

## LITERATURE REVIEW

# PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP DEPRESI PADA IBU POST PARTUM

Nida Khoirin Nisa<sup>1\*</sup>, Muliatul Jannah<sup>2</sup>, Meilia Rahmawati K<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Islam Sultan Agung Semarang

### Corresponding author:

Nida Khoirin Nisa

Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Email: [nidakhoirinnisa279@gmail.com](mailto:nidakhoirinnisa279@gmail.com)

### Article Info:

Dikirim: 16 Februari 2024

Ditinjau: 4 Februari 2025

Diterima: 21 Maret 2025

### Abstract

**Background :** *The puerperium is a transitional period in which physical and psychological changes occur after delivery, including pain due to tearing of the perineum and postpartum anxiety. (Sp et al. 2019). During the postpartum period, women are more prone to depression and women need to see a psychiatrist. Postpartum depression is characterized by anger, guilt, fatigue, anxiety, sleep disturbances, and somatic symptoms that can negatively impact mothers, children, and families. (Yulianti 2022). Postpartum depression can affect around 10-15% of women and interferes with mother-child interaction and mother-husband and family relationships. (Sofiyanti 2021).* **Objectives :** *To examine more deeply about the effect of postpartum exercise on depression in post partum mothers where there is compatibility with previous studies by reviewing several studies* **Methods :** *This review uses several sources including systematic search studies of computable databases (Pubmed and Google Scholar) taken in the last 5 years from 2019-2023. The articles obtained in the search were 24 journals but after reviewing the articles and adjusting the titles, there were 12 journals with 5 national journals and 7 international journals. The criteria for finding the key to searching the literature review were "puerperal gymnastics", "physical exercise", "anxiety", and "post partum depression".* **Result :** *The results of the literature review from the 7 articles show that carrying out postpartum mothers' postpartum exercises has a positive influence and is proven to be effective in preventing postpartum depression.* **Conclusion:** *Postpartum exercise has a positive influence and is proven to be effective in preventing and reducing postpartum depression.*

**Keywords :** *Postpartum Gymnastics; Physical Exercise; Anxiety; Postpartum Depression.*

### Abstrak

**Latar Belakang :** Masa nifas merupakan masa transisi dimana terjadi perubahan fisik dan psikis setelah persalinan, antara lain nyeri akibat robekan perineum dan kecemasan pasca persalinan (Sp, Halik, dan Purnamasari 2019). Pada masa nifas, wanita lebih rentan mengalami depresi dan perlunya wanita menemui psikiater. Depresi pascapersalinan ditandai dengan kemarahan, rasa bersalah, kelelahan, kecemasan, gangguan tidur, dan gejala somatik yang dapat berdampak negatif pada ibu, anak, dan keluarga (Yulianti 2022). Depresi pascapersalinan dapat mempengaruhi sekitar 10-15% wanita dan mengganggu interaksi ibu-anak dan hubungan ibu-suami dan keluarga (Sofiyanti 2021). **Tujuan :** Untuk menelaah lebih dalam tentang pengaruh senam nifas terhadap depresi pada ibu *postpartum* yang terdapat kesesuaian dengan penelitian-penelitian sebelumnya dengan cara meninjau ulang beberapa penelitian. **Metode :** Tinjauan ini memakai beberapa sumber meliputi studi pencarian sistematis database terkomputerisasi (*Pubmed dan Google Scholar*) yang diambil dalam waktu 5 tahun terakhir dari tahun 2019-2023. Artikel yang diperoleh dalam melakukan pencarian yaitu 12 jurnal tetapi setelah dilakukan telaah artikel dan disesuaikan dengan judul berjumlah 7 jurnal dengan 2 jurnal nasional dan 5 jurnal internasional. Kriteria dalam menemukan kunci penelusuran literatur review yaitu "senam nifas", "latihan fisik", "kecemasan", dan "depresi *postpartum*". **Hasil :** Hasil *literatur review* dari 7 artikel tersebut menunjukkan bahwa dengan melakukan senam nifas pada ibu *postpartum* memiliki pengaruh positif dan terbukti efektif untuk mencegah depresi *postpartum*. **Kesimpulan :** Senam nifas memiliki pengaruh positif dan terbukti efektif untuk mencegah dan menurunkan depresi *postpartum*. Diharapkan penerapan metode senam nifas pada ibu *postpartum* dapat terus dilakukan. Diharapkan penerapan metode senam nifas pada ibu *postpartum* dapat terus dilakukan.

