



**ASUHAN KEBIDANAN KOMPLEMENTER DENGAN YOGA NIFAS
TERHADAP PENURUNAN TINGGI FUNDUS UTERI DAN TINGKAT DEPRESI
IBU NIFAS DI PMB RESTU BUNDA**

KARYA ILMIAH AKHIR PROFESI BIDAN

Disusun oleh:

**KUSUMASTUTI
(2021070003)**

**PENDIDIKAN PROFESI BIDAN PROGRAM PROFESI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
TAHUN 2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

KARYA ILMIAH AKHIR PROFESI BIDAN

**ASUHAN KEBIDANAN KOMPLEMENTER DENGAN YOGA NIFAS
TERHADAP PENURUNAN TINGGI FUNDUS UTERI DAN TINGKAT
DEPRESI IBU NIFAS DI PMB RESTU BUNDA**

Disusun Oleh :

Kusumastuti

2021070003

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Mengikuti

Ujian Sidang KIA

Oleh :

Pembimbing : Fitria Prabandari, S.Si.T.,M.Keb

Tanggal :

Tanda Tangan :



Mengetahui,

Ketua Prodi Kebidanan Program Profesi



Hastin Ika Indriyastuti, S.Si.T., M.P.H

HALAMAN PENGESAHAN

ASUHAN KEBIDANAN KOMPLEMENTER DENGAN YOGA NIFAS TERHADAP PENURUNAN TINGGI FUNDUS UTERI DAN TINGKAT DEPRESI IBU NIFAS DI PMB RESTU BUNDA

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

Kusumastuti

2021070003

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 2022

1. Dyah Puji Astuti, S.Si.T., MPH

(.....)

2. Fitria Prabandari, S.Si.T., M.Keb

(.....)

Mengetahui,

Ketua Prodi Kebidanan Program Profesi



Hastin Ika Indriyastuti, S.Si.T., M.P.H

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.

Karya Ilmiah Akhir Profesi bidan adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber baik yang dikutip mataupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar

Nama : Kusumastuti

Nim : 2021070003

Tanda Tangan :



Tanggal : 19 September 2022



HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Muhammadiyah Gombong, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Kusumastuti
NIM : 202107003
Program studi : Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi
Jenis karya : Karya Ilmiah Akhir

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

ASUHAN KEBIDANAN KOMPLEMENTER DENGAN SENAM YOGA PADA IBU NIFAS DI PMB RESTU BUNDA

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data, merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Gombong, Kebumen
Pada Tanggal : 19 September 2022

Yang menyatakan



(Kusumastuti)

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir (KIA) profesi bidan yang berjudul “Asuhan Kebidanan Komplementer Dengan Senam Yoga Pada Ibu Nifas Di PMB Restu Bunda”. Karya Ilmiah Akhir ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan tugas akhir sebagai mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Profesi Universitas Muhammadiyah Gombong. Penyusunan proposal KIA ini tentunya tidak terlepas dari bantuan serta dorongan dari berbagai macam pihak. Untuk itu penulis ingin mengucapkan banyak terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, serta dorongan sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal KIA dengan baik. Untuk itu penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Kepada Tuhan Yang Maha Esa, yang selalu memberikan kemudahan pada penulis dalam menyelesaikan penulisan proposal skripsi ini
2. Dr. Hj. Herniyatun, M.Kep, Sp. Mat selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gombong.
3. Eka Riyanti, M.Kep., Sp.Kep. Mat selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gombong
4. Hastin Ika Indriyastuti, S.Si.T., M.P.H selaku Ketua Program Studi Kebidanan Program Profesi Universitas Muhammadiyah Gombong yang telah memberikan dukungan untuk menyelesaikan KIA ini.
5. Fitria Prabandari, M. Keb selaku Pembimbing I yang telah banyak memberikan arahan, bimbingan, dukungan, masukan, dan motivasi dalam penyusunan KIA ini.
6. Yang terakhir untuk anak tersayang Azmya AF, orang tua dan teman-teman sekalian yang selalu memberikan dukungan dan semangat untuk menyelesaikan KIA ini.

Penulis menyadari bahwa banyak sekali kekurangan pada KIA ini. Oleh sebab itu, penulis sangat mengharapkan masukan dan saran untuk perbaikan KIA ini. Penulis berharap KIA ini dapat bermanfaat terhadap ilmu pengetahuan khususnya pada bidang kesehatan.

