan tingkat stres sebelum diberikan senam yoga di wilayah kerja PMB (Praktek Mandiri Bidan) Susiyati, S.Tr.Keb dari 15 ibu menyusui memiliki tingkat stres dengan kriteria ringan sebanyak 5 orang (33,3%). Tingkat stres ibu menyusui sesudah diberikan senam yoga di wilayah kerja PMB (Praktek Mandiri Bidan) Susiyati, S.Tr.Keb dari 15 ibu menyusui memiliki tingkat stres dengan kriteria ringan sebanyak 12 orang (80%).

SARAN

Berdasarkan hasil temuan diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian mengenai penerapan senam yoga untuk menurunkan tingkat stres pada ibu menyusui dengan membuat kelompok pembanding.

DAFTAR PUSTAKA

- Ansori. (2015). 濟無No Title No Title No Title. In *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents* (Vol. 3, Issue April).
- Buttner, M. M., Brock, R. L., O'Hara, M. W., & Stuart, S. (2015). Efficacy of yoga for depressed postpartum women: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 21(2), 94–100. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2015.03.003>
- Daima Ulfa, Z., Setyaningsih, Y., Palangka Raya, U., Studi Jasmani, P., dan Rekreasi Jl Kartini, K., Raya, P., Tengah, K., Tayu, P. I., Jl Sudirman No, P. P., & Tengah, J. (2020). *Tingkat Stres Ibu Menyusui dan Pemberian Asi pada Bulan Pertama Stress Levels of Breastfeeding Mothers and Breast Milk In The First Month* (Vol. 16, Issue Juni). <http://>
- Jatnika, G., Rudhiati, F., & Nurwahidah, A. (2016). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Stres Pada Ibu Primigravida Trimester III peningkatan resiko kelainan bawaan berupa merupakan salah satu solusi self help yang kesadaran nafas dalam yoga , pemanasan penuh secara teratur dari berbagai penelitian yan. *Kedokteran Dan Kesehatan*, 3(3), 139–145.
- Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1. <https://doi.org/10.22146/bps.11224>
- Rohmana, D., Jayatmi, I., & Darmadja, S. (2020). Determinan Kecemasan yang Terjadi pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 10(02), 48–59. <https://doi.org/10.33221/jiki.v10i02.604>
- Sulaimiah, S., Nururly, S., Suprayetno, J., & Nasir, M. (2018). Pengaruh Karakteristik Individu, Karakteristik Pekerjaan, Lingkungan Kerja Terhadap Stres Kerja Karyawan Administarsi Umum Rumah Sakit Umum Daerah Provinsi Ntb. *Distribusi - Journal of Management and Business*, 6(1), 47–54. <https://doi.org/10.29303/jdm.v6i1.19>
- Wijaya, Y. A., Yudhawati, S. N. L. P., Dewi, K. A. K., & Khaqul, S. (2022). Konsep Terapi Komplementer. *IKJ/Issued13/Universitas Brawijaya, March*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.17112.37121>