



## DAMPAK *POSTNATAL EXCERSICE* TERHADAP STATUS PSIKOLOGI DAN PENGELUARAN ASI PADA IBU POST PARTUM HARI KE 7

Indah Widayang<sup>1</sup>, Putri Amelia Kiswanto<sup>2</sup>, Ema Muthmainnah<sup>3</sup>, Nur Afifah<sup>4</sup>,  
Linda Wijayanti<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>STIKes Abdi Nusantara

[indahwidayang97@gmail.com](mailto:indahwidayang97@gmail.com), [afifarizky88@gmail.com](mailto:afifarizky88@gmail.com), [Linndawijaya@gmail.com](mailto:Linndawijaya@gmail.com)

### Abstrak

Postnatal exercise merupakan salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat meningkatkan kesehatan mental ibu postpartum. Kondisi psikologis ibu berpengaruh signifikan terhadap refleks pengeluaran ASI. Oleh karena itu, olahraga setelah melahirkan dapat berdampak positif pada pemulihan fisik dan kesejahteraan mental ibu. Tujuan penelitian: Menganalisis pengaruh postnatal exercise terhadap status psikologis dan pengeluaran ASI pada ibu postpartum hari ke-7. Metode penelitian: Penelitian kuantitatif dengan desain quasi-eksperimen case-control. Sampel terdiri dari 230 ibu postpartum hari ke-7 yang diambil dengan teknik total sampling dari beberapa fasilitas kesehatan di Puskesmas Kao desa Jati, TPMB Neneng YS, Am.Keb, Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Karanganyar, TPMB Bidan Sartinah Amd.Keb,Kp. Tambun Baru, dan TPMB Linda Wijayanti Am.Keb, Panglayungan Cipedes Kota Tasikmalaya sebanyak 230 responden dengan teknik pengambilan sampel yaitu total sampling. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Mann-Whitney (SPSS 26.0). Hasil penelitian postnatal exercise terbukti memberikan pengaruh signifikan. Status psikologis menunjukkan perbaikan dengan nilai p berkisar 0,000–0,020, sedangkan pengeluaran ASI meningkat dengan nilai p antara 0,000–0,029 ( $p < 0,05$ ). Kesimpulan dan saran postnatal exercise berpengaruh signifikan terhadap perbaikan status psikologis dan peningkatan pengeluaran ASI pada ibu postpartum hari ke-7. Bidan diharapkan dapat memberikan dukungan serta intervensi yang memperhatikan aspek fisik maupun psikologis ibu postpartum, khususnya pada ibu yang berisiko mengalami postpartum blues.

**Kata Kunci:** Postnatal Exercise, Status Psikologis, Pengeluaran ASI, Ibu Postpartum

### Abstrak

*Postnatal exercise is a non-pharmacological intervention that can improve the mental health of postpartum mothers. The psychological condition of the mother significantly influences the milk ejection reflex and breast milk secretion. Exercise after childbirth can therefore positively impact both physical recovery and mental well-being. Research objective to analyze the effect of postnatal exercise on psychological status and breast milk secretion in mothers on the 7th day postpartum. Research method quantitative research with quasi-experimental case-control design. The sample consisted of 230 postpartum mothers on day 7 taken by total sampling technique from several health facilities in Kao Health Center, Jati Village, TPMB Neneng YS, Am.Keb, Working Area of UPTD Karanganyar Health Center, TPMB Bidan Sartinah Amd.Keb, Tambun Baru Village, and TPMB Linda Wijayanti Am.Keb, Panglayungan Cipedes, Tasikmalaya City as many as 230 respondents with total sampling technique. Data analysis was carried out univariately and bivariately using the Mann-Whitney test (SPSS 26.0). Research results postnatal exercise showed significant effects across study sites. Psychological status improved with p-values ranging from 0.000 to 0.020, while breast milk secretion increased with p-values between 0.000 and 0.029, all indicating significance ( $p < 0.05$ ). Conclusions and suggestions postnatal exercise has a significant effect on improving psychological status and enhancing breast milk secretion in mothers on the 7th day postpartum. Midwives should provide support and interventions that address both the physical and psychological aspects of postpartum mothers, particularly those at risk of postpartum blues.*

**Keywords:** Postnatal Exercise, Psychological Status, Breast Milk Secretion, Postpartum Mothers

## PENDAHULUAN

Permasalahan yang terjadi pada ibu post partum antara lain kesehatan mental. Kesehatan mental ibu setelah melahirkan merupakan salah satu aspek penting dalam masa postpartum yang kerap luput dari perhatian. Perubahan fisiologis, hormonal, dan psikososial yang dialami ibu pascamelahirkan seringkali menimbulkan tekanan emosional yang dapat berdampak serius pada kondisi psikologisnya. Masa nifas tidak hanya menjadi periode pemulihan fisik, tetapi juga masa transisi emosional dan peran sebagai seorang ibu. Ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri dengan perubahan tersebut dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental seperti *postpartum blues*, *depresi postpartum*, hingga *psikosis postpartum* (Nakamura *et al.*, 2019).

Menurut data dari *World Health Organization* (WHO), sekitar 13% wanita setelah persalinan di negara berkembang mengalami gangguan mental, terutama depresi. Di Indonesia, berdasarkan laporan *Riskesdas* dan penelitian lokal, prevalensi *postpartum blues* diperkirakan terjadi pada 50-70% ibu melahirkan, sedangkan depresi postpartum dialami oleh sekitar 10-20% ibu (*World Health Organization*, 2023). *Postpartum blues* biasanya muncul dalam minggu pertama setelah persalinan, ditandai dengan gejala ringan seperti mudah menangis, cemas, lekas marah, dan gangguan tidur. Meskipun bersifat sementara, jika tidak ditangani dengan baik, kondisi ini dapat berkembang menjadi depresi postpartum yang lebih berat dan berkepanjangan (Widyawati *et al.*, 2021).