Gombong,

2022

Penulis

KARYA ILMIAH AKHIR

ASUHAN KEBIDANAN KOMPLEMENTER DENGAN YOGA PADA IBU NIFAS DI PMB RESTU BUNDA¹

Kusumastuti², Fitria Prabandari³, Dyah Puji Astuti⁴

INTISARI

Latar Belakang : Masa nifas masa transisi bagi ibu terjadi perubahan, baik secara fisik, psikologis, emosional dan sosial. Diperkirakan 60% kematian ibu terjadi pasca persalinan dimana penyebab utamanya perdarahan karena kegagalan involusi uteri. Perubahan psikologis dapat terjadi depresi postpartum dengan prevalensi kejadian depresi postpartum secara global antara 10-15%. Asuhan Komplementer Yoga disarankan untuk ibu postpartum yang mengalami perubahan mood dan sebagai olah raga ringan atau mobilisasi dini untuk mencegah perdarahan pada masa nifas.

Tujuan : Melakukan asuhan kebidanan komplementer dengan Yoga pada ibu nifas di PMB Restu Bunda.

Metode : Jenis penelitian merupakan studi kasus. Data diperoleh dari jurnal, e-book, lembar observasi dan cheklilst. Terdapat lima partisipan yang melakukan yoga nifas. Kelima partisipan memenuhi kriteria inklusi. Instrumen penelitian yang digunakan adalah lembar observasi dan kuesioner EPDS.

Hasil : Setelah dilakukan asuhan komplementer yoga nifas pada 5 partisipan ibu nifas di dapatkan hasil terdapat ada 2 responden yang TFU 1 jari diatas symphysis (40%) sedangkan 3 responden lainnya 2 jari diatas symphysis (60%). Terdapat percepatan penurunan TFU daripada normal. Hasil analisis tingkat depresi pada ibu nifas sesudah dilakukan inovasi Yoga yaitu seluruh partisipan pada hari ke 7 setelah dilakukan yoga tingkat psikologisnya normal (100%) .

Saran : Perlu dilakukan mobilisasi dini dengan yoga nifas dikerenakan efektif untuk kesehatan fisik ibu terutama penurunan involusi uteri dan kesehatan psikis ibu nifas.

Kata Kunci : Yoga nifas, involusi uterus, tingkat depresi ibu nifas

Kepustakaan : 21 Pustaka (2010-2022)

Jumlah Halaman : ix, 76, 19 Lampiran

¹Judul

²Mahasiswa Prodi Kebidanan Program Profesi Universitas Muhammadiyah Gombong

³Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong

FINAL SCIENTIFIC WORK

COMPLEMENTARY MIDWIFE CARE WITH PARTNERSHIP YOGA TOWARDS HIGH DECREASE OF UTERINE INVOLUTION AND LEVELS OF MOTHER'S DEPRESSION AT PMB RESTU BUNDA¹

Kusumastuti², Fitria Prabandari³, Dyah Puji Astuti⁴

ABSTRACT

Background : The postpartum period is a transition period for mothers, there are changes, both physically, psychologically, emotionally and socially. It is estimated that 60% of maternal deaths occur after childbirth where the main cause of bleeding is due to failure of uterine involution. Psychological changes can occur postpartum depression with the global prevalence of postpartum depression between 10-15%. Complementary Yoga care is recommended for postpartum mothers who experience mood changes and as light exercise or early mobilization to prevent bleeding during the puerperium.

Objective: To provide complementary midwifery care with Yoga for postpartum mothers at PMB Restu Bunda.

Methods: This type of research is a case study. Data were obtained from journals, e-books, observation sheets and checklists. There were five participants who did puerperal yoga. The five participants met the inclusion criteria. The research instruments used were observation sheets and EPDS questionnaires.

Results: After complementary care for postpartum yoga was carried out on 5 postpartum mothers, the results showed that there were 2 respondents whose TFU was 1 finger above the symphysis (40%) while the other 3 respondents had 2 fingers above the symphysis (60%). There is an accelerated decrease in TFU than normal. The results of the analysis of the level of depression in postpartum mothers after Yoga innovation was carried out, namely all participants on the 7th day after yoga had normal psychological levels (100%).

Suggestion: It is necessary to do early mobilization with postpartum yoga because it is effective for the physical health of the mother, especially the decrease in uterine involution and the psychological health of the postpartum mother.

