

Efektivitas Yoga Postnatal Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Kualitas Tidur Pada Ibu Postpartum Di RSI Sultan Hadlirin Jepara

Endar Afiani¹, Umami Kulsum², Fania Nurul Khoirunnisa³
^{1,2,3} Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Kudus, Kudus, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Februari 1, 2026
 Revised Februari 3, 2026
 Accepted Februari 5, 2026

Keywords:

Ibu postpartum,
 Kecemasan,
 Kualitas Tidur,
 Yoga postnatal

Keywords:

Anxiety,
 Postpartum Mothers,
 Sleep Quality,
 Postnatal Yoga

ABSTRAK

Masa nifas merupakan fase penyesuaian yang rentan terhadap masalah psikologis, terutama kecemasan dan gangguan tidur. Apabila kecemasan tidak ditangani dengan baik, kondisi ini dapat memperburuk kualitas istirahat serta kesejahteraan ibu setelah melahirkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh yoga postnatal terhadap tingkat kecemasan dan kualitas tidur ibu postpartum di RSI Sultan Hadlirin Jepara. Metode penelitian yang digunakan adalah pre-eksperimental dengan rancangan one group pretest-posttest. Sebanyak 32 ibu postpartum dipilih sebagai responden melalui teknik purposive sampling. Pengukuran kecemasan dilakukan menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), sedangkan kualitas tidur dinilai dengan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Intervensi yoga postnatal dilaksanakan secara terstruktur selama kurang lebih 20 menit setiap sesi. Data dianalisis menggunakan uji Paired Sample t-test. Hasil menunjukkan adanya penurunan bermakna pada rerata skor kecemasan dari $22,25 \pm 2,59$ menjadi $16,53 \pm 2,72$, serta penurunan skor PSQI dari $7,53 \pm 1,27$ menjadi $5,06 \pm 0,76$ setelah pemberian yoga postnatal ($p < 0,05$). Dengan demikian, yoga postnatal terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan dan memperbaiki kualitas tidur ibu postpartum.

ABSTRACT

The postpartum period represents a transitional phase marked by significant physical and psychological changes, making mothers vulnerable to anxiety and sleep disturbances. If left unmanaged, anxiety may adversely affect sleep quality and overall maternal well-being. This study aimed to evaluate the effect of postnatal yoga on anxiety levels and sleep quality among postpartum mothers at RSI Sultan Hadlirin Jepara. A pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach was employed. The sample comprised 32 postpartum mothers selected through purposive sampling. Anxiety was assessed using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), while sleep quality was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). A structured postnatal yoga intervention was implemented, followed by post-intervention assessments. The findings demonstrated a significant reduction in the mean anxiety score from 22.25 ± 2.59 to 16.53 ± 2.72 , as well as a decrease in the mean PSQI score from 7.53 ± 1.27 to 5.06 ± 0.76 after the intervention ($p < 0.05$). These results indicate that postnatal yoga is effective in reducing anxiety and improving sleep quality among postpartum mothers.

This is an open access article under the [CC BY](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license.



Corresponding Author:

Endar Afiani
Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Kudus,
Kudus, Indonesia
Email: cahyaningrumamelia51@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Masa nifas atau postpartum merupakan periode transisi yang krusial dalam kehidupan seorang ibu karena ditandai oleh perubahan fisik, hormonal, psikologis, dan sosial yang terjadi secara simultan. Pada fase ini, ibu tidak hanya menjalani proses pemulihan pascapersalinan, tetapi juga harus beradaptasi dengan peran baru sebagai pengasuh utama bayi. Perubahan tersebut menuntut kesiapan fisik dan mental yang optimal agar ibu mampu menjalani masa nifas dengan baik dan sehat secara menyeluruh [1].

Perubahan hormon yang signifikan setelah melahirkan, terutama penurunan kadar estrogen dan progesteron, dapat memengaruhi keseimbangan emosional ibu. Di samping itu, tanggung jawab dalam merawat bayi, pola tidur yang terganggu, serta tekanan sosial dan psikologis sering menjadi pemicu munculnya masalah psikologis, khususnya kecemasan dan gangguan tidur [2]. Kondisi ini dapat memengaruhi kemampuan ibu dalam menjalankan perannya secara optimal selama masa nifas.