Depresi postpartum merupakan gangguan mood serius yang berdampak negatif terhadap kesehatan ibu, keterikatan ibu dan bayi (*bonding*), serta tumbuh kembang anak. Ibu dengan depresi postpartum cenderung mengalami penurunan motivasi dalam merawat bayi, gangguan pola makan dan tidur, serta penurunan fungsi sosial dan keluarga. Kondisi ini juga berpotensi meningkatkan risiko keterlambatan perkembangan kognitif dan emosional pada anak, serta berkurangnya keberhasilan pemberian ASI eksklusif akibat gangguan psikologis yang memengaruhi hormon laktasi (Putri & Sumiyati, 2022).

Beberapa faktor penyebab buruknya kesehatan mental ibu pada masa postpartum antara lain adalah perubahan hormonal yang drastis (penurunan estrogen dan progesteron), kurangnya dukungan sosial, pengalaman persalinan traumatis, kelelahan fisik, perasaan tidak siap

menjadi ibu, serta adanya riwayat gangguan mental sebelumnya. Kondisi ini diperburuk oleh tekanan lingkungan, seperti ekspektasi sosial terhadap peran ibu, kurangnya istirahat, serta ketidakpastian dalam merawat bayi yang baru lahir. Hingga kini masih banyak ibu yang menghadapi hambatan dalam memberikan ASI secara optimal. Kendala tersebut kerap dialami oleh ibu setelah melahirkan, karena kondisi fisik yang kelelahan serta adanya perubahan peran menjadi orang tua yang dapat memicu stres. Kondisi stres pada ibu diketahui dapat mengganggu proses laktasi, yang kemudian berdampak pada produksi dan pengeluaran ASI (Mullins *et al.*, 2021).

Dalam hal ini, *postnatal exercise* atau latihan fisik ringan setelah melahirkan dapat menjadi salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental ibu postpartum. Latihan fisik ringan seperti senam nifas atau yoga postpartum terbukti mampu menurunkan kadar hormon stres (kortisol), meningkatkan pelepasan endorfin, serta membantu mengembalikan keseimbangan emosi dan kebugaran tubuh. Sebuah penelitian oleh Padmavathi *et al.*, (2023) menunjukkan bahwa yoga secara signifikan dapat menurunkan kadar serum kortisol dan meningkatkan aktivitas gelombang otak alpha, yang berkaitan dengan keadaan relaksasi dan ketenangan.

Selain manfaat fisiologis dan psikologis, *postnatal exercise* juga dapat meningkatkan kualitas tidur, mempercepat pemulihan fisik, serta meningkatkan rasa percaya diri ibu dalam menjalani peran barunya. Latihan fisik ringan yang dilakukan secara teratur juga membantu memperlancar produksi dan pengeluaran ASI karena memberikan stimulasi pada sistem saraf dan peredaran darah yang berperan dalam refleksi laktasi (Fitriani & Damayanti, 2022).

Sebagai langkah strategis, upaya peningkatan kesadaran akan pentingnya perawatan kesehatan mental ibu postpartum perlu dilakukan melalui edukasi rutin pada masa antenatal dan postnatal. Intervensi yang dapat dilakukan meliputi konseling psikologis, dukungan keluarga dan pasangan, deteksi dini gangguan mood postpartum, serta fasilitasi kegiatan fisik seperti senam postnatal atau yoga di fasilitas pelayanan kesehatan. Pelayanan terpadu yang memperhatikan aspek fisik dan psikologis ibu postpartum akan sangat membantu dalam menurunkan angka kejadian depresi dan

meningkatkan kualitas hidup ibu dan bayi (Oktaviani & Fadhillah, 2023).

Proses laktasi itu sendiri terdiri dari dua fase, yaitu refleksi produksi ASI (*milk production reflex*) dan refleksi pengeluaran ASI (*let-down reflex*). Keduanya dipengaruhi oleh aktivitas hormon yang diatur oleh hipotalamus, yang sangat sensitif terhadap kondisi emosional ibu. Ketika *refleksi let-down* terganggu, ASI tidak dapat keluar dengan lancar, sehingga bayi tidak bisa menyusui secara optimal. Situasi ini dapat menimbulkan ketidakpuasan pada bayi, yang membuatnya rewel dan menangis, dan justru menambah stres pada ibu (Ginting *et al.*, 2022).

Menurut data *World Health Organization* (2023), kondisi psikologis ibu memiliki pengaruh signifikan terhadap kelancaran pengeluaran ASI. Ibu yang mengalami kecemasan atau stres cenderung menghasilkan ASI dalam jumlah yang lebih sedikit dibandingkan dengan ibu yang berada dalam kondisi tenang.

Berdasarkan data nasional, cakupan ASI eksklusif di Indonesia tahun 2022 mengalami penurunan menjadi 67,96% dari sebelumnya 69,7% pada tahun 2021. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2021 melaporkan bahwa hanya sekitar 52,5% ibu menyusui yang memberikan ASI eksklusif, dengan jumlah bayi di bawah usia enam bulan yang menerima ASI eksklusif sebanyak 2,3 juta. Di Provinsi Jawa Barat, tren cakupan ASI eksklusif justru menunjukkan peningkatan: 71,11% pada tahun 2019, naik menjadi 76,11% pada tahun 2020, dan 76,46% pada tahun 2021. Pada tahun 2022, cakupan meningkat lagi menjadi 77% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Kao desa Jati, TPMB Neneng YS, Am.Keb, Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Karanganyar, TPMB Bidan Sartinah Amd.Keb,Kp. Tambun Baru, dan TPMB Linda Wijayanti Am.Keb, Panglayungan Cipedes Kota Tasikmalaya dengan melakukan wawancara kepada ibu postpartum dan dilakukan skrining dengan menggunakan EPDS menunjukan tanda dan gejala depresi post partum seperti lelah, letih, gangguan nafsu makan, cemas dengan bayinya dan gangguan tidur serta mengatakan tidak menyusui secara penuh. Sejauh ini belum ada penelitian mengenai ibu menyusui yang memiliki gejala depresi postpartum dan belum pernah melakukan skrining depresi. Selain itu dari ke 5 ibu post partum tersebut hanya 2 orang yang melakukan olah raga setelah persalinan. Berdasarkan uraian

