

SKRIPSI

**YOGA POST NATAL MENINGKATKAN PRODUKSI ASI
PADA IBU PASCA BERSALIN**



NI NENGAH SUTINI RISTYAWATI

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
DAN PROFESI BIDAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI**

2022

**YOGA POST NATAL MENINGKATKAN PRODUKSI ASI
PADA IBU PASCA BERSALIN**

Skripsi

Diajukan Oleh:

NI NENGAH SUTINI RISTYAWATI

NIM.A1220008

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
DAN PROFESI BIDAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI**

2022

SKRIPSI

**YOGA POST NATAL MENINGKATKAN PRODUKSI ASI PADA
IBU PASCA BERSALIN**

Diajukan Oleh:

NI NENGAH SUTINI RISTYAWATI

NIM.A1220008

Mangupura, 18 Pebruari 2022

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



dr. Made Tangkas, Sp. OG., MPH
NIDN: 08121060801

Pembimbing II



Ni Made Risna Sumawati, S.ST., M.Kes.
NIDN: 0809018701

Mengetahui,

Program Studi Kebidanan Program Sarjana

Ketu:



Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb.
NIDN: 0808068701

HALAMAN PENGESAHAN

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI DEPAN
DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI KEBIDANAN DAN PROFESI
BIDAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
Tanggal : 18 Pebruari 2022**

Diajukan Oleh:

NI NENGAH SUTINI RISTYAWATI

NIM.A1220008

Disahkan oleh Tim Penguji Terdiri dari:

Penguji I



Pande Pt Indah Purnamavanthi, S.ST.,M.Kes

NIDN. 0825068901

Penguji II



dr. Made Tangkas, Sp.OG.,MPH

NIDN. 08121060801

Penguji III



Ni Made Kisna Sumawati, S.ST.,M.Kes.

NIDN. 0809018701

Mengetahui,

Program Studi Kebidanan Program Sarjana

Ketua




Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST.,M.Keb.

NIDN: 0808068701

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Nama : Ni Nengah Sutini Ristyawati
NIM : A1220008
Program Studi : Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan
Judul Tesis : Yoga Post Natal Meningkatkan Produksi Asi Pada Ibu
Pasca Bersalin

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini bebas plagiat.

Apabila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam karya ilmiah ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan Mendiknas RI Nomor : 17 tahun 2010 dan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Denpasar, Februari 2022



Ni Nengah Sutini Ristyawati

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmatNya skripsi yang berjudul “Yoga Post Natal Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Pasca Bersalin“ sebagai prasyarat kelulusan program studi sarjana kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Tersusunnya skripsi ini tentu tidak lepas dari bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini izinkanlah penulis untuk mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr.Ir. I Putu Santika. MMselaku ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali
2. dr. Made Tangkas, Sp.OG.,MPH selaku pembimbing I
3. Ni Made Risna Sumawati, S.ST.,M.Kes selaku pembimbing II
4. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST..M.Keb selaku ketua prodi sarjana kebidanan

Akhir kata penulis ucapkan terima kasih pula kepada keluarga maupun teman-teman yang telah memberikan dukungan moral dan material kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

Denpasar, Februari 2022

Penulis

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN DAN PROFESI BIDAN

SKRIPSI, FEBRUARI 2022

Ni Nengah Sutini Ristyawati

YOGA MENINGKATKAN PRODUKSI ASI PADA IBU PASCA BERSALIN

Xiii + 50+6 tabel + 2 gambar + 6 lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang: Yoga post natal untuk ibu pasca melahirkan dapat membantu meningkatkan produksi ASI melalui gerakan Asana dan Pranayama. Yoga postnatal mempengaruhi hormon prolaktin dalam tubuh yang dapat memicu produksi ASI. Tujuan penelitian: untuk mengetahui pengaruh yoga postnatal terhadap intensitas produksi ASI pada ibu pasca bersalin di Rumah Sakit Tk. II Udayana.

Metode Penelitian: Penelitian ini adalah penelitian *pre-experiment* dengan pendekatan *pretest–posttest one group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu postpartum setelah 24 jam bersalin di RS Tingkat II Udayana.pada bulan Desember-Januari 2022. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non-probability sampling*.

