**PaKMas (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)**
https://journal.yp3a.org/index.php/PaKMas
ISSN Media Elektronik 2808-0920
Vol. 6 No. 2 (November 2026) 637-643
DOI: 10.54259/pakmas.v6i2.7036

# Edukasi Post Natal Yoga sebagai Upaya Pencegahan Gadar Masa Nifas

**Mutmainnah[1*], Musni[2], St. Malka[3]**
[1*,2,3]Diploma III Kebidanan, Institut Batari Toja Bone, Watampone, Indonesia
Email: [1*]mutmainnah.t4msur94@gmail.com

***Abstract***

*Postpartum period is a critical period characterized various physiological and psychological changes in postpartum mothers, promotive and preventive efforts are needed to prevent maternal emergencies. Currently, non-pharmacological therapy is the main choice of therapy to minimize effects of conventional treatment. Non-pharmacological intervention that can support the recovery process of postpartum mothers is postnatal yoga as a complementary therapy. Postnatal yoga plays a role in helping relaxation, improving blood circulation, accelerating uterine involution, and reducing maternal stress and anxiety. This community service activity aims to increase postnatal mothers' knowledge about the benefits of postnatal yoga as an effort to prevent emergencies during the postpartum period. The activity was held on December 25, 2025, at the Barebbo Village Office with a target of 17 postpartum mothers. The method used was an interactive lecture accompanied by discussion and questions and answers. PKM activity went smoothly and received a positive response from participants. Results of the community service evaluation showed a significant increase in knowledge, from 33.3% in the good knowledge category before education to 80% after education. Postnatal yoga education has been proven to be effective in increasing postpartum mothers understanding and has the potential to become a community-based preventive strategy.*

***Keywords:*** *Education, Gadar, Postpartum Period, Postnatal Yoga.*

**Abstrak**

Masa nifas merupakan periode kritis yang ditandai dengan berbagai perubahan fisiologis dan psikologis pada ibu pascapersalinan, sehingga membutuhkan upaya promotif dan preventif untuk mencegah terjadinya kegawatdaruratan maternal. Saat ini terapi non-farmakologis menjadi pilihan utama terapi untuk meminimalisir efek pengobatan konvensional. Salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat mendukung proses pemulihan ibu nifas adalah postnatal yoga sebagai terapi komplementer. Postnatal yoga berperan dalam membantu relaksasi, meningkatkan sirkulasi darah, mempercepat involusi uterus, serta mengurangi stres dan kecemasan ibu. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu nifas mengenai manfaat postnatal yoga sebagai upaya pencegahan kegawatdaruratan pada masa nifas. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 25 Desember 2025 di Kantor Desa Barebbo dengan sasaran 17 ibu nifas. Metode yang digunakan adalah ceramah interaktif disertai diskusi dan tanya jawab. Kegiatan PKM berlangsung dengan lancar dan mendapat respons positif dari peserta. Hasil evaluasi pengabdian kepada masyarakat menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan, dari 33,3% kategori pengetahuan baik sebelum edukasi menjadi 80% setelah edukasi. Edukasi postnatal yoga terbukti efektif meningkatkan pemahaman ibu nifas dan berpotensi menjadi strategi preventif berbasis komunitas.

**Kata Kunci:** Edukasi, Gadar, Masa_Nifas, Postnatal_Yoga.

## A. PENDAHULUAN

Masa post partum merupaksan masa setelah kelahiran tepatnya 42 hari atau 6 minggu yang ditandai dengan normalnya atau kembalinya alat kandungan seperti sebelum hamil. Nifas juga bisa disebut sebagai masa pemulihan. Di masa pemulihan akan banyak terjadi perubahan fisik seorang ibu dan beberapa diantaranya menimbulkan ketidaknyamanan (Qothrunnada, Dewi Zahra Zahira & Anisah, Retno Lusmiati, 2023).