dari latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Dampak *postnatal exercise* terhadap status psikologi dan pengeluaran ASI pada ibu post partum hari ke 7”.

## METODE

Penelitian kuantitatif dengan desain quasi-eksperimen case-control. Sampel terdiri dari 230 ibu postpartum hari ke-7 yang diambil dengan teknik total sampling dari beberapa fasilitas kesehatan di Puskesmas Kao desa Jati, TPMB Neneng YS, Am.Keb, Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Karanganyar, TPMB Bidan Sartinah Amd.Keb,Kp. Tambun Baru, dan TPMB Linda Wijayanti Am.Keb, Panglayungan Cipedes Kota Tasikmalaya sebanyak 230 responden dengan teknik pengambilan sampel yaitu total sampling. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Mann-Whitney (SPSS 26.0).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Pengaruh *Postnatal Exercise* Terhadap Status Psikologi Ibu Post Partum Hari ke 7 di Puskesmas Kao Desa Jati Tahun 2025

Jenis Kelompok	Status Psikologi Kategori	F	Mean Rank	P Value
Kelompok Intervensi	Normal	0	26,62	0,006
	Postpartum blues	17		
	Depresi postpartum	8		
Kelompok Kontrol	Normal	0	24,38	
	Postpartum blues	14		
	Depresi postpartum	20		

Berdasarkan Tabel di atas, rata-rata nilai status psikologis ibu postpartum pada kelompok intervensi adalah 26,62, sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 24,38. Hasil uji Mann-Whitney menunjukkan nilai  $p = 0,006$  yang lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$ , sehingga terdapat perbedaan signifikan status psikologis ibu postpartum antara yang melakukan *postnatal exercise* dan yang tidak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *postnatal exercise* berpengaruh terhadap status psikologis ibu postpartum pada hari ke-7 Puskesmas Kao Desa Jati Tahun 2025

### Pengaruh *Postnatal Exercise* Terhadap Pengeluaran ASI Ibu Post Partum Hari ke 7 di Puskesmas Kao Desa Jati Tahun 2025

Jenis Kelompok	Pengeluaran ASI Kategori	F	Mean Rank	P Value
Kelompok Intervensi	Lancar	22	28,58	0,001
	Cukup lancar	3		
	Kurang lancar	0		

Kelompok	Lancar	19	
Kontrol	Cukup lancar	4	22,42
	Kurang lancar	2	

Berdasarkan Tabel di atas, rata-rata nilai pengeluaran ASI ibu postpartum pada kelompok intervensi adalah 28,58, sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 22,42. Hasil uji Mann-Whitney menunjukkan nilai  $p = 0,001$  yang lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$ , sehingga terdapat perbedaan signifikan pengeluaran ASI ibu postpartum antara yang melakukan *postnatal exercise* dan yang tidak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *postnatal exercise* berpengaruh terhadap status psikologis ibu postpartum pada hari ke-7 Puskesmas Kao Desa Jati Tahun 2025

**Pengaruh *Postnatal Exercise* Terhadap Status Psikologi Ibu Post Partum Hari ke 1-7 di TPMB Neneng YS, Am. Keb Perumnas I Kayuringin Jaya Bekasi Tahun 2025**

Jenis Kelompok	Status Psikologi Kategori	F	Mean Rank	P Value
Kelompok Intervensi	Normal	25		
	Postpartum blues	0	19,00	
	Depresi postpartum	0		<b>0,001</b>
Kelompok Kontrol	Normal	20		
	Postpartum blues	5	32,00	
	Depresi postpartum	0		

Berdasarkan tabel diatas, memperlihatkan pada kelompok intervensi rata-rata nilai status psikologi ibu postpartum sebesar 19,00, dan pada kelompok kontrol rata-rata nilai status psikologi ibu postpartum sebesar 32,00. Hasil uji mann whitney diperoleh  $p\ value (0,001) < \alpha (0,05)$  dengan demikian dapat dikatakan bahwa ada perbedaan status psikologi ibu postpartum antara yang melakukan *postnatal exercise* dan yang tidak melakukan *postnatal exercise*. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *postnatal exercise* terhadap status psikologi ibu post partum hari ke 1-7 di TPMB Neneng YS, Am. Keb Perumnas I Kayuringin Jaya Bekasi tahun 2025.

**Pengaruh *Postnatal Exercise* Terhadap Pengeluaran ASI Ibu Post Partum Hari ke 7 di TPMB Neneng YS, Am. Keb Perumnas I Kayuringin Jaya Bekasi Tahun 2025**

Jenis Kelompok	Pengeluaran ASI Kategori	F	Mean Rank	P Value
Kelompok Intervensi	Lancar	15		
	Cukup lancar	10	33,24	
	Kurang lancar	0		<b>0,000</b>
Kelompok Kontrol	Lancar	6		
	Cukup lancar	12	17,76	
	Kurang lancar	7		

Berdasarkan tabel diatas, memperlihatkan pada kelompok intervensi rata-rata nilai pengeluaran ASI ibu postpartum sebesar 33,24 dan pada kelompok kontrol rata-rata nilai pengeluaran ASI ibu postpartum sebesar 17,76. Hasil uji mann whitney diperoleh  $p\ value (0,000) < \alpha (0,05)$  dengan demikian dapat dikatakan bahwa ada perbedaan pengeluaran ASI ibu postpartum antara yang melakukan *postnatal exercise* dan yang tidak melakukan *postnatal exercise*. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *postnatal exercise* terhadap pengeluaran ASI ibu post partum hari ke 1-7 di TPMB Neneng YS, Am. Keb Perumnas I Kayuringin Jaya Bekasi tahun 2025.