Keywords: Postpartum yoga, uterine involution, postpartum maternal depression

Literature : 21 Libraries (2010-2022)

Number of Pages : xii, 76, 19 Appendix

¹ Title

² Student Prodi Kebidanan Program Profesi Universitas Muhammadiyah Gombong

³ Lecturer Universitas Muhammadiyah Gombong

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A Latar Belakang	1
B Rumusan Masalah	6
C Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A Konsep Dasar Asuhan Kebidanan.....	9
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	42
A. Jenis Penelitian.....	42
B. Subjek Penelitian.....	42
C. Lokasi dan Waktu Studi.....	43
D. Fokus Studi Kasus.....	43
E. Definisi Operasional.....	42
F. Instrumen studi kasus.....	45
G. Metode Pengumpulan Data.....	45
H. Analisis Data Dan Penyajian Data.....	46
I. Etika Studi Kasus.....	46
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	47
A. Profil Lahan Praktek	47
B. Manajemen Kasus	47
C. Hasil	65
D. Pembahasan	67
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	74
A. Kesimpulan	74
B. Saran	75

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Perubahan Uterus Selama Post Partum	18
Tabel 2. Definisi Operasional	43



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Tinggi Fundus Uteri	19
Gambar 2. Posisi Uthitha	35
Gambar 3. Virabhadrasana.....	36
Gambar 4 Adho Mukha Svanasana.....	37
Gambar 5. Plank Pose	37
Gambar 6. Jathara Parivartanasana.....	38
Gambar 7. Elbow To Knee Pose.....	38
Gambar 8. Suptha Garudasana.....	39
Gambar 9. Kerangka Teori.....	40
Gambar 10. Kerangka Konsep	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar *Informed Consent*

Lampiran 2. SOP Yoga

Lampiran 3. Lembar Observasi Involusi Uteri

Lampiran 4. Kuesioner EPDS



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa nifas (puerperium) dimulai sejak 2 jam setelah lahirnya plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil dalam waktu 6 minggu (42 hari). Sekitar 50% kematian ibu terjadi dalam 24 jam pertama post partum sehingga pelayanan pasca persalinan yang berkualitas harus diberikan pada masa ini untuk memenuhi kebutuhan ibu dan bayi. (Rini, 2017)

Masa puerperium merupakan masa transisi bagi ibu yang dapat menyebabkan krisis kehidupan, karena banyak terjadi perubahan, baik secara fisik, psikologis, emosional dan sosial (Baston & Hall, 2016). Pada masa ini, ibu akan mengalami banyak perubahan fisiologis meliputi perubahan uterus, perubahan sistem pencernaan, perubahan sistem perkemihan, perubahan sistem endokrin, perubahan tanda - tanda vital (Walyani, 2017). Selain itu juga terjadi perubahan pada kondisi kejiwaan atau psikologis ibu nifas. Sebagian ibu ada yang berhasil menghadapi masa tersebut dan sebagian ibu tidak berhasil menyesuaikan diri terhadap adanya perubahan biologis, fisiologis, maupun psikologis termasuk perubahan peran maka akan cenderung mengalami masalah gangguan fisiologis dan psikologis masa nifas (Restarina, 2017).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2022, beberapa

negara memiliki AKI yang cukup tinggi, seperti 179.000 di Afrika sub-Sahara, 69.000 di Asia Selatan dan 16.000 di Asia Tenggara (Khasanah et al., 2022). WHO juga menyampaikan bahwa di negara maju jumlah AKI mencapai 11/100.000 kelahiran hidup dan Angka kematian ibu (AKI) di negara berkembang sebesar 462/100.000 kelahiran hidup (WHO, 2022).

Menurut Data Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia pada tahun 2019 yaitu sebanyak 4.221 kasus (Kemenkes RI, 2019). Diperkirakan 60% kematian ibu terjadi pasca persalinan. Setengah dari kematian ibu *post partum* umumnya terjadi pada 24 jam pertama, dimana sebagian besar penyebab utama ialah perdarahan pasca persalinan yang merupakan kegagalan terhadap penurunan involusi uteri (Rosdiana, Jamila, 2022).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Jawa Tengah (2020), jumlah kasus kematian ibu di Provinsi Jawa Tengah sebanyak 421 kasus pada tahun 2019. Jumlah tersebut mengalami penurunan cukup signifikan dibandingkan jumlah kasus kematian ibu tahun 2018 yang mencapai 475 kasus. Dengan demikian AKI Provinsi Jawa Tengah juga mengalami penurunan dari 88,05/100.000 Kelahiran Hidup pada tahun 2018 menjadi 78,60/100.000 Kelahiran Hidup pada tahun 2019. Berdasarkan Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Kebumen, angka kematian ibu pada tahun 2021 sebanyak 38 kasus (201,60/ 100.000 kelahiran hidup), dan angka kematian bayi di tahun 2020 sebanyak 15 kasus dari 19.548 kelahiran hidup (Dinkes Kebumen, 2020).