Hasil penelitian: Usia responden ibu hamil di RS Tingkat II Udayana menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 25-30 tahun (60%). Paritas ibu hamil di menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan kategori paritas multipara sebanyak 6 orang (60,0%). Produksi ASI sebelum diberikan yoga rata-rata 37 ml dan setelah dilakukan yoga rata-rata 65,4 ml. Ada hubungan yang signifikan antara Yoga postnatal dengan produksi ASI sebelum dan sesudah Yoga dengan nilai p value 0,0000 ($p < 0,05$) dengan peningkatan volume ASI sebesar 28,4 ml.

Kesimpulan: Yoga Post Natal Meningkatkan Produksi ASI Pada Ibu Pasca Bersalin.

Kata Kunci: Yoga Post Natal, ASI, Produksi ASI

Datar Pustaka 20 (2011-2018)

SCHOOL OF HEALTH SCIENCES BINA USADA BALI BACHELOR OF
MIDWIFERY AND MIDWIFERY PROFESSIONS PROGRAM

SKRIPSI, FEBRUARY 2022

Ni Nengah Sutini Ristyawati

YOGA INCREASES BREAST MILK PRODUCTION IN POSTPARTUM
MOTHERS

Xiii + 50+6 table + 2 picture + 6 Attachment

ABSTRACT

Background: Postnatal yoga for postpartum mothers can help increase milk production through Asana and Pranayama movements. Postnatal yoga has an effect on the hormone prolactin, which can cause milk production. **Aim of study:** to determine the effect of postnatal yoga on the intensity of breast milk production in postpartum mothers at Tk. II Udayana.

Research methods: This research is a pre-experimental study with a pretest–posttest one group design approach. The population in this study were all postpartum mothers after 24 hours of delivery at Udayana Hospital Level II in December-January 2022. The sampling technique used was non-probability sampling..

Research result: The age of pregnant women at Udayana Hospital Level II revealed that the majority of the responses were between the ages of 25 and 30. (60 percent). Pregnant women's parity demonstrates that the majority of those who fall into the category of multipara parity have as many as six children (60.0 percent). The milk production before yoga was given an average of 37 ml and after yoga was an average of 65.4 ml. There is a significant relationship between postnatal Yoga and breast milk production before and after Yoga with a p value of 0.0000 ($p < 0.05$) with an increase in breast milk volume of 28.4 ml.

Conclusion: After practicing yoga at Udayana Hospital Level II, postpartum women' breast milk output increased.

Keywords: Post natal Yoga, Breastfeeding, Breastmilk Production

Bibliography 20 (2011-2018)

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Penelitian	6
1. Manfaat Teoritis	6
2. Manfaat Praktis	6
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Produksi Asi	8
B. Paritas	15
C. Yoga Post Natal	16
D. Hasil Penelitian Terkait	19

E. Kerangka Teori.....	21
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL	22
A. Kerangka Konsep	22
B. Hipotesis Penelitian	22
C. Definisi Operasional.....	23
BAB IV METODE PENELITIAN	24
A. Rancangan Penelitian	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian	24
C. Populasi dan Sampel	24
D. Etika Penelitian	27
E. Alat Pengumpulan Data	28
1. Instrumen Penelitian.....	28
F. Prosedur Pengumpulan Data	28
G. Analisis Data	29
H. Teknik Analisis Data.....	29
BAB V HASIL PENELITIAN	30
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	30
B. Karakteristik Responden Penelitian	31
1. Berdasarkan Umur	31
2. Berdasarkan Status Paritas	31
3. Berdasarkan Jumlah Volume ASI.....	32
C. Uji Normalitas Data	32
D. Perbedaan Rerata Volume ASI Sebelum dan Sesudah Yoga di Pagi dan Sore Hari.....	33
BAB VI PEMBAHASAN.....	34
A. Analisis Univariate	34
B. Analisis Bivariate	37
C. Keterbatasan Penelitian	39

BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	40
A. Kesimpulan	40
B. Saran.....	40

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1. Definisi Operasional.....	22
Tabel 5.1. Distribusi Responden Menurut Umur	31
Tabel.5.2. Tabel Distribusi Menurut Responden Paritas	31
Tabel. 5.3. Tabel Distribusi Volume ASI.....	32
Tabel 5.4. Hasil Uji Normalitas Data	32
Tabel 5.5. Hasil Uji Parametrik Perbedaan Rerata Volume ASI Sebelum Dan Sesudah Yoga Di Pagi Dan Sore Hari.....	33