Masa postpartum (nifas) merupakan fase kritis dalam siklus hidup maternal yang melibatkan adaptasi fisiologis serta psikologis, hingga sosial ibu setelah persalinan. Ibu nifas rentan mengalami berbagai masalah kesehatan seperti nyeri fisik, gangguan mood, kecemasan, hingga komplikasi

Diterima Redaksi: 20-01-2026 | Selesai Revisi: 05-04-2026 | Diterbitkan Online: 15-11-2026

pascapersalinan yang dapat berdampak buruk jika tidak ditangani secara optimal. Risiko kegawatdaruratan maternal seperti perdarahan postpartum, infeksi, hingga gangguan emosional (Mood swing, kecemasan dan depresi) sering kali tidak hanya berkaitan dengan aspek medis tetapi juga faktor stres, kurangnya dukungan, dan kemampuan adaptasi ibu setelah melahirkan. Studi menunjukkan bahwa intervensi yang terintegrasi dengan pendekatan holistik penting untuk meningkatkan outcome kesehatan ibu pada periode ini karena penanganan konvensional saja sering tidak cukup untuk menangani dimensi fisik dan psikososial secara bersamaan (Lima-De-La-Iglesia et al., 2024).

Secara global, diperkirakan antara 10% hingga 20% ibu mengalami gangguan kesehatan mental pascapersalinan, dengan *Postpartum Depression* menjadi masalah terbesar. Beban pemulihan fisik juga menjadi perhatian, di mana intervensi dini sangat diperlukan untuk mencegah komplikasi (Organization, 2022).

Proses pemulihan kesehatan ibu selama nifas sangat penting karena selama masa ini, ibu mengalami perubahan fisik, seperti ligamen menjadi lembut dan kendor, otot menjadi tegang, dan postur tubuh berubah untuk mengimbangi perubahan berat badan yang terjadi selama kehamilan.Selama proses persalinan, dinding panggul selalu menegang, yang dapat menyebabkan kerusakan pada jalan lahir. Selain itu, setelah persalinan, otot-otot dasar panggul menjadi longgar karena tegangan yang berlebihan selama kehamilan dan persalinan. Proses ini terjadi setelah persalinan selesai dan alat reproduksi kembali seperti sebelumnya karena perubahan fisiologi dan psikologi yang disebabkan oleh proses persalinan (Muhammad Fadhli & Indriani, 2023).

Perubahan yang terjadi pada masa nifas sering menimbulkan berbagai masalah Kesehatan lainnya seperti subinvolution uteri, maupun emosi yang mood swing dan juga postnatal yoga juga berperan dalam meningkatkan aspek fisiologis lain yang terkait dengan pemulihan postpartum, misalnya pengaturan jam tidur ibu yang merupakan faktor penting dalam pemulihan fisik dan mental setelah persalinan dan merupakan salah satu kebutuhan dasar ibu pasca bersalin (Hidayanti & Setiawati, 2021). Selain itu Masalah kesehatan maternal pada masa nifas tidak hanya berdampak pada komplikasi medis akut tetapi juga penurunan kualitas hidup hingga kondisi psikologis ibu pascabersalin. Penelitian terdahulu melaporkan bahwa ibu postpartum mengalami penurunan kualitas hidup serta kemungkinan peningkatan gejala depresi dan kecemasan yang signifikan, yang berdampak pada peran mereka sebagai orang tua baru dan hubungan keluarga. Intervensi yang efektif diperlukan untuk memperkuat adaptasi fisik dan psikologis setelah melahirkan. Dalam konteks ini, pendekatan non-farmakologis seperti latihan fisik yang ringan dan konsisten termasuk postnatal yoga telah dipelajari sebagai alternatif yang berpotensi untuk memperbaiki kesejahteraan fisik dan mental ibu pasca bersalin (Munns et al., 2024)

Salah satu hal yang bisa dilakukan bidan sebagai pendamping ibu dimasa kehamilan hingga menyusui Adalah memberikan terapi komplementer yakni terapi non-farmakologis untuk meminamalkan efek samping dari bahan kimia. Asuhan kebidanan saat ini mengalami pergesearan pradigma yakni, Back to Nature atau kembali kea lam yang artinya asuhan kebidanan saat ini focus kepada memberikan asuhan kebidanan non farmakologis yang menerapkan beberapa terapi komplemnter untuk mengtasi masalah selama masa nifas (Mutmainnah, St. Malka, Musni, 2024).