**Kata kunci :** Senam Nifas; Latihan Fisik; Kecemasan; Depresi *Postpartum*.

## PENDAHULUAN

*Postpartum depression (PPD)* adalah kondisi patologis psikologis ibu *postpartum* yang terjadi setelah melahirkan, dan perubahan hormonal selama kehamilan dan setelah melahirkan diduga meningkatkan risiko terjadinya kondisi ini. Depresi pasca persalinan dapat mempengaruhi sekitar 10-15 persen wanita dan mengganggu interaksi ibu-bayi dan hubungan ibu-suami dan keluarga. Hubungan antara ibu dan anak, kepekaan dan pendidikan sangat penting untuk perkembangan dan pertumbuhan bayi (Sofiyanti, 2021).

Keadaan depresi pada ibu setelah melahirkan biasanya tidak terlihat namun memiliki efek negatif. Gejala depresi ibu mengganggu kemampuan ibu untuk berinteraksi secara emosional dan kognitif dengan bayi dan keluarga, terutama pada depresi jangka panjang. Sekitar 10-15% ibu nifas menderita depresi pasca persalinan pada tahun pertama. Ibu muda lebih rentan terhadapnya. Menurut WHO angka kejadian *baby blues* di Asia cukup tinggi yaitu antara 26-85%, sedangkan di Indonesia angka kejadian *baby blues* antara 50-70% dari perempuan pasca melahirkan. Jika tidak ditangani dengan baik, kondisi ini dapat berkembang menjadi psikosis *postpartum* dengan prevalensi 0,1-0,2% (Anggarini, Hakimi, dan Hidayat 2018).

Faktor risiko depresi pasca melahirkan meliputi : depresi sebelumnya, depresi dan kecemasan selama kehamilan, harga diri rendah, *baby blues postpartum*, masalah dengan pasangan, status sosial ekonomi rendah dan komplikasi perinatal. Prematuritas, berat lahir rendah atau fungsi bayi baru lahir yang melemah juga merupakan faktor predisposisi untuk perkembangan depresi pasca persalinan (Sofiyanti 2021).

Senam dan yoga adalah olahraga untuk perawatan psikososial yang baik, pengurangan kecemasan depresi, penyesuaian sistem kardiovaskular, pengendalian lemak/berat badan. Penting bagi bidan atau perawat untuk menawarkan program olahraga dan yoga untuk

melindungi kesehatan wanita dan keluarganya serta mencegah berkembangnya depresi (Yulianti 2022).

Olah raga dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap kondisi fisik dan mental ibu setelah melahirkan. *American College of Obstetricians and Gynecologist* merekomendasikan setidaknya 150 menit aktivitas fisik sedang per minggu untuk wanita hamil dan pasca persalinan. Olahraga selama kehamilan dapat menenangkan tubuh, mengurangi risiko depresi pasca persalinan dan meredakan gejala depresi (Sofiyanti 2021).

Tujuan dari *literatur review* ini untuk menelaah lebih dalam tentang pengaruh senam nifas terhadap depresi ibu *postpartum* yang terdapat kesesuaian dengan penelitian-penelitian sebelumnya dengan cara mereview beberapa penelitian.

## METODE

Metode yang dipakai dalam penulisan ini adalah tinjauan *literatur review* yang memiliki banyak informasi mengenai pengaruh senam nifas terhadap depresi ibu nifas. *Literatur review* ini adalah serangkaian penelitian dengan metode pengumpulan data Pustaka, atau penelitian yang objek penelitiannya dari beragam informasi kepustakaan. Tinjauan ini memakai beberapa sumber meliputi studi pencarian sistematis database terkomputerisasi (*Pubmed and Google Scholar*) yang diambil dalam waktu 5 tahun terakhir dari tahun 2019-2023. Kriteria dalam menemukan kunci penelusuran literatur review yaitu “senam nifas”, “latihan fisik”, “kecemasan”, dan “depresi *postpartum*”.

