

---

## PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU NIFAS DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN R BUKITTINGGI

Wahyuni<sup>1\*</sup>, Vitria Komala Sari<sup>2</sup>, Nabilla Khairani<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Fakultas Kesehatan Prodi Kebidanan Universitas Fort De Kock Bukittinggi,

\*|Email Korespondensi: [adhekayoe@gmail.com](mailto:adhekayoe@gmail.com)

<sup>2</sup> Fakultas Kesehatan Prodi Kebidanan Universitas Fort De Kock Bukittinggi,  
email: [vitriakomalasari@gmail.com](mailto:vitriakomalasari@gmail.com)

<sup>3</sup> Fakultas Kesehatan Prodi Kebidanan Universitas Fort De Kock Bukittinggi,  
email: [bnabilla633@gmail.com](mailto:bnabilla633@gmail.com)

Submitted :06-12-2021, Reviewed: 25-02-2022, Accepted: 17-03-2022

DOI: <http://doi.org/10.22216/endurance.v7i1.743>

### ABSTRACT

*According on data from the Bukittinggi City Health Office, in 2020 the number of postpartum mothers was 1,798 (83.3%) people, with a total of 331 in BPM R where 8 of 10 postpartum women said they had problems with their sleep quality. The purpose of study was to see the effect of postpartum exercise given to postpartum mothers. A quasi-experimental design with pretest and posttest designs the method of research. All postpartum mothers the population this research with purposive sampling technique. 20 people were chosen as the samples in BPM R. The Shapiro Wilk test, Normality test used showed that the mean value before giving postpartum exercise was 0.456 and the mean value after giving postpartum exercise was 0.755 and the p value was 0.484 ( $p > 0.05$ ), it means that the data is normally distributed. The results of the Paired T-Test test are  $0.000 < 0.05$  and indicate a significant difference between the pretest and posttest. There was an effect of postpartum gymnastics intervention on the quality of postpartum women's sleep. Therefore, the postpartum exercise for postpartum women to improve the quality of postpartum women's sleep.*

**Keywords :** Postpartum Mother ; Sleep Quality ; Postpartum Gymnastics

### ABSTRAK

*Menurut data Dinas Kesehatan Kota Bukittinggi, pada tahun 2020 jumlah ibu nifas sebanyak 1.798 (83,3%) orang, dengan total 331 di BPM R dimana 8 dari 10 ibu nifas mengatakan mengalami masalah dengan kualitas tidurnya. Tujuan penelitian untuk melihat pengaruh senam nifas yang diberikan pada ibu nifas. Quasi-experimental design dengan desain pretest dan posttest merupakan metode penelitian yang digunakan. Seluruh ibu nifas merupakan populasi dalam penelitian ini, dengan teknik purposive sampling. Dipilih 20 orang sebagai sampel dalam BPM R. Uji Shapiro Wilk, uji normalitas yang digunakan dan menunjukkan bahwa nilai rerata sebelum pemberian senam nifas adalah 0,456 dan nilai rerata setelah pemberian senam nifas adalah 0,755 dan nilai p value 0,484 ( $p > 0,05$ ), artinya data tersebut berdistribusi normal. Hasil uji Paired T-Test  $0,000 < 0,05$  dan menunjukkan perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest. Ada pengaruh intervensi senam nifas terhadap kualitas tidur ibu nifas. Oleh karena itu, senam nifas untuk meningkatkan kualitas tidur ibu nifas.*

**Kata Kunci :** Ibu Postpartum ; Kualitas Tidur ; Senam Nifas

## PENDAHULUAN

Periode pemulihan yang terjadi pada seseorang setelah kehamilan, meliputi perubahan secara anatomis dan fisiologis merupakan pengertian *Postpartum*. Dalam menjalani proses terjadi suatu keseimbangan fisiologis dan psikologis, yang meliputi unsur kebutuhan dasar dan mempunyai tujuan dalam mempertahankan kehidupan dan kesehatan (Laura et al., 2015).

Setelah melahirkan terjadi penurunan hormon progesteron dan esterogen secara signifikan. Perubahan kedua hormon inilah yang menjadi penyebab utama *mood swings* pada ibu postpartum. Sebaliknya, setelah melahirkan ibu tidak mendapatkan istirahat yang cukup untuk sembuh secara total setelah melahirkan. Sebagai pencetus depresi postpartum, kurang tidur secara konstan dapat menyebabkan ketidaknyamanan fisik dan kelelahan (Adesanya et al., 2016).

Faktanya ibu yang memiliki kualitas tidur yang buruk dan kelelahan selama pascalin dapat mengurangi jumlah ASI yang diskresikan (Aksu & Vefikulucay Yilmaz, 2019). Secara khusus masalah tidur berdampak buruk pada proses menyusui selama nifas. Pada tahap ini ketidakmampuan untuk tidur berkualitas dapat mengganggu pembentukan ASI dan kebutuhan energi untuk menyusui (Aksu & Vefikulucay Yilmaz, 2019).