Sehingga asuhan masa nifas di perlukan karena pada masa ini merupakan masa krusial dan kritis baik untuk ibu maupun bayi. Salah satu asuah kompelemnter yang dapat dilakukan Adalah yoga, postnatal yoga adalah jenis olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu untuk menguatkan kembali otot panggul, otot perut dan memposisikan kembali tulang punggung dalam posisi yang benar dan baik, memperbaiki postur tubuh, mengurangi ketidaknyamanan pada ibu nifas (Nurbaiti & Tiwi, 2023)

Terapi komplementer dalam asuhan kebidanan menjadi bagian dari pendekatan asuhan wanita yang semakin diperhatikan karena mampu menangani masalah yang tidak selalu dapat ditangani dengan terapi medis konvensional. Untuk meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan, terapi komplementer dapat mencakup berbagai metode seperti yoga, aromaterapi, pijat, dan teknik relaksasi. Studi menunjukkan bahwa ketika dikombinasikan dengan perawatan kesehatan konvensional, terapi komplementer dapat meningkatkan kesehatan mental ibu, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kualitas hidup mereka setelah kelahiran. Fakta bahwa kombinasi asuhan medis dan komplementer dapat meningkatkan pilihan intervensi bagi ibu nifas tanpa menambah beban farmakologis mendukung gagasan ini (Putri Rahardjo Noviyati, 2023). Salah satu terapi komplemnter yang dapatt dilakukan Adalah post natal yoga.

Postnatal yoga merupakan metode self help untuk seorang ibu agar selalu terhubung dengan dirinya, kesadarannya, fitrahnya, baik pada saat merasa berenergi dan penuh semangat, juga saat lelah atau tertekan (Sindhu, et.al, 2018 dalam (Sophia, Fitri Nurhayati, Flora Honey Darmawan, 2022)). Manfaat postnatal yoga dapat membantu pemulihan tubuh dan memberikan dukungan emosional. Latihan postnatal yoga yang lembut membantu

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

memulihkan kekuatan dan mengencangkan otot, membantu proses pemulihan fisik. Selain itu, teknik relaksasi yoga memberikan momen ketenangan di tengah tuntutan menjadi ibu baru, meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan bagi ibu dan bayi yang baru lahir (Hare Ram Pandey, Sandeep Thakre & Sharma, Mamta Tiwari, 2025). Selain itu Postnatal yoga dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri dan membantu optimisme ibu dalam menghadapi setiap persoalan yang muncul pada kesehatannya, maupun kondisi emosionalnya, sehingga ibu dapat mengelola emosional lebih stabil. Dengan emosional yang stabil ibu mampu melewati masa nifas dengan baik (H.S et al., 2022).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Kantor Desa Barebbo, Kecamatan Barebbo, yang dipilih berdasarkan pertimbangan aksesibilitas, ketersediaan fasilitas, serta dukungan dari pemerintah desa setempat. Kantor desa berfungsi sebagai pusat kegiatan masyarakat sehingga memudahkan koordinasi dan mobilisasi peserta. Selain itu setelah dilakukan analisa situasi dan sasaran (Ibu nifas) di dapatkan bahwa mayoritas ibu nifas di desa Barebbo tidak mengetahui terapi komplementer khususnya post natal yoga untuk mencegah kasus kegawatdaruratan (Gadar) pada masa nifas. Kegawatdaruratan maternal merupakan suatu peristiwa yang mengnacam nyawa ibu pada masa kehamilan, persalinan, nifas hingga menyusui dan memerlukan tindakan segera mungkin untuk mecegah terjadinya kematian maternal (Siantar et.a, 2022 dalam (Putri, Noviyati Rahardjo & Megasari, 2024))

Permasalahan utama yang dihadapi mitra (ibu nifas dan kader/tenaga kesehatan setempat) adalah terbatasnya pengetahuan tentang pemulihan nifas yang aman dan holistik, kekhawatiran melakukan aktivitas fisik pascapersalinan, serta rendahnya kewaspadaan terhadap tanda bahaya nifas. Kondisi ini berpotensi meningkatkan risiko kegawatdaruratan (Gadar) maternal seperti perdarahan, infeksi, tromboemboli, dan gangguan kesehatan mental.

Sehingga solusi untuk mengatasi masalah yang di hadapi sasaran ialah melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan cara memberi edukasi post natal yoga sebagai upaya pencegahan kegawatdaruratan (Gadar) masa nifas. Faktor-faktor seperti tingkat pendidikan, sosial budaya, sosial ekonomi, usia, pekerjaan, informasi, pengalaman, lingkungan, dan konseling yang diberikan oleh profesional kesehatan selama kehamilan dan setelah persalinan semuanya berkontribusi pada pengetahuan (Pamuji et al., 2019).