## HASIL

Tabel 1. Review Jurnal

No	Judul	Penulis	Tahun & Volume	Metode & Instrumen	Sampel & Variabel	Analisis data	Hasil
1.	<i>Effects of exercise-based interventions on postpartum depression: A meta-analysis of randomized controlled trials</i>	Raquel León Antonio Hermoso Gema Sanabria Martínez Celia Álvarez-Bueno Cavero-Redondo MSc, Vicente Martínez-Vizcaíno MD, PhD	<i>Birth journal</i> . 2017;1-9	- Pada penelitian ini menggunakan metode Meta-analisis ini dilakukan menurut <i>Preferred Item Pelaporan</i> untuk Tinjauan Sistematis dan Analisis. - Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner <i>EPDS (Edinburgh Postnatal Depression Scale)</i> atau Inventaris Depresi Beck	- 932 orang - Wanita dengan kehamilan tunggal tanpa komplikasi atau wanita yang memiliki anak berusia antara 6 minggu – 18 bulan.	Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik yang dilakukan menggunakan perangkat lunak Stata SE, versi 14 ( <i>StataCorp, College Station, TX, USA</i> ).	Hasil penelitian ini mengungkapkan Dua belas studi dimasukkan dalam meta-analisis. <i>Effect size</i> untuk hubungan antara intervensi aktivitas fisik selama kehamilan dan periode <i>postpartum</i> terhadap gejala depresi <i>postpartum</i> adalah 0,41 (95% CI 0,28-0,54). Heterogenitas adalah $I^2 = 33,1\%$ ( $P = 0,117$ ). Ketika analisis subkelompok dilakukan, ukuran efek gabungan adalah 0,67 (95% CI 0,44-0,90) untuk ibu yang bertemu <i>postpartum</i> kriteria gejala depresi pada awal berdasarkan skala tertentu, dan 0,29 (95% CI 0,14-0,45) untuk ibu yang tidak memenuhi kriteria gejala depresi tersebut di garis dasar (Poyatos-León et al. 2017)
2.	Pengaruh Senam Nifas Terhadap Perubahan <i>Maternal Depressive Symptoms</i> Di Rumah Sakit Ibu Dan Anak (Rsia) Kabupaten Sleman	Inge Anggarini, Mohammad Hakimi, Asri Hidayat	Jurnal Medika Volume 6, Nomor 1, Juni 2018	- Pada penelitian ini menggunakan bentuk rancangan Quasi eksperimen dengan rancangan <i>non equivalent pre test and post test control group design</i> . - Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner <i>EPDS (Edinburgh Postnatal Depression Scale)</i>	- 59 orang - Variabel dari penelitian ini yaitu ibu <i>postpartum</i> normal, ibu mampu membaca dan menulis, ibu yang melahirkan bayi dengan gestasi 38-42 minggu, berat bayi lahir 2500-4000 gram.	Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariabel, analisis bivariabel menggunakan perhitungan statistik dengan uji t-test, dan analisis multivariat uji statistik yang digunakan adalah regresi linier berganda	Pada hasil uji statistik didapatkan nilai p value 0,001 pada kelompok intervensi dan 0,02 pada kelompok kontrol, maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara skor <i>maternal depressive symptoms</i> sebelum dan sesudah perlakuan (Anggarini et al. 2018)