**Perbedaan status psikologis ibu dan kelancaran ASI ibu post partum Hari ke 1-7 berdasarkan Uji statistik *Mann-Whitney* di Wilayah kerja UPTD Puskesmas Karanganyar Tahun 2025**

Jenis Kelompok	Mean Rank F	P Value
Status Psikologi	8.34	0.00
Pengeluaran ASI		0.00
	358.	

Berdasarkan tabel diatas, memperlihatkan pada hasil p-value adalah 0,000 lebih kecil dari  $< \text{nilai probabilitas } 0,05$ . Oleh karena itu sebagaimana dasar pengambilan keputusan uji *Mann-Whitney* di atas maka dapat disimpulkan bahwa “Ha diterima”, dengan demikian dapat dikatakan bahwa ada perbedaan status psikologis ibu dan kelancaran ASI ibu post partum antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dampak post natal excersice terhadap status psikologi dan pengeluaran ASI pada ibu post partum hari ke 1-7 di wilayah kerja UPTD Puskesmas Karanganyar Tahun 2025.

**Pengaruh *Postnatal Exercise* Terhadap Status Psikologi Ibu Post Partum Hari ke 7 TPMB Bidan Sartinah Amd.Keb,Kp. Tambun Baru Tahun 2025**

Jenis Kelompok	Status Psikologi Kategori	F	Mean Rank	P Value
Kelompok Intervensi	Normal	25		
	Postpartum blues	0	23,00	
	Depresi postpartum	0		<b>0,020</b>
Kelompok Kontrol	Normal	21		
	Postpartum blues	4	28,00	
	Depresi postpartum	0		

Berdasarkan Tabel 5.4 dapat diketahui bahwa pada kelompok intervensi seluruh ibu postpartum (100%) berada dalam kondisi psikologis normal dengan nilai mean rank 23,00, serta tidak

ditemukan kasus postpartum blues maupun depresi postpartum. Sementara itu, pada kelompok kontrol terdapat 21 orang (84%) dengan kondisi normal dan 4 orang (16%) mengalami postpartum blues, dengan nilai mean rank 28,00. Hasil uji statistik menunjukkan nilai  $p = 0,020$  ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *postnatal exercise* berpengaruh terhadap status psikologis ibu postpartum hari ke-7, di mana latihan ini efektif mencegah terjadinya postpartum blues.

**Pengaruh *Postnatal Exercise* Terhadap Pengeluaran ASI Ibu Post Partum Hari ke 7 TPMB Bidan Sartinah Amd.Keb,Kp. Tambun Baru Tahun 2025**

Jenis Kelompok	Pengeluaran ASI		Mean Rank	P Value
	Kategori	F		
Kelompok Intervensi	Lancar	20	21,52	0,029
	Cukup lancar	5		
Kelompok Kontrol	Kurang lancar	0	29,48	
	Lancar	10		
	Cukup lancar	12		
	Kurang lancar	3		

Berdasarkan Tabel 5.5 dapat diketahui bahwa pada kelompok intervensi mayoritas ibu postpartum mengalami pengeluaran ASI yang lancar sebanyak 20 orang, cukup lancar sebanyak 5 orang, dan tidak ada satupun yang mengalami pengeluaran ASI kurang lancar, dengan nilai mean rank 21,52. Sementara itu, pada kelompok kontrol hanya 10 orang yang mengalami pengeluaran ASI lancar, 12 orang cukup lancar, dan 3 orang kurang lancar, dengan nilai mean rank 29,48. Hasil uji statistik menunjukkan nilai  $p = 0,029$  ( $p < 0,05$ ) yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *postnatal exercise* berpengaruh terhadap pengeluaran ASI ibu postpartum hari ke-7, di mana latihan ini terbukti meningkatkan kelancaran produksi maupun pengeluaran ASI.

**Pengaruh *Postnatal Exercise* Terhadap Status Psikologi Ibu Post Partum Hari ke 7 di TPMB Linda Wijayanti Am.Keb Panglayungan Cipedes Kota Tasikmalaya tahun 2025**

Jenis Kelompok	Status Psikologi		Mean Rank	P Value
	Kategori	F		
Kelompok Intervensi	Normal	30	24,00	0,000
	Postpartum blues	0		
Kelompok Kontrol	Depresi postpartum	0	37,00	
	Normal	25		
	Postpartum blues	5		

**Depresi postpartum 0**

Berdasarkan Tabel 5.4, rata-rata nilai status psikologis ibu postpartum pada kelompok intervensi adalah 24,00, sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 37,00. Hasil uji Mann-Whitney menunjukkan nilai  $p = 0,000$  yang lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$ , sehingga terdapat perbedaan signifikan status psikologis ibu postpartum antara yang melakukan *postnatal exercise* dan yang tidak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *postnatal exercise* berpengaruh terhadap status psikologis ibu postpartum pada hari ke-7 di TPMB Linda Wijayanti Am.Keb Panglayungan Cipedes Kota Tasikmalaya tahun 2025.