Edukasi merupakan proses transfer ilmu pengetahuan yang bertujuan untuk mendidik merubah perilaku seseroang dan mengembangkan potensi diri seseorang melalui edukasi. Hal ini sejalan dengan peneltian yang dilakukan oleh (Endah Wahyu Widayati, 2024) menyatakan bahwa edukasi memberikan pengaruh pengetahuan yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan ibu nifas setelah di berikan edukasi mengenai tanda bahaya pada masa nifas. Sehingga edukasi menjadi Solusi pemecahan masalah pada pengabdian kali ini dengan memberikan edukasi dengan metode ceramah interaktif di sertai penanyangan video pelaksanaan post natal yoga.

## B. PELAKSAAAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Kantor Desa Barebbo, Kecamatan Barebbo, yang dipilih berdasarkan pertimbangan aksesibilitas, ketersediaan fasilitas, serta dukungan dari pemerintah desa setempat. Kantor desa berfungsi sebagai pusat kegiatan masyarakat sehingga memudahkan koordinasi dan mobilisasi peserta.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada tanggal 25 Desember 2025, dengan waktu yang disesuaikan dengan kondisi dan ketersediaan peserta yaitu pukul 10.00 wita sampai selesai, khususnya ibu nifas. Pemilihan waktu kegiatan juga mempertimbangkan kenyamanan peserta agar tidak mengganggu aktivitas perawatan bayi.

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini disusun secara komprehensif dan sistematis untuk memastikan bahwa tujuan kegiatan, yaitu Edukasi Postnatal Yoga sebagai Upaya Pencegahan Kegawatdaruratan (Gadar) Maternal pada Masa Nifas, dapat tercapai secara optimal. Kegiatan ini dilaksanakan di Kantor Desa Barebbo, Kecamatan Barebbo, dengan sasaran utama ibu nifas sebanyak 17 orang, dengan karakteristik ibu nifas dan riwayat persalinan normal dan SC tanpa komplikasi. Serta dukungan perangkat desa dan kader kesehatan setempat. Kegiatan ini merupakan bentuk pengabdian kepada masyarakat (PKM) dengan pendekatan edukatif dan partisipatif.

Pendekatan ini dipilih untuk menilai perubahan tingkat pengetahuan dan pemahaman ibu nifas sebelum dan sesudah diberikan intervensi edukasi dan demonstrasi postnatal yoga melalui pemutaran video.

Pendekatan partisipatif digunakan untuk melibatkan peserta secara aktif dalam setiap tahapan kegiatan sehingga memungkinkan untuk meberikan feedback yang positif baik bagi dosen selaku pelaksana kegiatan PKM(Pengabdian kepada masyarakat) maupun partisipan PKM selaku sasaran kegiatan PKM yang di laksanakan, mulai dari tahap penyampaian materi oleh plaksanan PKM, diskusi interaktif antara pelaksanan dan sasasran, Dengan

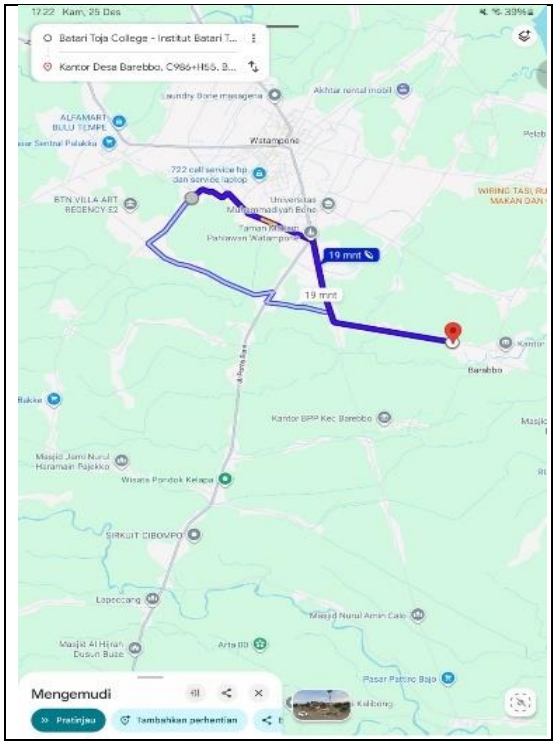
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

demikian, peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga mampu menginternalisasi pengetahuan yang diberikan. Pelaksanaan PKM dilakukan dalam 3 tahapan sebagai berikut:

1. Analisis Situasi dan Masalah
   Pada tahap ini, TIM PKM melakukan analisis situasi serta masalah yang di hadapi mitra/ maupun sasaran. Setelah itu melakukan diskusi mengenai masalah yang di hadapi sasaran berdasarkan hasil analisis situasi dan masalah yang di hadapi sehingga di temukan masalah yakni kurangnya pengetahuan ibu nifas mengenai terapi komplemnter post natal yoga serta solusi yang di tawarkan ialah Pelaksanaan Edukasi Post Natal Yoga Pada Ibu nifas sebagai upaya pencegahan kegawatdaruratan (Gadar) maternal dan neonatal pada masa nifas



**Gambar 1**. Lokasi Kegiatan PKM




**Gambar 2.** Peta Lokasi Pengabdian Kepada Masyakat

2. Pelaksanaan PKM Edukasi Post Natal Yoga
   TIM PKM dari Institut Batari Toja di bantu oleh mahasiswa melakukan distribusi kuesioner pretest sebelum pemberian materi post natal yoga dan memabntu melakukan dokumentasi, setelah itu TIM PKM meberikan Edukasi Post Natal Yoga pada sasaran dengan metode ceramah interaktif dan memberikan izin sasaran untuk mengajukan pertanyaan yang bertujuan untuk mengetahui feedback dari sasaran terkait materi yang telah di sampaikan. Selain itu edukasi yang di berikan diharapkan mampu meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan ibu nifas serta bayinya.

3. Evalusi Kegiatan
   TIM PKM melakukan evaluasi dengan mengajukan beberapa pertanyaan untuk mengetahui feed back dari sasaran, setelah itu kembali mendistribusikan kuesioner post test pada sasaran untuk menilai peningkatan pengetahuan ibu setlah diberikan edukasi post natal yoga. Dan melakukan refleksi pada sasaran terkait manfaat yang di dapatkan dari PKM yang telah dilaksanakan.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pengabdian kepada Masyarakat yang dilakukan memalui pemberian edukasi tentang post natal yoga sebagi Upaya pencegahan kasus kegawatdaruratan pada masa nifas menunjukkan hasil positive yakni terjadinya peningkatan pengetahuan sasaran yang awalnya hanya 33,3% sasaran yang berpengetahuan baik namun setelah diberikan edukasi terjadi peningkatan pengetahuan menjadi 80%. Sisa 20% ibu masih bepengathuan kurang hal ini disebebkan beberapa factor diantaranya 20% sasaran tersebut berlatar Pendidikan tidak tamat SD. Hal ini lah yang memungkinkan hal tersebut terjadi. Hal ini sejalan dengan penelitian (Damayanti & Sofyan, 2022) Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat pendidikan terhadap tingkat pengetahuan dimana semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin tinggi pula tingkat pengetahuan yang dimiliki, dan sebaliknya.

Pemberian edukasi merupakan titik awal untuk keberlanjtutan program PKM nantinya, karna dengan pemberian edukasi secara tidak langsung dapat memberikan ilmu, meningkatkan Kesehatan dan kesejahteraan sasaran khususnya sebagai Upaya pencegahan kasuskegawatdaruratan (Gadar) masa nifas yang Dimana ibu menjadi tau ternyata ada terapi komplementer sebagai pendamping maupun pengganti terapi konvensional.

Menurut (Notoatmojo, 2014) Tindakan yang dilakukan oleh individu yang memiliki dominasi tinggi dan pengalaman yang luas dikenal

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

sebagai pengetahuan. Pengetahuan merupakan dasar bagi sikap dan tingkah laku seseorang (Umaroh et al., 2024). Artinya semakin tinggi pengetahuan seseorang maka ia akan melakukan sikap positif juga, karna Tindakan yang dilakukan tergantung dari level pengetahuan yang di miliki.

Metode edukasi yang digunakan pada PKM ini Adalah Ceramah interaktif yang bersifat dua arah sehingga sasaran tidak merasa bosan hanya sebagai pendengar. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Putri et al., 2021) Terjadi peningkatan pengetahuan setelah diberikan intervensi edukasi menggunakan metode ceramah interaktif .