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar2.1 Kerangka Teori.....	20
Gambar3.1 Kerangka Teori.....	22

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan Menjadi Responden	43
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Menjadi Responden	44
Lampiran 3. Komisi Etik Penelitian Kesehatan	49
Lampiran 4. Surat ijin Penelitian.....	50
Lampiran 5. Dokumentasi Peneltian Peserta Yoga Postnatal Terhadap Peningkatan Asi	51
Lampiran 6. Hasil Analisis Data	52

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, Sri. 2015. *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Jakarta: Erlangga.
- Anggraeni, N.P.D.A., Lucky, Herawati., Melyana N.W. (2019). *The Effectiveness Of Postpartum Yoga On Uterine Involution Among Postpartum Women In Indonesia. International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*. Vol.2(3);124-134.
- Aprilia, Yessi. (2011). *Melahirkan Nyaman Tanpa Rasa Sakit*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Arifiati, Nurce. 2017. *Analisis Faktor yang Mempengaruhi Pemberian ASI Eksklusif pada Bayi di Kelurahan Warnasari Kecamatan Citangkil Kota Cilegon*. Stikes Falatehan Serang Banten
- Happy, B. W., Machfudz, S. &Febriani, T. F., 2018 . *Hubungan Pengalaman Menyusui Dan Tingkat Pendidikan Ibu Dengan Pemberian ASI Eksklusif di Kelurahan Barukan, Kecamatan Manisrenggo, Kabupaten Klaten*. JKKI., 6(4), pp. 179 - 187.
- Endah S N dan Masdinarsah I. 2014. *Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Pengeluaran Kolostrum pada Ibu Post Partum di Ruang Kebidanan Rumah Sakit Muhammadiyah Bandung*. Stikes Jenderal A. Yani Cimahi. Jurnal Kesehatan Kartika
- Indriani, Yoga. 2019. *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Pengeluaran ASI pada Ibu Postpartum di Praktik mandiri Baidan Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang*. Skripsi. Padang: Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang.
- Mabud, Nurma Hi, Jenny Mandung, dan Telly Mauaya. 2015. *Hubungan Pengetahuan, Pendidikan, Paritas dengan Pemberian ASI Eksklusif di Puskesmas Bahu Kecamatan Malalayang Kota Manado*. Jurnal Ilmiah Bidan, 4.1Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Manado.
- Mardiyarningsih, E. 2018. *Efektifitas Yoga terhadap Produksi asi ibu post sectoin caesare di rumah sakit wilayah jawa tengah*. Depok: FIK UI.
- Maritalia, D. (2014). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Marmi. (2012). *Intranatal Care Asuhan Kebidanan pada Persalinan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Maryunani, Anik. (2012). *Inisiasi Menyusu Dini, ASI Eksklusif dan Manajemen Laktasi*. Pertama. Jakarta: TIM.
- Pranajaya R, Rudiyanti N. *Determinan produksi asi pada ibu menyusui*. 2013;IX(2):227–37
- Pujiastuti, Sindhu. (2015). *Panduan Lengkap Yoga, Untuk Hidup Sehat dan Seimbang*. Bandung: Qanita.
- Pollard, Maria. 2015. *ASI Asuhan Berbasis Bukti*. Diterjemahkan oleh: E. Elly Wiriawan. Jakarta: EGC.
- Soetjatningsih. (2012). *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: EGC.
- Sulistyawati, A. (2015). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas*. Yogyakarta: ANDI.
- Wiadnyana, M.S. (2011). *The Power of Yoga for Pregnancy and Post Pregnancy*. Jakarta: Grasindo.
- Widya, Setta. (2015). *Panduan Dasar Yoga*. Jakarta: Kawan Pustaka.
- Wildan, Moh., Kiswati., Jamhariyah., Primasari, Firdaus. (2015). *Benefits of Yoga in Increasing Lactating Mother's Breast Milk Production*. *Journal of Nursing and Health Science (IOSR-JNHS)*. Vol.4(4):14-18