3.	<i>Physical Activity and the Occurrence of Postnatal Depression—A Systematic Review</i>	Daria Kołomańska-Bogucka and Agnieszka Irena Mazur-Bialy	<i>Medicina journal</i> 2019 Volume 55	- Metode dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan tinjauan literatur dilakukan di database <i>Medline-PubMed</i> - Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner <i>EPDS (Edinburgh Postnatal Depression Scale)</i>	- 722 orang - Variabel dari penelitian ini yaitu wanita dari kelompok intervensi yang melakukan pelatihan yang diawasi (60 menit) tiga kali seminggu, dari usia kehamilan 16-22 minggu hingga akhir trimester ke-3.	Peninjauan dilakukan sesuai dengan pedoman PRISMA (Item Pelaporan Pilihan untuk Tinjauan Sistematis dan Meta-Analisis	Sebanyak 43 publikasi dibaca secara penuh. Akhirnya, 16 artikel dimasukkan dalam <i>review</i> . Terlihat bahwa aktivitas fisik secara teratur selama kehamilan, dan masa nifas, atau pada periode pascakelahiran itu sendiri dibandingkan dengan tidak aktif, mengurangi risiko berkembangnya depresi pada wanita hamil dan setelah melahirkan anak. Kesimpulan: Aktivitas fisik dapat menjadi faktor penting dalam pencegahan gangguan depresi pada wanita pasca melahirkan (Kołomańska-Bogucka dan Mazur-Bialy 2019)
4.	<i>Physical activity and prenatal depression: going beyond statistical significance by assessing the impact of reliable and clinical significant change</i>	Marina Vargas-Terrones, Taniya S. Nagpal, Maria Perales, Harry Prapavessis, Michelle F. Mottola and Ruben Barakat	<i>Psychological Medicine journal</i> 01 Maret 2020	- Penelitian ini adalah analisis sekunder dari 2 pengembangan RCT yang dipimpin oleh kelompok penelitian yang sama di Madrid, Spanyol, dan mengikuti protocol latihan dan metodologi penelitian yang sama. - Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner CES-D.	- 61 orang - Variabel dari penelitian ini yaitu wanita dengan kehamilan tunggal yang hamil <16 minggu.	Statistik deskriptif, termasuk mean dan standar deviasi (SD) untuk variabel kuantitatif dan persentase untuk variabel kategori, dihitung untuk memeriksa karakteristik ibu dan skor CES-D pada awal. Untuk memeriksa apakah ada perbedaan.	Di antara 61 wanita hamil yang memiliki skor CES-D awal $\bar{y}$ 16 tidak ada perbedaan yang diamati antara kedua kelompok ( $p > 0,05$ ) untuk usia, paritas, BMI pra-kehamilan, berat badan pra-kehamilan, status merokok sebelum dan selama kehamilan, tingkat aktivitas pekerjaan, tingkat pendidikan, kejadian keguguran sebelumnya, total GWG, dan jumlah wanita yang melebihi rekomendasi GWG. Tidak ada perbedaan antara kelompok untuk skor CES-D awal mereka ( $t_{59} = 0,870$ ; $p > 0,05$ ). Mengontrol skor CES-D awal, IG memiliki skor CES-D pasca perawatan yang secara signifikan lebih rendah daripada CG ( $\bar{y}_2 = 0,054$ ; $F_{1,58} = 4,790$ ; $p < 0,05$ ) dengan perbedaan lima poin antar kelompok ( $IG = 14,4 \pm 8,6$ v. $CG = 19,4 \pm 11,1$ ) (Vargas-terrones et al. 2020)