Perdarahan *postpartum* merupakan penyebab utama kematian ibu seperti Atonia uteri (50-60%), retensio plasenta (16-17%), sisa plasenta (23-24%), laserasi jalan lahir (45%), kelainan darah (0,5-0,8%). Involusi uterus merupakan proses yang sangat penting pada masa nifas, oleh karena ibu memerlukan perawatan yang khusus, bantuan dan pengawasan demi pulihnya kesehatan seperti sebelum hamil. Salah satu indikator dalam proses involusi adalah tinggi fundus uteri. Apabila fundus uteri berada di atas batas normal maka hal ini menandakan di dalam rahim terjadi sesuatu seperti perdarahan di dalam rahim sehingga dapat terjadi syok sampai terjadi kematian (Bintariadi, 2017).

Selain perdarahan post partum yang menjadi kegawatdaruratan pada masa nifas, perubahan psikologis pada masa nifas jika tidak tertangani dengan baik akan mengakibatkan gangguan psikologis bahkan terjadi depresi *postpartum*. Perubahan psikologis pada masa nifas terjadi karena penurunan kadar estrogen dan progesteron di dalam tubuh yang mengakibatkan perubahan kimia di otak yang memicu perubahan susana hati. Perubahan psikologis juga diakibatkan karena perubahan peran dan tanggung jawab, perubahan fisik dan ketidaknyaman yang dirasakan sehingga ibu mengalami penyesuaian atau *maternal adjustment*. Ibu nifas yang tidak dapat beradaptasi dengan perubahannya ini akan mengalami depresi *postpartum* (Elvira, 2013).

Angka kejadian depresi *postpartum* masih cukup tinggi, hal ini ditunjukkan dengan prevalensi kejadian depresi *postpartum* secara global antara 10-15%. WHO memperkirakan ada 10 per 1000 kelahiran hidup wanita yang mengalami depresi ringan pasca melahirkan dan depresi pasca melahirkan

sedang atau berat berkisar 30 sampai 20 per 1000 kelahiran hidup (Soep dalam Tolongan et al., 2019).

Di Indonesia masalah psikologis pada ibu postpartum belum tergali oleh tenaga kesehatan. Pengkajian kondisi psikologis ibu postpartum belum dilaporkan secara pasti, biasanya penderita baru akan dikenali bila kondisi sudah mengalami depresi berat (Fairus, 2014). Prevalensi kejadian depresi pasca melahirkan di Indonesia, berkisar 2,5% hingga 22,3% (Oktarina, 2016). Menurut Dinkes Jawa Tengah (2014), data ibu depresi postpartum di Jawa Tengah sebanyak 11%, sedangkan di wilayah Kebumen sebanyak 8% (Dinkeskab Kebumen, 2014). Menurut hasil penelitian yang telah dilakukan di wilayah Kebumen didapatkan hasil bahwa angka kejadian depresi *postpartum* yaitu 6,6% (Kusumastuti, 2015).

Upaya pemerintah dalam memberikan perawatan masa nifas yaitu dengan adanya kebijakan program nasional kunjungan masa nifas yang dilakukan 4 kali untuk menilai status kesehatan ibu dan bayi baru lahir untuk mencegah, mendeteksi dan menangani masalah yang terjadi. Peran dan tanggung jawab dari tenaga kesehatan khususnya bidan dalam masa nifas tidak hanya melakukan pemeriksaan fisik ibu saja, seperti tanda-tanda vital ibu dan ada tidaknya perdarahan abnormal, namun juga keadaan psikologis ibu nifas. Bidan memberikan pelayanan selama nifas melalui asuhan pada 24 jam pertama nifas, kunjungan rumah hari ke-3, hari ke-6, minggu ke-2 dan minggu ke-6 setelah

persalinan untuk membantu proses pemulihan fisik dan psikologis ibu (Khasanah, 2022).