Sebagian besar pola tidur ibu post-partum terganggu. Kelainan yang bisa menyebabkan masalah pada pola tidur baik karena tidak bisa tidur, sering terbangun pada malam hari atau ketidakmampuan untuk kembali tidur setelah terbangun adalah pengertian gangguan tidur. Kelelahan fisik karena aktivitas mengasuh, menyusui, memandikan, menimang setiap saat serta tangisan dari bayi dapat menyebabkan ibu kurang istirahat atau tidur termasuk jika terjadi nyeri pada jahitan perineum dan kandung kemih yang terasa tidak nyaman. Jika seseorang mengalami gangguan tidur akan terjadi penurunan

kualitas tidur pada orang tersebut (Mansur & Budiarti, 2014).

Bukan hanya faktor tunggal yang mempengaruhi tidur pada ibu postpartum, multi faktor akan menjadi penyebab, diantaranya : fisiologis, psikologis dan lingkungan yang akan mengubah kualitas dan kuantitas (Laura et al., 2015). Perlu diketahui, gangguan tidur telah menjadi masalah kesehatan pada lebih dari 50% orang dewasa di dunia (Chien & Chen, 2015).

Pada masa postpartum pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur sangat dibutuhkan dan hal ini memiliki peranan penting bagi ibu dalam proses menyusui dan pemulihan kesehatan setelah hamil dan melahirkan. Minimal 8 jam sehari kebutuhan istirahat yang diperlukan bagi ibu menyusui, namun sering tidak terpenuhi. Suplai ASI menjadi berkurang, proses involusi uterus menjadi lambat dan menyebabkan ketidakmampuan merawat bayi merupakan dampak dari kurangnya istirahat dan tidur pada ibu postpartum (Sulistyawati, 2009).

Dari 100% ibu postpartum atau total keseluruhan, 45,16% yang mengalami gangguan tidur ringan, 29,03% yang mengalami gangguan tidur sedang dan 25,81% yang mengalami gangguan tidur berdasarkan hasil studi terkait gangguan tidur dan kualitas tidur ibu postpartum (Hasna et al., 2018). Kualitas tidur ibu postpartum rata-rata berada dalam kategori buruk (37,8%) dari total keseluruhan subjek (Harahap & Adiyanti, 2017). Keluhan mengenai masalah tidur, misalnya: memulai tidur sangat sulit, pada malam hari sering terbangun, saat bangun tidak merasa segar, tidur hanya 5-6 jam lamanya dan sangat kelelahan dirasakan 80% ibu postpartum (Puspitasari, 2015).

Secara farmakologi dan non farmakologi peningkatan pemenuhan kebutuhan istirahat tidur pada ibu postpartum dapat dilakukan. Pemberian obat-obatan golongan benzodiazepine, non benzodiazepine dan *miscellaneous sleep promoting agent*

merupakan penatalaksanaan secara farmakologi yang dapat menyebabkan ketergantungan dan kecanduan, memberikan risiko pada ibu postpartum karena umumnya mengandung obat tidur yang memiliki efek samping mengantuk, pusing, depresi dan mual (Lemmer, 2007). Penatalaksanaan secara non farmakologi merupakan pilihan alternatif yang lebih aman serta bentuk intervensi mandiri. Senam, *back massage*, refleksologi kaki, *akupresure auricularis*, latihan pilates, teh *chamomile*, teh lavender, minyak esensial kulit jeruk, aroma terapi lavender merupakan beberapa telaah untuk meningkatkan kualitas tidur ibu nifas (Sari & Anggorowati, 2020).

Berdasarkan data Dinkes Kota Bukittinggi pada tahun 2020 jumlah ibu nifas sebanyak 1.798 (83,3%) orang. Berdasarkan data yang di dapatkan di BPM Rita terdapat ibu nifas pada tahun 2020 sebanyak 331 ibu nifas dan 8 dari 10 ibu nifas pada bulan maret hingga April. Mayoritas ibu nifas mengatakan mengalami gangguan pada kualitas tidurnya karena lelah setelah melahirkan dan menyusui setiap 1 jam bahkan tidak menentu.

## METODE PENELITIAN

Penelitian kuantitatif-quasy eksperimen design dengan pendekatan *one group pretest-*

*posttest* design merupakan rancangan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam nifas terhadap kualitas tidur ibu nifas. Seluruh ibu nifas di PMB “R” yang berjumlah 35 orang merupakan populasi dalam penelitian ini dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang menggunakan teknik pengambilan sampel secara *purposive sampling*. Kriteria inklusi sampel yaitu ibu nifas normal 1-42 hari, tidak memiliki kontraindikasi melakukan senam nifas dan ibu bersalin normal Untuk melihat distribusi data digunakan *Uji Shapiro –wilk*. Untuk melihat nilai rata-rata *pre-* dan *post-* 1 kelompok data digunakan *Paired T-Tes*. Instrument yang digunakan Sleep Quality Quesioners (SSQ) yang sudah uji validitas dan realibilitas. Intervensi yang diberikan yaitu senam nifas yang dilakukan 2 kali sehari dengan durasi 15-20 menit selama 1 minggu. Analisis menggunakan univariat dan bivariat pengamatan dilakukan terhadap ibu nifas sebelum dilakukan senam nifas dan ibu nifas yang sudah diberikan senam nifas. Tempat penelitian telah di lakukan di PMB “R”.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisis Univariat