Apabila kecemasan dan gangguan tidur tidak ditangani secara tepat, dampaknya dapat meluas pada berbagai aspek kehidupan ibu. Dampak tersebut meliputi penurunan kualitas hidup, gangguan hubungan ibu dan bayi, penurunan keberhasilan menyusui, serta perlambatan proses pemulihan fisik pascapersalinan [3]. Oleh karena itu, masalah psikologis pada ibu postpartum perlu mendapat perhatian serius dalam pelayanan kesehatan maternal.

Secara global, prevalensi kecemasan postpartum dilaporkan berkisar antara 15–20%, sementara gangguan tidur dialami oleh sekitar 30–40% ibu postpartum [4]. Di Indonesia, angka kejadian kecemasan postpartum mencapai sekitar 18,6%, sedangkan gangguan tidur berkisar antara 25–35% [5]. Data di Provinsi Jawa Tengah menunjukkan prevalensi kecemasan sebesar 19,2% dan gangguan tidur sebesar 28,4%, sementara di Kabupaten Jepara prevalensi kecemasan postpartum mencapai 20% dan gangguan tidur sebesar 27% [6].

Angka tersebut menunjukkan bahwa permasalahan psikologis pada ibu postpartum masih cukup tinggi dan menjadi tantangan dalam pelayanan kesehatan maternal, khususnya di tingkat fasilitas pelayanan kesehatan. Tingkat kejadian yang tinggi tersebut menunjukkan pentingnya upaya penanganan yang efektif, aman, dan mudah diaplikasikan guna membantu ibu mengatasi kecemasan serta gangguan tidur selama periode nifas [7].

Kecemasan dan gangguan tidur pada ibu postpartum dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik biologis maupun psikososial. Fluktuasi hormon pascapersalinan dapat menyebabkan ketidakstabilan emosional, sementara faktor psikososial seperti kurangnya dukungan keluarga, beban pengasuhan bayi, tekanan ekonomi, serta pengalaman persalinan yang kurang menyenangkan turut meningkatkan risiko terjadinya kecemasan dan gangguan tidur [8].

Kondisi ini menjadi semakin kompleks ketika kecemasan dan gangguan tidur terjadi secara bersamaan. Kombinasi kedua masalah tersebut dapat memperpanjang masa pemulihan ibu, menurunkan kualitas interaksi ibu dan bayi, serta dapat meningkatkan kemungkinan munculnya gangguan psikologis lanjutan, seperti depresi pada masa postpartum [9].

Dalam beberapa tahun terakhir, pendekatan nonfarmakologis mulai banyak dikembangkan sebagai alternatif penanganan masalah psikologis pada ibu postpartum, mengingat keterbatasan terapi farmakologis yang berpotensi menimbulkan efek samping, terutama pada ibu menyusui [10].

Pendekatan nonfarmakologis dinilai lebih aman dan dapat diterapkan sebagai terapi pendukung dalam pelayanan kesehatan maternal.

Yoga postnatal merupakan bentuk intervensi nonfarmakologis yang dianggap aman dan bermanfaat karena memadukan gerakan tubuh ringan, latihan pernapasan, teknik relaksasi, serta meditasi yang disesuaikan dengan kondisi ibu setelah melahirkan [11]. Secara fisiologis, praktik yoga dapat membantu menurunkan hormon stres seperti kortisol, meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis, serta merangsang produksi hormon serotonin dan dopamin yang berperan dalam pengaturan suasana hati dan kualitas tidur [12].