Seiring berkembangannya ilmu pengetahuan, beberapa metode asuhan komplementer dikembangkan untuk menangani masalah pada masa nifas salah satunya yaitu Yoga. Yoga seringkali disarankan untuk ibu postpartum yang mengalami perubahan mood atau sering merasa lelah dan sebagai olah raga ringan atau mobilisasi pada masa nifas. Yoga nifas membuat tubuh rileks dan otot-otot yang berada pada uterus akan mengalami kontraksi dan retraksi yang mana dengan adanya kontraksi ini akan menyebabkan pembuluh darah pada uterus yang meregang dapat terjepit sehingga perdarahan dapat terhindari. Yoga nifas membantu menormalkan sendi-sendi yang menjadi longgar diakibatkan kehamilan dan persalinan (Maryunani & Yetti 2014).

Pada sisi psikologis, yoga sebagai terapi relaksasi untuk ketenangan jiwa bermanfaat menambah kemampuan menghadapi stress dan bersantai sehingga mengurangi depresi pasca persalianan (Maryunani & Yetti, 2014). Yoga membuat badan menjadi lebih segar dan rileks. Seorang ibu yang baru saja melahirkan mungkin saja akan mengalami berbagai masalah seperti stres bahkan kelelahan karena mengurus bayi sehingga ibu bisa mengatasi masalah ini dengan melakukan yoga (Yi-Li Ko, 2008).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sunarsih (2021) di dapatkan hasil berdasarkan uji statistik, terdapat perbedaan involusi uterus kelompok intervensi dan kontrol dengan nilai $p = 0,000$, hasil penelitian ini adalah pengaruh senam

yoga terhadap involusi uterus ibu nifas di Puskesmas Panjang p-value. $0,000 < 0,005$ artinya ada pengaruh senam yoga terhadap proses involusi uteri postpartum. Hasil penelitian Kusumastuti (2021) didapatkan nilai p value <0.002 berarti secara statistik hasilnya signifikan (menjadi normal) setelah diberikan treatment antara kelompok pre test dan post test pada kelompok perlakuan sehingga senam yoga efektif untuk mengurangi kejadian post partum bluse pada ibu nifas.

PMB Restu Bunda merupakan salah satu fasilitas kesehatan yang terletak di Kabupaten Kebumen. Berdasarkan hasil studi pendahuluan, diperoleh hasil bahwa jumlah ibu nifas pada bulan Mei - Juni 2022 adalah 55 orang. Untuk membantu ibu nifas dalam proses perubahan fisik dan psikologis pada masa nifas maka penulis tertarik melakukan penerapan “Asuhan Kebidanan Komplementer dengan Yoga pada ibu nifas di PMB Restu Bunda.”

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Melakukan asuhan kebidanan komplementer dengan Yoga pada ibu nifas di PMB Restu Bunda.

2. Tujuan Khusus

- a. Memaparkan hasil pengkajian pada kasus berdasarkan data subjektif dan objektif
- b. Memaparkan hasil Analisa data pada kasus
- c. Memaparkan hasil intervensi, implementasi dan evaluasi kebidanan pada kasus
- d. Memaparkan hasil analisis pada ibu nifas sebelum dilakukan inovasi kebidanan komplementer dengan Yoga ibu nifas di PMB Restu Bunda.
- e. Memaparkan hasil analisis pada ibu nifas setelah dilakukan inovasi kebidanan komplementer dengan dengan Yoga ibu nifas di PMB Restu Bunda.

C. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

a. Untuk institusi

Dapat menambah *referensi* sumber acuan kepustakaan bagi mahasiswa dan menjadi bahan kajian tentang Yoga ibu nifas meningkatkan kesehatan fisik dan mental ibu nifas

b. Untuk Penulis

Dapat menerapkan asuhan kebidanan sesuai teori yang telah telah didapatkan semasa perkuliahan.