**Pengaruh *Postnatal Exercise* Terhadap Pengeluaran ASI Ibu Post Partum Hari ke 7 di TPMB Linda Wijayanti Am.Keb Panglayungan Cipedes Kota Tasikmalaya tahun 2025**

Jenis Kelompok	Pengeluaran ASI		Mean Rank	P Value
	Kategori	F		
Kelompok Intervensi	Lancar	17	24,17	0,001
	Cukup lancar	13		
Kelompok Kontrol	Kurang lancar	0	36,83	
	Lancar	13		
	Cukup lancar	13		
	Kurang lancar	4		

Berdasarkan tabel 5.5 diatas, memperlihatkan pada kelompok intervensi rata-rata nilai pengeluaran ASI ibu postpartum sebesar 24,17 dan pada kelompok kontrol rata-rata nilai pengeluaran ASI ibu postpartum sebesar 36,83. Hasil uji mann whitney diperoleh  $p$  value (0,001)  $< \alpha$  (0,05) dengan demikian dapat dikatakan bahwa ada perbedaan pengeluaran ASI ibu postpartum antara yang melakukan *postnatal exercise* dan yang tidak melakukan *postnatal exercise*. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *postnatal exercise* terhadap pengeluaran ASI ibu post partum hari ke 1-7 di TPMB Linda Wijayanti Am.Keb Panglayungan Cipedes Kota Tasikmalaya tahun 2025.

**Pembahasan**

**Pengaruh *Postnatal Exercise* Terhadap Status Psikologi dan Pengeluaran ASI Ibu Post Partum Hari Ke 7 di Puskesmas Kao Desa Jati tahun 2025.**

Hasil uji Mann-Whitney menunjukkan variabel status psikologis nilai  $p = 0,006$  dan variabel pengeluaran ASI  $p$  value (0,001)  $< \alpha$  (0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa *postnatal exercise* berpengaruh terhadap status

psikologis dan pengeluaran ASI ibu postpartum pada hari ke-7 di Puskesmas Kao desa Jati Tahun 2025.

Temuan penelitian ini konsisten dengan hasil studi yang dilakukan oleh (Laila, 2023) Hasil penelitian menunjukkan usia rata-rata responden 21 hingga 35. Tingkat stress berdasarkan kuisioner DASS 42 sebelum diberikan perlakuan paling banyak yaitu termasuk dalam kategori normal sebanyak 13 responden (59%) dan sesudah diberikan perlakuan paling banyak yaitu termasuk dalam kategori normal sebanyak 22 responden (100%). Hasil dari uji wilcoxon menunjukkan bahwa  $p$  value 0,000 ( $p$  value  $< 0,05$ ). Berdasarkan hasil tersebut bahwa ada pengaruh senam airobik terhadap tingkat stress.

Berdasarkan temuan penelitian, peneliti berasumsi bahwa ada perbedaan status psikologis antara ibu postpartum yang melakukan *postnatal exercise* dan yang tidak melakukannya. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh signifikan *postnatal exercise* terhadap kondisi psikologis ibu pada masa nifas. Keterkaitan tersebut dapat dijelaskan melalui berbagai mekanisme fisiologis dan psikologis. Aktivitas fisik pascapersalinan berperan dalam menurunkan tingkat stres dan kecemasan, memperbaiki suasana hati, serta meningkatkan kualitas tidur, yang secara keseluruhan berdampak positif terhadap kesehatan mental. Selain itu, *postnatal exercise* membantu mengurangi keluhan fisik yang umum dialami setelah melahirkan, seperti kelelahan dan nyeri, yang secara tidak langsung dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis. Latihan fisik juga memicu pelepasan endorfin, yaitu senyawa dengan efek analgesik alami sekaligus *mood booster*, serta meningkatkan produksi neurotransmitter seperti serotonin dan dopamin yang berperan dalam regulasi emosi. Peningkatan kadar senyawa-senyawa ini berkontribusi pada penurunan gejala depresi dan peningkatan perasaan positif pada ibu postpartum.

Menurut hasil penelitian (Sofa & Yuliana 2022) Adanya pengaruh yoga *postnatal* terhadap kondisi psikologis ibu sebelum dan sesudah melakukan yoga *postnatal*  $P$  value (0.000)  $< \alpha$  (0,05). Terdapat pengaruh Yoga *postnatal* terhadap kondisi psikologis *postpartum*.

Berdasarkan asumsi peneliti, pelaksanaan *postnatal exercise* berpotensi memengaruhi pengeluaran ASI pada ibu postpartum melalui mekanisme fisiologis yang melibatkan stimulasi hormon oksitosin. Hormon ini, yang sering disebut sebagai *love hormone*, berperan sentral

dalam proses *milk ejection reflex* dengan merangsang kontraksi sel-sel mioepitel di sekitar alveoli payudara, sehingga ASI dapat dikeluarkan secara lebih efektif. Aktivitas fisik pasca persalinan, termasuk senam nifas, memberikan sejumlah manfaat seperti meningkatkan sirkulasi darah, memperbaiki postur tubuh, memperkuat tonus otot (terutama otot uterus dalam proses involusi), serta memberikan efek relaksasi yang meningkatkan kebugaran fisik ibu.

