

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEBIDANAN FAKULTAS KEBIDANAN
INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU**

Studi Kasus, 4 Juli 2026

Laila Mardiah AN

**ASUHAN KEBIDANAN MASA NIFAS PADA NY. C DENGAN PENERAPAN YOGA
PRANAYAMA TERHADAP PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL PADA IBU
POSTPARTUM DI PMB “Z” PEKANBARU**

xii + 83 Halaman + 1 Tabel + 7 Lampiran

ABSTRAK

Periode *postpartum* merupakan masa kritis bagi ibu yang dapat mengakibatkan masalah kesehatan mental jika tidak ditangani dengan tepat, yang akan berdampak pada kualitas hidup. Gangguan kesehatan mental *postpartum*, seperti kecemasan dan risiko depresi dapat mengganggu perawatan bayi. Intervensi seperti yoga pranayama dapat diterapkan sebagai salah satu bentuk terapi non-farmakologis mencegah terjadinya gangguan kesehatan mental selama masa *postpartum*. Studi kasus ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan mental ibu *postpartum*, yaitu Ny. C 27 tahun, P3A0H3 yang mengalami gangguan kesehatan mental berupa kecemasan dengan penerapan Yoga Pranayama. Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan teknik pengumpulan data dan menggunakan data primer dan sekunder. Penelitian dilakukan dengan pendokumentasian SOAP yang dilakukan pada Ny C dilakukan pada 2 minggu pertama *postpartum* pada bulan Juni. Di PMB “Z. Hasil penelitian pada Ny C pada 2 minggu pertama *postpartum* dengan gangguan kesehatan mental berupa kecemasan *postpartum* diberikan terapi komplementer yoga 3 x/seminggu terbukti dapat menurunkan skor *Edinburgh Postpartum Depression Scale* (EPDS) serta perbaikan kondisi emosional dan pola istirahat. Kesimpulannya implementasi LTA dengan skema studi kasus dengan implementasi yoga pranayama berhasil dilakukan.

Kata Kunci : *Postpartum*, pranayama, kecemasan

Daftar Bacaan : 20 (2018 – 2026)

**STUDY PROGRAM OF DIPLOMA III IN MIDWIFERY FACULTY OF
MIDWIFERY PAYUNG NEGERI HEALTH INSTITUTE PEKNBARU**

Case Study, JULY 4, 2026

Laila Mardiah AN

**MIDWIFERY CARE DURING THE POSTPARTUM PERIOD FOR Mrs C
WITH THE APLICATION OF PRANAYAMA YOGA TOWARDS
IMPROVING POSTPARTUM MATERNAL MENTAL HEALTH AT
INDEPENDET MIDWIFERI PRACTICE “Z” PEKANBARU**

xii + 83 Pages + 1 Tabel + 7 Appendixes

ABSTRACT

The postpartum period is a critical phase for mothers that can lead to mental health issues if not properly managed. Interventions such as pranayama yoga can be implemented to prevent mental health disorders during the postpartum period. This case study aimed to improve the postpartum mental health of Mrs. C, 27 years old, P3A0H3, who experienced anxiety, through the application of Pranayama Yoga. The methods use is data collection techniques involved both primary and secondary data. The study was conducted using SOAP documentation for Mrs. C during the first two weeks postpartum in June at PMB “Z”. The result in the study on Mrs. C during the first two weeks postpartum with postpartum anxiety showed that complementary pranayama yoga therapy, administered 3 times a week, was proven to reduce the Edinburgh Postpartum Depression Scale (EPDS) score and improve emotional conditions as well as sleep patterns. Conclusion: The implementation of this Final Academic Report utilizing a case report scheme with pranayama yoga intervention was successfully.

Keywords : Postpartum, pranayama, anxiety

Blibliography : 20 (2018 – 2026)