5.	<i>Nutrition and physical activity interventions to ameliorate postpartum depression: A scoping review</i>	Noor Fairuzi Suhana Yahya MSc, Nur Islami Mohd Fahmi Teng PhD, Srijit Das MBBS, MS, Norsham Juliana PhD	<i>Asia Pacific Journal</i> 2021;30(4):662-674	- Metodologi tinjauan pelingkupan interpretatif yang digunakan diadaptasi dari Arksey & O'Malley - Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner modifikasi nutrisi atau pola makan, peningkatan nutrisi, dan berbasis olahraga (diawasi, tidak diawasi, berbasis pembinaan, atau motivasi), dimulai hanya setelah melahirkan	- 3352 orang - Variabel dari penelitian ini yaitu wanita <i>postpartum</i> primipara atau multipara dari usia 18-50 tahun	Metode ini menggunakan pendekatan naratif dan analitik untuk mengekstraksi data yang paling sesuai dengan tujuan penelitian	Beberapa studi menemukan depresi (76% dari semua penelitian). Atas dasar ini, intervensi nutrisi atau aktivitas fisik mungkin meningkatkan depresi pascapersalinan. Selain itu, integrasi nutrisi dan aktivitas fisik tampaknya meningkatkan depresi pada peserta tindak lanjut yang lebih menyeluruh. Keterlibatan aktif peserta dalam intervensi berkontribusi pada efektivitas (Fairuzi et al. 2021)
6.	<i>Randomized trial examining the effect of exercise and wellness interventions on preventing postpartum depression and perceived stress</i>	Beth A. Lewis, Katie Schuver, Shira Dunsiger, Lauren Samson, Amanda L. Frayeh, Carrie A. Terrell, Joseph T. Ciccolo, John Fischer dan Melissa D. Avery	<i>Jurnal BMC pregnancy and childbirth</i> (2021) 21:785	- Rancangan penelitian Tis adalah penelitian buta tunggal terkontrol acak yang dilakukan dari Januari 2013 hingga Agustus 2016 (MH096748) - Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner <i>EPDS (Edinburgh Postnatal Depression Scale)</i>	- 450 orang - Variabel dari penelitian ini yaitu wanita <i>postpartum</i> usia kehamilan 6-9 bulan	Variabel demografi dasar dirangku m untuk sampel agregat dan dibandingkan kondisi menggunakan analisis varians (ANOVA) untuk variabel berkelanjutan dan uji <i>Chi-Square</i> untuk variabel kategori.	Ada perbedaan yang signifikan antara kelompok untuk usia dasar ( $p = 0,01$ ) dan gejala depresi ( $p = 0,03$ ). Secara khusus, peserta dalam kondisi latihan lebih muda dari peserta dalam kondisi perawatan biasa. Peserta dalam kondisi olahraga juga melaporkan gejala depresi yang lebih sedikit pada awal dibandingkan dengan peserta dalam kondisi kesehatan. Variabel ini dimasukkan sebagai kovariat dalam model selanjutnya. Sepuluh persen melaporkan memulai pengobatan untuk depresi (13% peserta olahraga, 11% peserta kesehatan, dan 7% perawatan biasa), 14% menerima psikoterapi setelah mendaftar dalam penelitian (15% peserta olahraga, 14% peserta kesehatan, dan 14% dari perawatan biasa), dan 5% menerima pengobatan untuk depresi dan psikoterapi (5% dari peserta latihan, 5% dari peserta kesehatan, dan 5% dari perawatan biasa). Tidak ada perbedaan antara kelompok untuk memulai pengobatan depresi atau menerima psikoterapi (Lewis et al. 2021)

7.	Efektivitas Intervensi Senam dan Yoga dalam Mengurangi Tingkat Keperahan Depresi <i>Postpartum</i> pada Wanita <i>Sectio Caesarea</i> : Uji Coba Terkontrol Acak	Nila Trisna Yulianti, Karnilan Lestari Ningsi Sam	Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat. 2022; 11 (4): 351-355	- Desain penelitian ini adalah <i>pre-post test</i> dengan kelompok kontrol ( <i>quasi experimental design</i> ). - Instrumen berupa buku saku yang berisikan tentang skala depresi <i>postpartum</i> dan tahapan melaksanakan senam nifas dan yoga persalinan.	- Kelompok nifas 24 orang & kelompok yoga 24 orang - Variabel dari penelitian ini yaitu wanita <i>post-sectio caesaria</i> dengan <i>Edinburgh postnatal depression scale (EPDS) ≥ 13</i> , dan <i>memiliki usia 20-35 tahun</i> serta <i>melahirkan bayi sehat ≥2500 gram</i> .	Teknik pengambilan sampel penelitian ini yaitu dengan menggunakan metode simple random sampling, dengan kriteria inklusi wanita <i>post-sectio caesarea</i> dengan <i>edinburgh postnatal depression scale</i> menggunakan <i>mann whitney test</i>	Berdasarkan hasil uji <i>mann whitney</i> diperoleh nilai rerata <i>EPDS</i> sebelum perlakuan pada kelompok yoga yaitu 14,42, setelah melakukan program yoga nilai rerata <i>EPDS</i> mengalami penurunan menjadi 9,96 dengan standar deviasi 2,590 ( <i>Pvalue</i> = 0,000), sehingga dapat disimpulkan bahwa program yoga dapat menurunkan <i>EPDS</i> pada wanita <i>sectio caesarea</i> (Yulianti 2022)
----	--	---	---	--	---	---	--