2. Manfaat secara praktis

a. Bagi Pasien

Dapat memberikan tambahan informasi dan pengetahuan tentang kesehatan fisik dan psikologis ibu pada masa nifas

b. Bagi Bidan

Dapat memberikan asuhan kebidanan yang *inovatif* bagi para ibu nifas dalam menjaga kesehatan fisik dan psikologis ibu nifas

DAFTAR PUSTAKA

- Bintariadi, Bibin. 2007. Nifas Tinjauan Medis. www.nakita.com
- Dinas Kesehatan Jawa Tengah. (2020). Profil Dinas Kesehatan Jawa Tengah. *Profil Kesehatan Jawa Tengah*. <https://dinkes.jatengprov.go.id/wp-content/uploads/2020/08/Renstra-2018-2023.pdf>
- Dinkes, K. (2020). Profil Kesehatan Kabupaten Kebumen 2020. *Journal of Chemical Information and Modeling*.
- Dinas Kesehatan Prov Jawa Tengah. *Buku Saku Jawa Tengah tahun 2014*. Semarang : Dinkes Prov Jateng, 2014.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Kebumen. *Profil Kesehatan Kabupaten Kebumen tahun 2014*. Kebumen : Dinkes Kab Kebumen, 2014.
- Elvira S. D., Ismail, R. I., Moegni, F., & Herqutanto. (2013). *Deteksi, Pencegahan dan Tata Laksana Depresi pada Ibu Hamil dan Pascapersalinan*. *Majalah Kedokteran Indonesia*, 63, 207-212.
- Ernawati, D., Merlin, W. O., & Ismarwati, I. (2020). Kejadian Postpartum Blues pada Ibu Postpartum di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 7(2), 203–212. <https://doi.org/10.26699/jnk.v7i2.art.p203-212>
- Ilmiah, K. T., Fadhillah, A. D., Studi, P., Keperawatan, D. I. I. I., & Banyumas, P. Y. (2021). *Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri*.
- Icesmi, S. (2015). Kehamilan, Persalinan, dan Nifas. In *Nuha Medika*.
- Khasanah, P. U., Purnamasari, I., & Kusumawardani, L. A. (2022). *Konseling Menyusui Eksklusif on Demand Terhadap Involusi Uteri pada Akseptor IUD Post Plasenta*. 8(2), 7–12.
- KEMENKES RI. (2021). Profil Kesehatan Indonesia 2020. In *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Kemenkes RI. (2017). Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia. In *Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2017*.

- Kusumastuti, Astuti, D.P, Hendryati, S. (2015). *Hubungan Karakteristik Individu dengan depresi Postpartum di RSUD Kab.Kebumen*. INVOLUSI Jurnal Kebidanan Vol.5 No.9. <https://jurnal.stikesmukla.ac.id/index.php/involusi/article/view/57/53>
- Kusumastuti, Ika, H., Lutfia, I., & Na, U, "The Effectivities of Yoga Gymnastic to Decrease the Level of Postpartum Blues Incidence", *Advances in Health Sciences Research*, vol 33, 431–435, 2020. <https://www.atlantispress.com/proceedings/icosihsn-20/125951227>
- Maryunani & Yetti, 2014. *Senam Nifas dan Manfaatnya*. Bina Aksara : Bandung
- Restarina, Dwi. (2017). *Gambaran Tingkat Depresi Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Ciputat Timur Kota Tangerang Selatan*. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/37290/1/DWI%20RESTARINA-FKIK.pdf>
- Rosdianaa, Jamilaa,b, S. A. (2022). Senam nifas dan mobilisasi dini terhadap involusi uterus pada ibu post partum. *Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), 98–105.
- Susilo Rini & Feti Kumala (2017). *Panduan Asuhan Nifas dan Evidance Based Practice*. Ed.1. Cet-2 Yogyakarta : Deepublish
- Sunarsih, Titi Astuti. (2021). Yoga Gymnology of Process Involution Uterus Mom Post-Partum. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*. Volume 6, Issue 2, June 2021, p. 259–265. ISSN 2502-4825 (print), ISSN 2502-9495. <https://aisyah.journalpress.id/index.php/jika/article/download/6234/pdf>
- Walyani, E S, dan Purwoastuti, E. (2017). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press
- Yi-Li Ko , Chi-Li Yang, Li-Chi Chiang. (2008). *Exects of Postpartum Exercise Program on Fatigue and Depression During Do Yoga Therapy period*. Yi-Lo. 3, s.l. : *Jurnal of Nursing Research*, 2008, Vol. 16, pp. 177-183. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18792887/>

LAMPIRAN



Lampiran 1. Lembar *Informed Consent* Penelitian

LEMBAR PERSETUJUAN

(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat:

Menyatakan bahwa saya bersedia menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh Kusumastuti dengan judul penelitian “Asuhan Kebidanan Komplementer Dengan Yoga Pada Ibu Nifas Di MB Restu BundaR”

Setelah saya mendapatkan penjelasan dari peneliti, saya sudah memahami prosedur dari penelitian ini. Saya juga menyadari bahwa penelitian yang dilakukan tidak akan menimbulkan dampak negatif bagi saya. Selanjutnya saya tidak akan menuntut jika terjadi sesuatu di kemudian hari.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan sesungguhnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Kebumen , Juli 2022

Responden

(.....)