Sejumlah penelitian membuktikan bahwa yoga postnatal mampu menurunkan tingkat kecemasan serta memperbaiki kualitas tidur pada ibu postpartum. Program yoga postnatal yang dilakukan secara rutin selama enam hingga delapan minggu terbukti mampu menurunkan skor kecemasan secara signifikan serta memperbaiki durasi dan kualitas tidur ibu [13]. Selain itu, yoga postnatal mudah dipraktikkan, tidak menimbulkan efek samping, dan dapat dilakukan baik secara individu maupun dalam kelompok.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di RSI Sultan Hadlirin Jepara pada bulan Agustus 2025 menunjukkan bahwa sebagian ibu postpartum masih mengalami kecemasan dan penurunan kualitas tidur. Dari sepuluh ibu postpartum yang diwawancarai, enam orang mengeluhkan kecemasan dan empat orang mengalami gangguan tidur. Temuan ini menunjukkan bahwa masalah psikologis pada ibu postpartum masih nyata terjadi dan belum sepenuhnya tertangani melalui intervensi nonfarmakologis yang terstruktur di fasilitas pelayanan kesehatan tersebut.

Berdasarkan kondisi tersebut, peneliti berupaya mengatasi permasalahan kecemasan dan gangguan tidur pada ibu postpartum melalui penerapan intervensi yoga postnatal sebagai pendekatan nonfarmakologis yang aman, efektif, dan mudah diterapkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh yoga postnatal terhadap penurunan tingkat kecemasan dan peningkatan kualitas tidur pada ibu postpartum di RSI Sultan Hadlirin Jepara. Temuan penelitian diharapkan dapat menjadi dasar ilmiah dalam mendukung penerapan yoga postnatal sebagai bagian dari praktik kebidanan dan layanan kesehatan maternal, khususnya untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu setelah melahirkan.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimental berupa *one group pretest-posttest design* untuk menilai efektivitas yoga postnatal terhadap tingkat kecemasan dan kualitas tidur ibu postpartum [1]. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti membandingkan kondisi responden sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok yang sama, sehingga perubahan yang terjadi dapat dikaitkan dengan perlakuan yang diberikan.

Penelitian ini dilaksanakan di RSI Sultan Hadlirin Jepara pada periode Oktober hingga November 2025. Populasi penelitian mencakup seluruh ibu postpartum dengan persalinan spontan yang menjalani perawatan inap selama waktu tersebut. Sampel terdiri dari 32 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, yaitu ibu postpartum hari ke-1 hingga ke-3, bersedia berpartisipasi, mampu berkomunikasi dengan baik, serta tidak mengalami komplikasi medis berat [2].

Dalam penelitian ini, yoga postnatal ditetapkan sebagai variabel bebas, sedangkan tingkat kecemasan dan kualitas tidur sebagai variabel terikat. Pengukuran kecemasan dilakukan menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), sementara kualitas tidur dinilai dengan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), yang keduanya telah teruji validitas dan reliabilitasnya dalam menilai kondisi psikologis serta kualitas tidur [3], [4].

Prosedur penelitian dilaksanakan secara kronologis sebagai berikut: (1) menentukan populasi dan memilih sampel sesuai kriteria inklusi dan eksklusi; (2) memberikan *informed consent* kepada

responden; (3) melakukan pengukuran pretest menggunakan HARS dan PSQI; (4) memberikan intervensi yoga postnatal secara terstruktur; (5) melakukan pengukuran posttest menggunakan HARS dan PSQI; serta (6) mengolah dan menganalisis data hasil pengukuran.

Data dikumpulkan secara langsung oleh peneliti menggunakan kuesioner terstandar. Selanjutnya, data dianalisis secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi variabel penelitian, serta secara bivariat untuk menguji perbedaan skor sebelum dan setelah intervensi.

Uji Shapiro–Wilk digunakan untuk menilai normalitas data. Jika data berdistribusi normal, analisis bivariat dilakukan dengan uji Paired Sample t-test pada tingkat signifikansi $p < 0,05$ untuk menentukan pengaruh intervensi yoga postnatal terhadap tingkat kecemasan dan kualitas tidur ibu postpartum [6]. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel dan grafik sesuai dengan kaidah penyajian data ilmiah.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini memaparkan hasil penelitian secara deskriptif dan analitik untuk menggambarkan karakteristik responden, tingkat kecemasan, serta kualitas tidur ibu postpartum sebelum dan setelah intervensi yoga postnatal. Hasil disajikan dalam bentuk tabel dan uraian naratif agar mudah dipahami dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