## PEMBAHASAN

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Anggarini et al. 2018) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor depresi sebelum dan sesudah diberikan senam nifas pada ibu *postpartum*. Hal ini sejalan dengan (Lewis et al. 2021) dengan judul penelitian *randomized trial examining the effect of exercise and wellness interventions on preventing postpartum depression and perceived stress* yang menunjukkan adanya perbedaan tingkat kesehatan antara ibu *postpartum* yang melakukan senam nifas/olahraga dan ibu *postpartum* yang tidak melakukan senam nifas/olahraga. Olahraga memiliki dampak yang signifikan terhadap kondisi fisik dan mental ibu hamil. *American College of Obstetricians and Gynecologists* merekomendasikan setidaknya 150 menit aktivitas fisik sedang per minggu untuk wanita hamil dan pascapersalinan. Jenis aktivitas yang dinilai adalah berjalan, aktivitas sedang, dan aktivitas berat. Metode penilaian kategoris mengklasifikasikan aktivitas fisik sebagai rendah, sedang atau tinggi sesuai dengan jumlah jam dan hari yang dihabiskan dalam aktivitas fisik sedang atau berat dan berjalan (Nwosu 2021).

Perkembangan depresi *postpartum* dipengaruhi oleh perubahan hormonal pada wanita selama dan setelah melahirkan. Antara tahap pertama dan kedua persalinan, kadar progesteron menurun secara signifikan, sedangkan setelah pelepasan plasenta, kadar estrogen menurun. Hal ini ditunjukkan pada penelitian (Yulianti 2022) dengan judul penelitian mengurangi tingkat keparahan depresi *postpartum* pada wanita *sectio caesarea*. Pada penelitian ini wanita yang telah melakukan yoga nilai rerata *Edinburgh postnatal depression scale (EPDS)* nya mengalami penurunan, sehingga dapat disimpulkan bahwa program yoga dapat menurunkan *Edinburgh postnatal depression scale (EPDS)* pada wanita *sectio caesarea*. Estrogen memengaruhi kadar serotonin dan dopamin dengan menurunkan konsentrasinya dan secara

negatif memengaruhi kesejahteraan psikologis. Selain itu, kadar estrogen dan progesteron yang tidak mencukupi berkontribusi pada perkembangan gangguan kecemasan. Pada gangguan *mood*, posisi ini juga lebih sensitif terhadap penurunan B-endorfin yang tiba-tiba dan cepat. Keadaan untuk mendiagnosis depresi pascapersalinan adalah perkembangan penyakit yang berhubungan langsung dengan kelahiran anak. Metode pengobatan untuk depresi pascamelahirkan meliputi : Psikoterapi, minum antidepresan dan terapi hormon. Selain itu, terapi cahaya dan olahraga juga merupakan intervensi terapeutik (ńska-Bogucka dan Mazur-Bialy 2019).

Berdasarkan analisis terhadap sepuluh jurnal penelitian, diperoleh kesimpulan bahwa pengetahuan dapat memajukan ilmu kesehatan khususnya kebidanan sehingga dapat menjadi tindakan preventif pasca persalinan untuk menghindari komplikasi lebih lanjut akibat nyeri dan kecemasan (Yulianti 2022). Senam nifas dapat menjadi salah satu intervensi non farmakologis yang dapat mengurangi gejala depresi ibu (Anggarini et al. 2018).

Senam nifas dapat dilakukan di rumah 3 kali seminggu, durasi 20-30 menit dalam 4 minggu dengan intensitas ringan, karena melakukan senam nifas dengan frekuensi, waktu dan durasi yang tepat dapat memberikan pengaruh yang baik bagi kesehatan mental dan fisik ibu. Tenaga kesehatan dapat memantau kinerja senam nifas dengan melakukan kunjungan rumah seminggu tiga kali sesuai dengan jadwal ibu yang melakukan senam nifas, sehingga dapat memantau dan mengevaluasi senam nifas yang sangat berpengaruh pada depresi ibu *postpartum* dengan baik (Anggarini et al. 2018).

## KESIMPULAN

Setelah meneliti literature pada 7 publikasi ilmiah yang relevan tentang pengaruh senam nifas

terhadap depresi pada ibu *postpartum* ditemukan bahwa ada pengaruh dari penerapan senam nifas terhadap kejadian depresi pada ibu *postpartum*. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, peneliti dapat menyimpulkan bahwa efek ini positif, ketika ibu nifas menerapkan senam nifas/yoga/aktivitas fisik lainnya sehingga ibu nifas akan merasakan perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan penerapan senam nifas pada ibu *postpartum*. Diharapkan penerapan metode senam nifas pada ibu *postpartum* ini dapat terus dilakukan sehingga kejadian depresi pada ibu *postpartum* semakin lama semakin berkurang.