Lampiran 2. Lembar Bimbingan



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PRODI KEBIDANAN PROGRAM PROFESI
Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp. Fax. (0287) 472433, Gombong 54412

Nama Mahasiswa : Kusumastuti, S.SiT, M.Kes

NIM : 2021070003

Pembimbing : Fitri Prabandari, S.SiT, M.Keb

Tanggal Bimbingan	Topik /Materi Bimbingan	Paraf Pembimbing
10 April 2022	Pengajuan Judul	
15 April 2022	Acc judul	
25 April 2022	BAB I	
30 April 2022	Revisi	
5 Mei 2022	BAB II	
15 Mei 2022	Revisi	
12 Juni 2022	BAB III	
22 Juni 2022	Revisi	
10 Juli 2022	Acc Uji Proposal	
18 Juli 2022	Seminar Proposal	
25 Juli 2022	Revisi Seminar Proposal	

Mengetahui
Ketua Program Studi,



Hastin Ika Indriyastuti, S.SiT, MPH

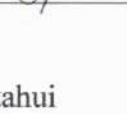


UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PRODI KEBIDANAN PROGRAM PROFESI
Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp. Fax. (0287) 472433, Gombong 54412

Nama Mahasiswa : Kusumastuti, S.SiT, M.Kes

NIM : 2021070003

Pembimbing : Fitri Prabandari, S.SiT, M.Keb

Tanggal Bimbingan	Topik /Materi Bimbingan	Paraf Pembimbing
21 Agustus 2022	BAB III – BAB IV	
23 Agustus 2022	Revisi	
25 Agustus 2022	BAB I – BAB V	
30 Agustus 2022	Revisi	
10 September 2022	Acc Uji Hasil	
20 September 2022	Seminar Hasil	
10 Oktober 2022	Penjilidan	

Mengetahui
Ketua Program Studi,



Hastin Ika Indriyastuti, S.SiT, MPH

Lampiran 4. Lembar SOP

	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR YOGA NIFAS	
	Tanggal Pelaksanaan:	
Pengertian	Bentuk mobilisasi yang dilakukan oleh ibu nifas yang memiliki banyak manfaat diantaranya membantu rahim dalam upaya involusi uteri	
Tujuan	Yoga nifas membantu menormalkan sendi-sendi yang menjadi longgar diakibatkan kehamilan dan persalinan serta pada sisi psikologis bermanfaat menambah kemampuan menghadapi stress dan bersantai sehingga mengurangi depresi pasca persalinan. Sedangkan yoga nifas yang tidak dilakukan oleh ibu nifas, maka perubahan perubahan fisik maupun pemulihan organ-organ reproduksi akan lebih lambat dari ibu nifas yang melakukan senam nifas (Maryunani & Yetti, 2014).	
Prosedur	Buka perlahan kaki (jika menderita problem punggung) melebar ke samping 1,2 – 1,4 meter. Jari kaki harus tegak lurus menghadap kedepan. Bentangkan tangan setinggi bahu, pastikan arahnya berada dalam satu garis dan aktifkan seluruh jari tangan, Putar telapak kaki kiri 90 derajat kearah kiri dan dorong tumit kanan keluar sedikit kearah kanan. Perhatikan putaran pada lutut dan telapak kaki kiri, buat kedua elemen ini berada pada satu arah yang sama. Kemudian Buang napas, turunkan tubuh sambilmeregangkan sisi kanan tubuh sepanjang mungkin. Letakkan telapak tangan kiri di lantai atau pergelangan kaki. Angkat tangan kanan setinggi mungkin kearah langit – langit. Perhatikan posisi tangan yang harus lurus dan tidak jatuh ke depan atau ke belakang tubuh. Selanjutnya tekan kaki kiri dan tangan kiri untuk memberikan putaran maksimal sehingga dada serta pinggul kanan melebar dan memungkinkan tubuh atas terentang secara maksimal.	

Arahkan wajah ke tangan kanan, relaksan leher, jatuhkan titik pandangan pada ibu jari tangan kanan



Gambar 2. Posisi *Utitha*

1) *Virabhadrasana*

Letakkan kedua tangan ke atas hingga paru-paru terasa terbuka dan penuh dengan udara.