Melalui edukasi Kesehatan, Tim PKM memberikan informasi sesuai dengan masalah yang di hadapi sasaran terkait infromasi mengenai post natal yoga sebagai Upaya pencegahan kasus gadar masa nifas yang merupakan hal baru bagi mayoritas sasaran PKM. Edukasi Kesehatan ini setidaknya memberikan dampak peningkatan pengetahuan bagi sasaran terkait terapi komplemnter post natal yoga. Program edukasi yang terstruktur dan dilaksanakan sistematis selama PKM terbukti efektif meningkatkan pengetahuan ibu mengenai postnatal yoga serta manfaat postnatal yoga bagi proses pemulihan masa nifas ibu.

Menurut hasil penelitian (Khoirunnisa, 2023) menyatakan bahwa terdapat pengaruh edukasi Kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan ibu nifas untuk kemapuan perwatan mandiri. Edukasi Kesehatan merupakan salah satu hal mendasara untuk mengubah pola piker seseorang untuk Kesehatan dirinya maupun keluarganya. Selain manfaat fisiologis dan psikologis, edukasi postnatal yoga juga mampu meningkatkan kemapuan ibu untuk mengelola stres pascapersalinan, yang secara tidak langsung juga berpengaruh pada pencegahan komplikasi maternal. Latihan postnatal yoga yang fokus pada pernapasan, relaksasi, dan mindfulness dapat membantu menurunkan respons stres akut dan memperkuat kesejahteraan mental, sehingga ibu nifas lebih siap menghadapi tantangan pascapersalinan (Yu et al., 2024). Studi lain yang menggunakan desain quasi-eksperimental menemukan bahwa latihan yoga memperkuat otot dasar panggul, mengencangkan otot perut, dan meningkatkan kontraksi uterus, sehingga involusi uterus berjalan lebih baik daripada tanpa latihan (Rasumawati et al., 2023)

Hal yang di tekankan tim PKM pada sasaran diantaranya bahwa saat ini terdapat terapi komplementer sebagai pendamping maupun sebagai pengganti terapi konvensional untuk mencegah terjadinya kasus kegawatdaruratan maternal khususnya pada masa nifas. Post natal yoga yang bertujuan sebagai self help yang artinya memberi kemampuan ibu untuk sembuh secara mandiri dengan berdamai dengan dirinya sendiri. Hal ini sejalan dengan penelitian (A'im Matun Nadhiroh et al., 2022) terdapat pengaruh signifikan intervensi postnatal yoga terhadap keluhan selama masa nifas.

Peran Bidan dan Kader Kesehatan pada kegiatan PKM ini mendorong ibu untuk datang dan mengikuti PKM secara langsung. Selain itu bidan beserta kader dan mahasiswa terlibat langsung sejak awal hingga akhir sesi PKM (Pengabdian Kepada Masyarakat) yakni memanggil sasaran, menyiapkan tempat hingga mendistribusikan kuesioner pre dan post test.

Pada akhir kegiatan PKM (Pengabdian Kepada Masyarakat) sasaran yang hadir pada kegiatan PKM sangat aktif dan interaktif mengikuti proses kegiatan PKM sehingga Tim PKM pun merasa sangat puas karna di terima dengan baik di tandai dengan pada saat proses tanya jawab beberapa sasaran mengajukan pertanyaan dan beberapa sasaran lainnya menjawab pertanyaan yang di ajukan. Dengan perhatian penuh sasaran sehingga dari hasil post test menunjukkan terjadinya peningkatan pengetahuan ibu setelah di berikan intervensi edukasi mengenai post natal yoga. Besar harapan kami selaku tim PKM pemahaman serta peningkatan pengetahuan yang baik ini dapat diikuti dengan penerapannya sebagai Upaya pencegahan kegawatdaruratan maternal khususnya pada masa nifas.

Edukasi kesehatan postnatal yoga dalam program PKM (pengabdian kepada masyrakat) ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi juga berpotensi mendukung pencegahan kegawatdaruratan (Gadar) maternal melalui peningkatan kesejahteraan fisik dan psikologis ibu nifas. Hasil PKM ini menunjukkan bahwa pendekatan holistik melalui edukasi asuhan kebidanan komplemnter postnatal yoga dapat dijadikan bagian dari strategi asuhan kesehatan ibu yang komprehensif, terutama dalam konteks promotif dan preventif di Masyarakat sebagai Upaya untuk meningkatkan derajat Kesehatan dan kesejahteraan ibu nifas hingga sepanjang daur kehidupannya, karna kesehatan ibu akan membawa banyak kebahagian bagi keluarganya.