3.1 Analisis Univariat

3.1.1 Karakteristik Responden

Karakteristik responden berdasarkan umur, pekerjaan, dan paritas disajikan pada Tabel 1.1. Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden berada pada kelompok usia 26–30 tahun, yaitu sebanyak 14 orang (43,8%), diikuti kelompok usia 20–25 tahun dan 31–35 tahun masing-masing sebanyak 9 orang (28,1%). Ditinjau dari jenis pekerjaan, sebagian besar responden merupakan ibu rumah tangga sebanyak 20 orang (62,5%), diikuti oleh pekerja swasta sebanyak 8 orang (25,0%) dan wiraswasta sebanyak 4 orang (12,5%). Berdasarkan paritas, responden terbanyak adalah primipara sebanyak 18 orang (56,3%), sedangkan multipara sebanyak 14 orang (43,7%). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada usia produktif dan sedang mengalami pengalaman persalinan pertama.

3.1.2 Tingkat Kecemasan Ibu Postpartum Sebelum Yoga Postnatal

Distribusi tingkat kecemasan ibu postpartum sebelum pelaksanaan yoga postnatal ditampilkan pada Tabel 1 hasil menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami kecemasan ringan sebanyak 14 orang (43,8%), disusul kecemasan sedang sebanyak 12 orang (37,5%), dan kecemasan berat sebanyak 6 orang (18,7%). Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar ibu postpartum berada pada kategori kecemasan ringan hingga sedang sebelum intervensi.

3.1.3 Tingkat Kecemasan Ibu Postpartum Sesudah Yoga Postnatal

Distribusi tingkat kecemasan ibu postpartum setelah pelaksanaan yoga postnatal ditampilkan pada tabel 2 hasil menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori kecemasan ringan sebanyak 24 orang (75,0%), sementara kecemasan sedang dialami oleh 8 orang (25,0%), dan tidak ada responden yang mengalami kecemasan berat. Temuan ini menunjukkan adanya pergeseran tingkat kecemasan ke kategori yang lebih ringan setelah intervensi yoga postnatal.

3.1.4 Kualitas Tidur Ibu Postpartum Sebelum Yoga Postnatal

Distribusi kualitas tidur ibu postpartum sebelum pelaksanaan yoga postnatal ditampilkan pada Tabel 4.1. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 23 orang (71,9%), sedangkan yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 9 orang (28,1%).

Temuan ini mengindikasikan bahwa gangguan tidur masih menjadi masalah utama pada ibu postpartum sebelum intervensi.

3.1.5 Kualitas Tidur Ibu Postpartum Sesudah Yoga Postnatal

Distribusi kualitas tidur ibu postpartum setelah pelaksanaan yoga postnatal ditampilkan pada Tabel 5.1. Hasil menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kualitas tidur baik sebanyak 20 orang (62,5%), sementara yang mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 12 orang (37,5%). Temuan ini menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur setelah intervensi yoga postnatal.

3.2. Analisis Bivariat

3.2.1 Perbedaan Skor Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Yoga Postnatal

Hasil analisis perbandingan skor kecemasan ibu postpartum sebelum dan setelah pemberian yoga postnatal ditampilkan pada Tabel 1.2. Rerata skor kecemasan sebelum intervensi sebesar $22,25 \pm 2,59$ dan mengalami penurunan menjadi $16,53 \pm 2,72$ setelah intervensi, dengan selisih rerata sebesar 5,72. Uji Paired Sample t-test menghasilkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan bermakna secara statistik antara skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi yoga postnatal.

3.2.2 Perbedaan Skor Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Yoga Postnatal

Hasil analisis perbandingan skor kualitas tidur ibu postpartum sebelum dan setelah pelaksanaan yoga postnatal ditampilkan pada Tabel 2.2. Rerata skor kualitas tidur sebelum intervensi sebesar $7,53 \pm 1,27$ dan menurun menjadi $5,06 \pm 0,76$ setelah intervensi, dengan selisih rerata sebesar 2,47. Uji Paired Sample t-test menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menandakan adanya perbedaan bermakna secara statistik antara skor kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi yoga postnatal.