Gambar 3. *Virabhadrasana*

2) *Adho Mukha Svanasana (Downward Facing Dog Pose)*

Atur posisi kaki menjadi sejajar. Saat menghembuskan nafas, pastikan menarik

perut ke arah tulang belakang guna untuk mengunci bagian otot di bagian *pelvic floor*. Lakukan selama 10x nafas.



Gambar 4. Adho Mukha Svanasana

3) *Plank Pose*

Ambil nafas sebelum melakukan gerakan ini. Letakkan pundak diatas punggung tangan. Tahan kebagian belakang melewati tumit. Posisi rahang rileks dan tahan sampai 20x nafas. Selanjutnya posisi dari Down Dog ke Plank sebanyak 10x, ambil nafas saat Plank kemudian buang nafas saat posisi Down Dog.



Gambar 5. Plank Pose

4) *Jathara Parivartanasana (Revolved Abdomen Pose)*

Lutut ditarik ke arah dada. Pastikan perut kedalam dengan mempertahankan pelvic floor. Telapak tangan diletakan pada lantai. Lutut diletakkan melewati pinggang sehingga kaki membentuk sudut siku siku. Buang nafas dan pundak ditempelkan ke lantai kemudian kaki diletakkan hampir kelantai tanpa menyentuhnya. Lakukan

sebanyak 4x pada masing-masing sisi.



Gambar 6. Jathara Parivartanasana

5) *Elbow to Knee Pose*

Jari tangan dikunci dibelakang kepala dan lutut ditekuk. Buang nafas dan luruskan kaki, selanjutnya tekuk lutut kiri ke arah dada dan menempel ke siku kanan. Tarik nafas kendorkan dan buang nafas tiap pergantian posisi. Saat buang nafas tarik otot perut kedalam dan rasakan pelvic floor. Posisi ini dilakukan sebanyak 4x untuk masing masing sisi.



Gambar 7. Elbow to Knee Pose

6) *Supta Garudasana (Reclining Eagle Pose) – variation*

Lutut bagian kanan ditekan ke lantai (lihat gambar) dan nikmati stretching ini di bagian pinggang. Tutup mata anda dan tahan posisi ini selama 10x nafas kemudian ganti kaki kiri diatas kaki kanan.

	
--	--



Lampiran 4. Lembar observasi

LEMBAR OBSERVASI

**1. KARAKTERISRTIK SUBJEK PROPOSAL YANG MELAKUKAN
SENAM NIFAS**

Nama :

Umur :

Pendidikan :

Paritas :

Pekerjaan :

B. LEMBAR OBSERVASI PENURUNAN TINGGI FUNDUS UTERI

H1 : cm jr

H3 : cm jr

H7 : cm jr

KETERANGAN :

H1 : Tinggi fundus uteri 6 jam post partum sebelum yoga

H3 : Tinggi fundus uteri hari ketiga setelah yoga

H7 : Tinggi fundus uteri hari ke tujuh setelah yoga

EDINBURGH POSTPARTUM DEPRESSION SCALE (EPDS)

Petunjuk kuesioner

1. Bacalah setiap pernyataan dengan seksama dan jawab dengan kondisi anda saat ini dengan memberi tanda silang (X).
2. Jumlah pernyataan ada 10 item dengan empat pilihan jawaban.
3. Kode pilihan S = Sering , KK = Kadang-kadang , SJ = Sangat Jarang dan TP = Tidak Pernah

Nama :

Umur :

Paritas:

Pendidikan :

Pekerjaan :

No	Pernyataan	S	KK	SJ	TP
1	Saya dapat tertawa saat melihat kejadian yang lucu				
2	Saya dapat mengerjakan banyak hal dengan senang				
3	Saya menyalahkan diri sendiri apabila terjadi hal yang tidak menyenangkan				
4	Saya merasa khawatir dan cemas tanpa alasan yang jelas				
5	Saya merasa ketakutan dan cemas tanpa alasan yang jelas				
6	Saya merasa Segala sesuatu terasa membebani saya				
7	Saya merasa tidak bahagia sehingga membuat saya sulit untuk tidur				
8	Saya merasa sedih dan jengkel tanpa alasan				

9	Saya merasa sangat tidak bahagia sehingga membuat saya menangis				
10	Pernah ada pikiran untuk menyakiti diri sendiri				