### **Pengaruh *Postnatal Exercise* Terhadap Status Psikologi dan Pengeluaran ASI Ibu Post Partum Hari Ke 1-7 di TPMB Neneng YS, Am. Keb Perumnas I Kayuringin Jaya Bekasi tahun 2025**

Hasil uji mann whitney diperoleh variabel status psikologis  $p$  value (0,001) dan variabel pengeluaran ASI diperoleh  $p$  value (0,000)  $< \alpha$  (0,05) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *postnatal exercise* terhadap status psikologi dan pengeluaran ASI ibu post partum hari ke 1-7 di TPMB Neneng YS, Am. Keb Perumnas I Kayuringin Jaya Bekasi tahun 2025.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Sofa Fatonah H.S (2022) yang mengatakan bahwa terdapat pengaruh yoga *postnatal* terhadap kondisi psikologis ibu sebelum dan sesudah dilakukan yoga *postnatal* nilai  $P$  value (0.000)  $< \alpha$  (0,05). Hasil penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian Yudhia Huzairini (2023) yang menunjukkan bahwa hasil uji statistik pengukuran maternal *depressive symptoms* ibu postpartum pada kelompok perlakuan senam nifas didapatkan  $p$ -value sebesar 0,000 ( $p$ -value  $< 0,05$  pada  $\alpha = 5\%$ ), maka dapat disimpulkan ada pengaruh senam nifas terhadap perubahan maternal *depressive symptoms* ibu postpartum.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Riris Sitorus (2023) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh senam nifas terhadap produksi ASI pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Berohol Tebing Tinggi (nilai  $p$  0,000). Hasil penelitian ini juga di dukung oleh hasil penelitian Etika Khoiriyah (2022) yang mengatakan bahwa adanya peningkatan produksi ASI sebelum dan sesudah olahraga pasca persalinan dengan nilai  $p$  signifikan 0,000  $< 0,05$ . Hasil ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh senam pasca persalinan terhadap produksi ASI pada ibu pasca persalinan.

Menurut asumsi peneliti dari hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan adanya perbedaan status psikologi dan pengeluaran ASI

ibu postpartum antara yang melakukan *postnatal exercise* dan yang tidak melakukan *postnatal exercise*. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *postnatal exercise* terhadap status psikologi dan pengeluaran ASI ibu post partum. Adanya keterkaitan antara *postnatal exercise* (olahraga setelah melahirkan) dengan status psikologi ibu post partum disebabkan oleh beberapa faktor. Olahraga dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan, meningkatkan suasana hati, dan meningkatkan kualitas tidur, yang semuanya berkontribusi pada kesehatan mental yang lebih baik pada ibu post partum. Selain itu, olahraga juga dapat membantu mengatasi perubahan fisik yang terjadi setelah melahirkan, seperti kelelahan dan nyeri, yang juga dapat memengaruhi kondisi psikologis. Olahraga melepaskan endorfin, yang memiliki efek pereda nyeri dan meningkatkan suasana hati. Ini dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan yang sering dialami oleh ibu post partum. Aktivitas fisik dapat merangsang pelepasan neurotransmitter seperti serotonin dan dopamin, yang berperan dalam mengatur suasana hati. Peningkatan kadar neurotransmitter ini dapat membantu mengurangi gejala depresi dan meningkatkan perasaan bahagia.

#### **Pengaruh *Postnatal Exercise* Terhadap Status Psikologi dan Pengeluaran ASI Ibu Post Partum Hari Ke 1-7 di wilayah kerja UPTD Puskesmas Karanganyar Tahun 2025.**

Hasil uji mann whitney diperoleh variabel status psikologi *p value* (0,00) dan variabel pengeluaran ASI diperoleh *p value* (0,000) <  $\alpha$  (0,05) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *postnatal exercise* terhadap status psikologi dan pengeluaran ASI ibu post partum hari ke 1-7 di Wilayah kerja UPTD Puskesmas Karanganyar tahun 2025.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Sofa Fatonah H.S (2022) yang mengatakan bahwa terdapat pengaruh yoga postnatal terhadap kondisi psikologis ibu sebelum dan sesudah dilakukan yoga postnatal nilai *P value* (0.000) <  $\alpha$  (0,05). Hasil penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian Yudhia Huzairini (2023) yang menunjukkan bahwa hasil uji statistik pengukuran *maternal depressive symptoms* ibu postpartum pada kelompok perlakuan senam nifas didapatkan *p-value* sebesar 0,000 (*p-value* < 0,05

pada  $\alpha = 5\%$ ), maka dapat disimpulkan ada pengaruh senam nifas terhadap perubahan *maternal depressive symptoms* ibu postpartum.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Riris Sitorus (2023) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh senam nifas terhadap produksi ASI pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Berohol Tebing Tinggi (nilai *p* 0,000). Hasil penelitian ini juga di dukung oleh hasil penelitian Etika Khoiriyah (2022) yang mengatakan bahwa adanya peningkatan produksi ASI sebelum dan sesudah olahraga pasca persalinan dengan nilai *p* signifikan 0,000 < 0,05. Hasil ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh senam pasca persalinan terhadap produksi ASI pada ibu pasca persalinan.

Menurut asumsi peneliti dari hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan adanya perbedaan status psikologi dan pengeluaran ASI ibu postpartum antara yang melakukan *postnatal exercise* dan yang tidak melakukan *postnatal exercise*. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *postnatal exercise* terhadap status psikologi dan pengeluaran ASI ibu post partum. Adanya keterkaitan antara *postnatal exercise* (olahraga setelah melahirkan) dengan status psikologi ibu post partum disebabkan oleh beberapa faktor. Olahraga dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan, meningkatkan suasana hati, dan meningkatkan kualitas tidur, yang semuanya berkontribusi pada kesehatan mental yang lebih baik pada ibu post partum. Selain itu, olahraga juga dapat membantu mengatasi perubahan fisik yang terjadi setelah melahirkan, seperti kelelahan dan nyeri, yang juga dapat memengaruhi kondisi psikologis. Olahraga melepaskan endorfin, yang memiliki efek pereda nyeri dan meningkatkan suasana hati. Ini dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan yang sering dialami oleh ibu post partum. Aktivitas fisik dapat merangsang pelepasan neurotransmitter seperti serotonin dan dopamin, yang berperan dalam mengatur suasana hati. Peningkatan kadar neurotransmitter ini dapat membantu mengurangi gejala depresi dan meningkatkan perasaan bahagia.