3.3 Pembahasan

3.3 Pengaruh Yoga Postnatal terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Postpartum

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa yoga postnatal memberikan dampak positif dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu postpartum. Penurunan rerata skor kecemasan dari $22,25 \pm 2,59$ menjadi $16,53 \pm 2,72$ mencerminkan adanya perbaikan kondisi psikologis setelah intervensi. Secara statistik, perbedaan tersebut bermakna ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa yoga postnatal berpengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan pada ibu postpartum.

Mayoritas responden merupakan primipara, kelompok yang secara psikologis lebih rentan mengalami kecemasan postpartum akibat keterbatasan pengalaman dan tuntutan adaptasi peran sebagai ibu [1]. Penurunan tingkat kecemasan setelah intervensi yoga postnatal konsisten dengan hasil penelitian sebelumnya [11]–[13]. Yoga postnatal bekerja melalui mekanisme relaksasi, pengaturan pernapasan, dan peningkatan *mindfulness*, yang berperan dalam menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis serta mengurangi kadar hormon stres seperti kortisol, sehingga menimbulkan perasaan lebih tenang dan nyaman pada ibu postpartum.

3.4 Pengaruh Yoga Postnatal terhadap Kualitas Tidur Ibu Postpartum

Selain berperan dalam menurunkan kecemasan, yoga postnatal juga terbukti mampu memperbaiki kualitas tidur ibu postpartum. Penurunan rerata skor PSQI dari $7,53 \pm 1,27$ menjadi $5,06 \pm 0,76$ menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur setelah intervensi. Perbedaan ini bermakna secara statistik ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa yoga postnatal memberikan pengaruh signifikan terhadap kualitas tidur ibu postpartum.

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa latihan yoga dapat memperbaiki efisiensi tidur, mengurangi gangguan tidur, serta meningkatkan durasi tidur pada ibu postpartum [14], [15]. Penurunan kecemasan yang terjadi setelah yoga memungkinkan ibu mencapai

kondisi relaksasi yang lebih optimal, sehingga mempermudah proses tidur meskipun tetap menghadapi tuntutan menyusui dan perawatan bayi.

4. KESIMPULAN

Hasil penelitian ini sejalan dengan tujuan yang telah dirumuskan pada bagian pendahuluan, yaitu untuk mengevaluasi efektivitas yoga postnatal dalam menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur ibu postpartum. Temuan penelitian membuktikan bahwa intervensi yoga postnatal memberikan dampak positif yang bermakna terhadap kondisi psikologis dan kualitas tidur ibu postpartum, sehingga terdapat keselarasan antara rumusan masalah, tujuan penelitian, dan hasil yang diperoleh.

Rata-rata skor kecemasan ibu postpartum mengalami penurunan yang bermakna dari kategori kecemasan sedang menjadi kecemasan ringan setelah intervensi yoga postnatal. Demikian pula, kualitas tidur ibu postpartum menunjukkan perbaikan yang signifikan, ditandai dengan penurunan skor PSQI dari kategori kualitas tidur buruk menuju kualitas tidur yang lebih baik. Hasil ini menunjukkan bahwa yoga postnatal berperan dalam meningkatkan relaksasi, menstabilkan kondisi psikologis, serta memperbaiki pola tidur ibu pada masa nifas.

Temuan ini memberikan dasar empiris bahwa yoga postnatal, sebagai intervensi nonfarmakologis yang sederhana, aman, dan mudah diterapkan, mampu meningkatkan kesehatan mental serta kualitas tidur ibu postpartum, khususnya dalam konteks pelayanan rumah sakit. Dengan demikian, yoga postnatal memiliki potensi untuk diintegrasikan ke dalam asuhan kebidanan komplementer sebagai upaya promotif dan preventif bagi ibu nifas.