Tim PKM berharap kegiatan ini dapat berkelanjutan nantinya dan menjadi salah satu program bulanan yang rutin dilakukan dengan intervensi langsnug pelaksanaan post natal yoga, serta penambahan materi terapi komplementer lainnya sebagai Upaya pencegahan kegawtadarauratan (Gadar) maternal pada masa nifas, agar peningkatan pengetahuan ibu mengenai jenis terapi komplementer lebih variative sehingga ibu bisa memilih jenis terapi yang di inginkan dan sesuai dengan kebutuhan ibu tentunya.

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)



**Gambar 3.** Distibusi Kuesioner Pretest




**Gambar 3.** Pelaksanaan PKM Edukasi *Post Natal Yoga*



**Gambar 4.** Pengisian Kuesioner Post Test

## D. PENUTUP

### Simpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) sebagai Upaya meningkatkan pemamahaman ibu nifas mengenai post natal yoga sebagai Upaya pencegahan kasus kegawatdaruratan masa nifas berlangsung sangat khidmat dan sesuai harapan tim PKM yakni terjadi peningkatan pengetahuan ibu nifas setelah dilakukan intervensi pemberian edukasi Kesehatan. Keberhasilan kegiatan pengabdian ini tidak luput dari antusias dan partisipasi aktif ibu nifas selama kegiatan berlangsung terbukti sasaran memberikan feedback yang sangat baik saat proses tanya jawab.

### Saran

a. Bagi Mitra (Pemerintah Desa, bidan desa dan Kader): Diharapkan bidan dan kader kesehatan Desa Barebbo dapat melanjutkan program ini secara berkelanjutan dengan memfasilitasi latihan *Postnatal Yoga* berkala sebagai bagian dari kegiatan rutin kelas ibu nifas di posyandu.
b. Bagi Ibu Nifas dan Keluarga: Disarankan bagi ibu nifas untuk mempraktikkan gerakan yoga dasar dan teknik pernapasan (*Pranayama*) secara rutin.

## E. DAFTAR PUSTAKA

A'im Matun Nadhiroh, Fulatul Anifah, & Farida Hajri. (2022). Adabtasi fisiologi. *SINAR Jurnal Kebidanan*, *04 No. 2*(2), 33–40.

Damayanti, M., & Sofyan, O. (2022). Hubungan Tingkat Pendidikan Terhadap Tingkat Pengetahuan Masyarakat di Dusun Sumberan Sedayu Bantul Tentang Pencegahan Covid-19 Bulan Januari 2021. *Majalah Farmaseutik*, *18*(2), 220–226. https://doi.org/10.22146/farmaseutik.v18i2.70171

Endah Wahyu Widayati, F. R. (2024). Pengaruh Edukasi Pada Ibu Puskesmas Andoolo Utama Kabupaten Konawe Selatan Tahun 2024. *Jurnal Ilmiah Kesehatan IQRA*, *11*(2), 15–22.

H.S, S. F., Yuliana, Y., Rani, R., & Widianti, N. (2022). Pengaruh Yoga Postnatal Terhadap Kondisi Psikologis Ibu Postpartum. *Indonesian Health Issue*, *1*(1), 34–40. https://doi.org/10.47134/inhis.v1i1.9

Hare Ram Pandey, Sandeep Thakre, P. T., & Sharma, Mamta Tiwari, J. K. (2025). Yogic Practices for Prenatal and Postnatal Care : A Holistic Approach to Maternal Health. *Sangyaharan Shodh, International Peer Reviewed*, *28*(1), 30–36.

Hidayanti, E., & Setiawati. (2021). HUBUNGAN PEMBERIAN ASI EKSLUSIF DENGAN KEJADIAN STUNTING DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SRAGI KABUPATEN LAMPUNG SELATAN. *MANUJU: MALAHAYATI NURSING JOURNA*, *3*(3), 365–373.

Khoirunnisa, S. & S. F. E. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Masa Nifas Terhadap Pengetahuan Ibu Tentang Kemampuan Perawatan Mandiri Ibu Nifas Tahun 2022. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, *4*, 1701–1706.