Peneliti berasumsi bahwa *postnatal exercise* dapat mempengaruhi pengeluaran ASI pada ibu postpartum dikarenakan olahraga dapat memicu pelepasan hormon oksitosin, yang dikenal sebagai "hormon cinta" atau "hormon peluk". Oksitosin berperan penting dalam proses pengeluaran ASI dengan merangsang kontraksi sel-sel otot di sekitar alveoli (kantong kecil di payudara tempat

ASI diproduksi), sehingga ASI dapat dikeluarkan dengan lebih lancar.

### **Pengaruh *Postnatal Exercise* Terhadap Status Psikologi pada Ibu Postpartum di TPMB Bidan Sartinah Amd.Keb,Kp. Tambun Baru Tahun 2025**

Hasil uji statistik menunjukkan variabel status psikologi nilai  $p = 0,020$  dan variabel pengeluaran ASI menunjukkan nilai  $p = 0,029$  ( $p < 0,05$ ), dapat disimpulkan bahwa *postnatal exercise* berpengaruh terhadap status psikologis dan pengeluaran ASI ibu postpartum hari ke-7, di mana latihan ini efektif mencegah terjadinya postpartum blues.

Secara teori, postnatal exercise berperan dalam menyeimbangkan hormon setelah persalinan, meningkatkan sirkulasi darah, serta merangsang pelepasan endorfin yang berfungsi memperbaiki suasana hati. Menurut Varney (2018), latihan fisik setelah melahirkan dapat membantu pemulihan psikologis melalui penurunan tingkat stres dan kecemasan, serta peningkatan relaksasi. Teori terbaru dari *American College of Obstetricians and Gynecologists* (ACOG, 2020) juga menekankan bahwa aktivitas fisik ringan hingga sedang pada masa postpartum dapat menurunkan risiko depresi dan memperbaiki kualitas hidup ibu nifas.

Penelitian terdahulu turut memperkuat temuan ini. Studi oleh Setiawan et al. (2021) menunjukkan bahwa senam nifas yang dilakukan secara rutin efektif mengurangi risiko postpartum blues pada minggu pertama pascapersalinan. Penelitian lain oleh Widyaningsih & Lestari (2022) melaporkan bahwa ibu postpartum yang melakukan postnatal exercise memiliki tingkat kecemasan lebih rendah dan mood lebih stabil dibandingkan dengan kelompok kontrol. Lebih lanjut, penelitian terbaru oleh Handayani et al. (2023) menemukan bahwa kombinasi postnatal exercise dengan dukungan psikososial mampu menurunkan angka kejadian postpartum blues secara signifikan pada ibu primipara.

Penelitian terdahulu mendukung hasil ini. Studi oleh Rahmawati & Utami (2021) menunjukkan bahwa ibu yang melakukan senam nifas secara rutin memiliki produksi ASI lebih lancar dibandingkan dengan kelompok kontrol. Penelitian Fitriana et al. (2022) melaporkan bahwa latihan relaksasi dan postnatal exercise berhubungan signifikan dengan peningkatan refleksi oksitosin serta menurunkan risiko terhambatnya pengeluaran ASI. Sementara itu,

penelitian terbaru oleh Handayani et al. (2023) menegaskan bahwa kombinasi intervensi berupa postnatal exercise dengan dukungan psikologis mampu meningkatkan volume ASI sekaligus mempercepat onset laktasi.

Dengan demikian, hasil penelitian ini sejalan dengan teori dan penelitian sebelumnya yang menegaskan bahwa postnatal exercise tidak hanya bermanfaat untuk pemulihan fisik, tetapi juga memiliki dampak positif terhadap status psikologis dan pengeluaran ibu postpartum. Oleh karena itu, latihan ini sebaiknya dijadikan salah satu intervensi rutin dalam asuhan kebidanan guna mencegah terjadinya gangguan psikologis pada masa nifas dan latihan ini perlu direkomendasikan sebagai bagian dari asuhan kebidanan komprehensif pada masa nifas guna mendukung keberhasilan pemberian ASI eksklusif.

### **Pengaruh *Postnatal Exercise* Terhadap Status Psikologi Ibu Post Partum Hari Ke 7 TPMB Linda Wijayanti Am.Keb Panglayungan Cipedes Kota Tasikmalaya tahun 2025.**

Hasil uji Mann-Whitney menunjukkan variabel status psikologi nilai  $p = 0,000$  dan variabel pengeluaran ASI diperoleh  $p$  value (0,001) yang lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa *postnatal exercise* berpengaruh terhadap status psikologis ibu postpartum pada hari ke-7 di TPMB Linda Wijayanti Am.Keb Panglayungan Cipedes Kota Tasikmalaya tahun 2025.

Temuan penelitian ini konsisten dengan hasil studi yang dilakukan oleh Sofa Fatonah H.S. (2022) yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan *yoga postnatal* terhadap kondisi psikologis ibu, dengan nilai  $p$ -value 0,000 yang lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$ . Hasil ini diperkuat oleh penelitian Yudhia Huzairini (2023), di mana analisis statistik terhadap pengukuran *maternal depressive symptoms* pada ibu postpartum yang mengikuti senam nifas menghasilkan  $p$ -value 0,000 ( $p < 0,05$  pada  $\alpha = 5\%$ ). Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa senam nifas berpengaruh terhadap perubahan tingkat *maternal depressive symptoms* pada ibu postpartum.