Sebagai arah pengembangan ke depan, penelitian selanjutnya dapat menggunakan desain eksperimental yang lebih kuat, seperti randomized controlled trial, dengan jumlah sampel yang lebih besar dan wilayah penelitian yang lebih luas. Selain itu, penyusunan modul yoga postnatal berbasis budaya lokal serta evaluasi dampak jangka panjang terhadap kesehatan ibu dan bayi juga menjadi fokus penting untuk penelitian berikutnya.

REFERENSI

- [1] S. Almida, K. Tanaka, and T. Mori, "Parity, maternal age, and postpartum psychological disorders," *J. Affect. Disord.*, vol. 290, pp. 58–65, 2021, doi: 10.1016/j.jad.2021.04.045.
- [2] F. Mumtazah, I. Rahmawati, and D. P. Sari, "Faktor usia ibu terhadap kecemasan postpartum," *J. Kesehat. Ibu dan Anak*, vol. 18, no. 2, pp. 95–102, 2024.
- [3] N. Ariningtyas, "Hubungan usia ibu dengan tingkat kecemasan masa nifas," *J. Keperawatan Maternal*, vol. 12, no. 1, pp. 45–52, 2024.
- [4] L. Zhao and Y. Zhang, "Occupational stress and postpartum anxiety among working mothers," *BMC Pregnancy Childbirth*, vol. 24, no. 1, Art. no. 112, 2024, doi: 10.1186/s12884-024-06012-3.
- [5] H. Wang, X. Liu, Y. Chen, et al., "Social support and postpartum anxiety: A cross-sectional study," *Int. J. Nurs. Stud.*, vol. 139, Art. no. 104436, 2024, doi: 10.1016/j.ijnurstu.2023.104436.
- [6] S. E. Badon and L. H. Smith, "Parity and postpartum mental health outcomes," *Matern. Child Health J.*, vol. 29, no. 2, pp. 210–218, 2025, doi: 10.1007/s10995-024-03867-9.
- [7] R. Khoirunnisa, "Intervensi pascapersalinan terhadap kesiapan mental ibu postpartum," *J. Psikologi Kesehatan*, vol. 5, no. 2, pp. 89–97, 2023.
- [8] U. Kulsum, "Yoga nifas dan kualitas tidur ibu postpartum," *J. Kesehat. Reproduksi*, vol. 13, no. 1, pp. 33–40, 2022.
- [9] A. Sofa, F. Rahman, and N. Hidayati, "Efektivitas yoga postnatal terhadap kecemasan ibu nifas," *J. Keperawatan Klinis*, vol. 9, no. 3, pp. 156–163, 2022.
- [10] E. Nurhayati, D. Sulastri, and R. M. Putri, "Intervensi relaksasi terhadap kualitas tidur ibu postpartum," *J. Keperawatan Holistik*, vol. 6, no. 1, pp. 22–30, 2024.
- [11] D. N. S. Purqoti, P. Lestari, and V. Widyaningsih, "Pengaruh yoga nifas terhadap kecemasan ibu postpartum," *J. Keperawatan Soedirman*, vol. 16, no. 2, pp. 78–85, 2021.
- [12] R. Acharya, H. R. Nagendra, and R. Nagarathna, "Effect of yoga therapy on postpartum anxiety,"

- Complement. Ther. Clin. Pract.*, vol. 42, Art. no. 101303, 2021, doi: 10.1016/j.ctcp.2021.101303.
- [13] J. Yu, X. Li, Y. Zhou, et al., "Postnatal yoga and maternal anxiety: A randomized controlled trial," *Women Birth*, vol. 37, no. 1, pp. e45–e52, 2024, doi: 10.1016/j.wombi.2023.02.006.
- [14] Y. Chen, J. Wang, and H. Liu, "Effects of yoga on sleep quality in postpartum women," *Sleep Med.*, vol. 91, pp. 78–84, 2022, doi: 10.1016/j.sleep.2022.01.020.
- [15] M. H. Davenport, A. P. McCurdy, and M. F. Mottola, "Exercise and sleep outcomes in postpartum women," *Sports Med.*, vol. 52, no. 4, pp. 839–852, 2022, doi: 10.1007/s40279-021-01576-1.
- .