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Lima-De-La-Iglesia, C., Magni, E., Botello-Hermosa, A., & Guerra-Martín, M. D. (2024). Benefits of Complementary Therapies During Pregnancy, Childbirth and Postpartum Period: A Systematic Review. *Healthcare (Switzerland)*, *12*(23), 1–18. https://doi.org/10.3390/healthcare12232481

Muhammad Fadhli, W., & Indriani. (2023). Pengaruh senam nifas terhadap involusi uterus pada ibu post partum hari 1-3 di RSUD Kabelota. *Chmk Midwifery Scientific Journal*, *5*, 1–10.

Munns, L., Spark, N., Crossland, A., & Preston, C. (2024). The effects of yoga-based interventions on postnatal mental health and well-being: A systematic review. *Heliyon*, *10*(3), e25455. https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e25455

Mutmainnah, St. Malka, Musni, D. H. (2024). THE INFLUENCE OF EDUCATION ON THE CHOICE OF TYPES OF COMPLEMENTARY THERAPY IN PREGNANT WOMEN IN BONE. *THE INFLUENCE OF EDUCATION ON THE CHOICE OF TYPES OF COMPLEMENTARY THERAPY IN PREGNANT WOMEN IN BONE REGENCY*, 43–48.

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

Organization, W. H. (2022). *WHO recommendations on maternal and newborn care for a positive postnatal experience*. World Health Organization. WHO recommendations on maternal and newborn care for a positive postnatal experience

Pamuji, S. E. B., Fitriani, Y., & . M. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Tanda Bahaya Nifas Di Wilayah Puskesmas Pangkah Kabupaten Tegal. *Bhamada: Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*, *10*(1), 11. https://doi.org/10.36308/jik.v10i1.119

Putri, Noviyati Rahardjo, & Megasari, A. L. (2024). Konsep Dasar Kegawatdaruratan Maternal Neonatal. In *Eureka Media Aksara*. CV. Eureka Media Aksara.

Putri Rahardjo Noviyati. (2023). Terapi Komplementer Terhadap Kesehatan Mental Ibu Nifas. *Journal of Midwifery Science: Basic and Applied Research*, *5*(1), 1–7. http://ejournal.poltekkes_smg.ac.id/ojs/index.php/JOMISBAR

Putri, W. A. K., Chrisjayanti, R. N., Mukti, A. O., Betari, F. D., Mulyana, A., Nuruzzati, L., Luzclarita, I., & Handini, R. S. (2021). Efektivitas Ceramah Interaktif Dua Arah Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Dan Pendamping Ibu Hamil Tentang Pemberian Asi Eksklusif. *Jurnal Gizi Dan Kuliner*, *2*(2), 23–31. https://doi.org/10.35706/giziku.v2i2.5936

Qothrunnada, Dewi Zahra Zahira, & Anisah, Retno Lusmiati, P. (2023). Peningkatan Pengetahuan Tentang Kesehatan Maternal Pasca Persalinan Pada Ibu Post Efforts To Resolve Knowledge Deficit About Post Delivery Maternal Health in Mothers Post Partum Through Public Gymnastics Education. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Dan Kesehatan Alkautsar ( JIKKA )*, *2*(2).

Rasumawati, R., Puspita, E., & Sari, M. H. N. (2023). Yoga Exercises to Speed up the Process of Uterine Involution. *INTERNATIONAL JOURNAL OF MULTIDISCIPLINARY RESEARCH AND ANALYSIS*, *06*(06). https://doi.org/10.47191/ijmra/v6-i6-61

Sophia, Fitri Nurhayati, Flora Honey Darmawan, A. H. (2022). Peran Postnatal Yoga Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Ibu Nifas pada Komunitas Birth and Bloom. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, *2*(1), 1–4. http://www.ifpri.org/themes/gssp/gssp.htm%0Ahttp://files/171/Cardon - 2008 - Coaching d'équipe.pdf%0Ahttp://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203%0Ahttp://mpoc.org.my/malaysian-palm-oil-industry/%0Ahttps://doi.org/10.1080/23322039.2017

Umaroh, U., Suparmi, S., & Musthofa, S. B. (2024). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Nifas terhadap Praktik Pemenuhan Kebutuhan Dasar Masa Nifas. *Faletehan Health Journal*, *11*(02), 117–125. https://doi.org/10.33746/fhj.v11i02.669

Yu, H., Mu, Q., Lv, X., Chen, S., & He, H. (2024). Effects of an exercise intervention on maternal depression, anxiety, and fatigue: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, *15*, 1473710. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1473710

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)