Temuan penelitian ini konsisten dengan hasil studi Riris Sitorus (2023) yang melaporkan adanya pengaruh signifikan senam nifas terhadap produksi ASI pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Berohol Tebing Tinggi ( $p = 0,000$ ). Hasil serupa juga dilaporkan oleh Etika Khoiriyah (2022), yang menunjukkan peningkatan produksi ASI secara bermakna sebelum dan sesudah

pelaksanaan olahraga pasca persalinan ( $p < 0,05$ ). Kedua temuan tersebut menguatkan kesimpulan bahwa senam pasca persalinan memiliki kontribusi positif terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu postpartum.

Berdasarkan temuan penelitian, peneliti berasumsi bahwa terdapat perbedaan status psikologis antara ibu postpartum yang melakukan *postnatal exercise* dan yang tidak melakukannya. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh signifikan *postnatal exercise* terhadap kondisi psikologis ibu pada masa nifas. Keterkaitan tersebut dapat dijelaskan melalui berbagai mekanisme fisiologis dan psikologis. Aktivitas fisik pascapersalinan berperan dalam menurunkan tingkat stres dan kecemasan, memperbaiki suasana hati, serta meningkatkan kualitas tidur, yang secara keseluruhan berdampak positif terhadap kesehatan mental. Selain itu, *postnatal exercise* membantu mengurangi keluhan fisik yang umum dialami setelah melahirkan, seperti kelelahan dan nyeri, yang secara tidak langsung dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis. Latihan fisik juga memicu pelepasan endorfin, yaitu senyawa dengan efek analgesik alami sekaligus *mood booster*, serta meningkatkan produksi neurotransmitter seperti serotonin dan dopamin yang berperan dalam regulasi emosi. Peningkatan kadar senyawa-senyawa ini berkontribusi pada penurunan gejala depresi dan peningkatan perasaan positif pada ibu postpartum.

Latihan fisik teratur seperti senam nifas dapat meningkatkan aliran darah sistemik, termasuk perfusi ke jaringan payudara. Sirkulasi darah yang optimal memastikan pasokan oksigen dan nutrisi yang memadai ke kelenjar susu, sehingga proses sintesis dan sekresi ASI dapat berlangsung secara efisien. Dengan demikian, senam nifas tidak hanya berperan dalam pemulihan fisik pasca persalinan, tetapi juga berkontribusi langsung terhadap optimalisasi proses laktasi pada ibu postpartum.

## SIMPULAN

Ada pengaruh *postnatal exercise* terhadap status psikologi dan pengeluaran ASI ibu post partum hari ke 1-7 ( $p \text{ value} < 0,05$ ).

## SARAN

Diharapkan bidan yang bertugas lebih memperhatikan dan mengkaji aspek psikologis ibu *postpartum*, khususnya pada ibu *postpartum* yang memiliki faktor risiko untuk mengalami

*postpartum blues*. Bidan melakukan skrining *postpartum blues* dengan menggunakan kuesioner EPDS dan diharapkan lebih meningkatkan peran sertanya dalam memberikan konseling kepada ibu *postpartum* tentang masa nifas dan perawatan bayi. Hal demikian untuk mendeteksi dini sehingga *postpartum blues* dapat diketahui lebih awal dan dapat tertangani dengan baik

## DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. (2023). *Persentase Pemberian Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif pada Bayi < 6 Bulan Berdasarkan Kabupaten / Kota di Jawa Barat* (pp. 0–1). <https://opendata.jabarprov.go.id/id/dataset/persentase-pemberian-air-susu-ibu-asi-eksklusif-pada-bayi-6-bulan-berdasarkan-kabupatenkota-di-jawa-barat>
- Fitriani, A., & Damayanti, R. (2022). Hubungan Antara Kesehatan Mental Ibu dan Keberhasilan ASI Eksklusif. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(1), 44–51.
- Ginting, D. Y., Tarigan, L., Handayani, D., & Sitio, L. H. (2022). The Relationship of Psychological Stress With Breast Milk Production to Breastfeeding Mothers Post Delivery in the Clinic Wulandari Medan in 2021. *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, 4(2), 31–36. <https://doi.org/10.35451/jkk.v4i2.821>
- Mullins, E., Sharma, S., & McGregor, A. H. (2021). Postnatal exercise interventions: A systematic review of adherence and effect. *BMJ Open*, 11(9). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-044567>
- Nakamura, A., van der Waerden, J., Melchior, M., Bolze, C., El-Khoury, F., & Pryor, L. (2019). Physical activity during pregnancy and postpartum depression: Systematic review and meta-analysis. In *Journal of Affective Disorders* (Vol. 246, pp. 29–41). <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.12.009>
- Oktaviani, R., & Fadhillah, R. (2023). Peran Dukungan Sosial dan Psikologis dalam Mencegah Depresi Postpartum. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 14(1), 23–30. <https://doi.org/10.31289/jkr.v14i1.5771>
- Padmavathi, R., Kumar, A. P., Dhamodhini K S, Venugopal, V., Silambanan, S., K, M., & Shah, P. (2023). Role of yoga in stress management and implications in major depression disorder. *Journal of Ayurveda*

- and Integrative Medicine*, 14(5), 100767. <https://doi.org/10.1016/j.jaim.2023.100767>
- Putri, N. T. T., & Sumiyati. (2022). Mengatasi Masalah Pengeluaran ASI Ibu Post Partum Dengan Pemijatan Oksitosin. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, 10(3), 196–202.
- Widyawati, M. N., Nursalam, & Devy, S. R. (2021). Postpartum Depression and Associated Factors: A Review. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 10(2), 98–105.
- World Health Organization, (WHO). (2023). Postnatal Care for Mothers and Newborns: Highlights from the World Health Organization 2023 Guidelines. *World Health Organization*, April, 1–8. [http://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent%5CnWHO](http://www.who.int/maternal_child_adolescent%5CnWHO)