## DAFTAR PUSTAKA

- ńska-Bogucka, Daria, Kojoma, dan Agnieszka Irena Mazur-Bialy. 2019. "Physical Activity and the Occurrence of Postnatal Depression—A Systematic Review Daria." *Medicina Journal* 55(September):560. doi: 10.3390/medicina55090560.
- Anggarini, Inge Anggi, Mohammad Hakimi, dan Asri Hidayat. 2018. "Pengaruh Senam Nifas Terhadap Perubahan Maternal Depressive Symptoms Di Rumah Sakit Ibu Dan Anak (Rsia) Sakina Idaman Kabupaten Sleman." *Jurnal Kebidanan Indonesia* 6(1):67–76. doi: <https://doi.org/10.53801/sjki.v3i1.182>.
- Fairuzi, Noor, Suhana Yahya, Nur Islami, Mohd Fahmi, Srijit Das Mbbs, dan Norsham Juliana. 2021. "Nutrition and physical activity interventions to ameliorate postpartum depression: A scoping review." *Asia Pacific Journal Clinical Nutrition* 30(4)(Agustus):662–74. doi: 10.6133/apjcn.202112.
- Lewis, Beth A., Katie Schuver, Shira Dunsiger, Lauren Samson, Amanda L. Frayeh, Carrie A. Terrell, Joseph T. Ciccolo, John Fischer, dan Melissa D. Avery. 2021. "RRandomized trial examining the effect of exercise and wellness interventions on preventing postpartum depression and perceived stress." *BMC Pregnancy and Childbirth* 21(785):1–11. doi: 10.1186/s12884-021-04257-8.
- Nwosu, Netochi. 2021. "Postpartum depression and physical activity amongst women attending immunization and postnatal clinic in a tertiary hospital in ibadan." *Journal of Research and health* 11(Mei):285–96. doi: <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-549695/v1>

Lisensi:

- Poyatos-León, Raquel, Antonio García-Hermoso, Gema Sanabria-Martínez, Celia Álvarez-Bueno, Iván Cavero-Redondo, dan Vicente Martínez-Vizcaíno. 2017. "Effects of exercise-based interventions on postpartum depression: A meta-analysis of randomized controlled trials." *Birth* 44(3):1–9. doi: 10.1111/birt.12294.
- Sofiyanti, Santi. 2021. "Aktivitas Fisik Menurunkan Gejala Depresi Postpartum : Literatur Review." *Jurnal Riset Kesehatan* 13(1)(Mei):254–61. doi: [doi.org/10.34011/juriskesbdg.v13i1.1917](https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v13i1.1917).
- Sp, Andi Rahmانيar, Amatullah Afifah Halik, dan Nahdiah Purnamasari. 2019. "Pengaruh Senam Nifas terhadap Intensitas Nyeri Perineum dan Kecemasan Ibu Postpartum di RSIA Pertiwi Makassar." *UMI MEDICAL JOURNAL* 4(2):11–19. doi: <https://doi.org/10.33096/umj.v4i2.64>.
- Vargas-terrones, Marina, Taniya S. Nagpal, Maria Perales, Harry Prapavessis, Michelle F. Mottola, dan Ruben Barakat. 2020. "Physical activity and prenatal depression: going beyond statistical significance by assessing the impact of reliable and clinical significant change." *Psychological Medicine Journal* 51(4):1–6. doi: [doi.org/10.1017/S0033291719003714](https://doi.org/10.1017/S0033291719003714).
- Yulianti, Nila Trisna. 2022. "Efektivitas Intervensi Senam dan Yoga dalam Mengurangi Tingkat Keparahan Depresi Postpartum pada Wanita Sectio Caesarea: Uji Coba Terkontrol Acak." *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 11(4):351–55. doi: [doi.org/10.33221/jikm.v11i04.1499](https://doi.org/10.33221/jikm.v11i04.1499).

**Cite this article as:** Nida Khoirin Nisa, Muliatul Jannah, Meilia Rahmawati K (2025). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Depresi Pada Ibu Post Partum *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*. 14(1), 11-18.