**Karakteristik Berdasarkan Usia Responden**

**Tabel 1. Distribusi frekuensi berdasarkan usia pada ibu post partum dengan gangguan kualitas tidur yang diberi perlakuan senam nifas**

Usia	N	%
16-20	2	10%
21-25	3	15%
26-30	6	30%
31-35	7	35%
36-40	2	10%
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan dari 20 responden rata rata usia adalah 31-35 tahun, 2 orang (10,0%) yang berusia 16-20 tahun, 3 orang (15,0%) yang berusia 21-25

tahun, 6 orang (30,0%) yang berusia 26-30 tahun, 7 orang (35,0%) yang berusia 31-35 tahun dan 2 orang (10,0%) yang berusia 36-40 tahun.

## Karakteristik Berdasarkan Paritas

**Tabel 2.**  
Distribusi frekuensi berdasarkan paritas ibu nifas dengan gangguan tidur yang diberikan perlakuan senam nifas

Paritas	N	%
Primipara	18	40%
Multipara	12	60%
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan rata-rata paritas responden adalah multipara anak ke-3 sebanyak 6 orang dari 20 responden. Sebagian besar 12

orang (60,0%) paritas multipara dan 8 orang (40,0%) paritas primipara.

### Analisis Bivariat

**Tabel 3. Rata-Rata Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Diberikan Perlakuan Senam Nifas Di BPM R Bukittinggi Tahun 2021**

Intervensi	Mean	N	Min	Max	Sig
Sebelum senam	13,55	20	10	19	0.29
Sesudah Senam	18,35	20	13	24	0.484

Berdasarkan analisis tabel 3 hasil uji normalitas senam nifas sebesar  $p=0,484$  ( $p>0.05$ ), dengan data terdistribusi normal. Jumlah minimum hasil skor sebelum adalah 10 poin dan jumlah skor hasil skor

13 poin sedangkan nilai maksimum sebelum senam berjumlah 19 poin dan sesudah senam nilai maximumnya adalah 24.

**Tabel 4. Perbedaan Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Diberikan Perlakuan Senam Nifas**

Pre-Post	N	Mean	Std.Dev	Sig(2-tailed)
Pretest	20	13.55	2.038	
Posttest	20	18.55	3.376	
		-4800		0.000

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan pada masing-masing variabel karena adanya perbedaan yang signifikan antara pretes dan postest.

## PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa usia responden

bervariasi mulai dari usia 16 tahun sampai 38 tahun. Usia kurang dari 20 tahun berjumlah 2 orang, usia produktif 20 sampai 35 tahun berjumlah 16 orang dan usia resti lebih dari 35 tahun berjumlah 2 orang.

Menurut (Fuadah & Trisanti, 2017) kebutuhan tidur seseorang akan semakin buruk jika semakin tinggi tingkat usianya. Disamping itu, faktor resiko perdarahan *Postpartum* yang dapat mengakibatkan kematian maternal terjadi pada wanita yang melahirkan anak pada usia dibawah 20

tahun atau >35 tahun. Hal ini dikarenakan dari segi biologis perkembangan alat reproduksi belum matang secara optimal pada usia <20 tahun dan dalam menghadapi tuntutan beban moril, emosional dan segi medis sering terjadi gangguan secara psikis. Elastisitas otot panggul dan fungsi alat reproduksi umumnya mengalami penurunan pada usia > 35 tahun, akan terjadi kemunduran yang progresif dari endometrium pada ibu yang berusia lanjut.

Hasil penelitian de Laura & Wofers, (2015) yang menyatakan semakin tinggi usia seseorang semakin buruk kualitas tidurnya, terdapat hubungan yang signifikan antara usia dan kualitas tidur. Sejalan dengan penelitian (Chien & Chen, 2015) yang menyatakan 50 % orang dewasa di dunia menjadikan gangguan tidur sebagai masalah kesehatan. Menurut penelitian Putri Natasya Grace, 2017 proses persalinan atau nifas <20 tahun tidak mengalami komplikasi pada sebagian besar. Menurut penelitian Harumi & Kasiati angka kejadian perdarahan post partum diusia 20-35 tahun lebih rendah dibandingkan usia <20 tahun dan >35 tahun . (Harumi & Kasiati, 2018).

Semakin tinggi tingkat usia ibu nifas maka kualitas tidurnya semakin memburuk karena kelelahan fisik dan sering terbangun pada malam hari untuk menyusui dan merawat bayi menurut beberapa penelitian. Usia beresiko ibu untuk hamil, bersalin dan nifas kurang dari 20 tahun dan lebih dari 35 tahun dari 20 responden yang ditemukan. Hal ini juga bisa menyebabkan masalah atau gangguan pada ibu maupun bayi nantinya, misal : perdarahan post partum, kematian maternal dan lain sebagainya.

### **Karakteristik Berdasarkan Paritas Responden**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas paritas adalah multipara sebanyak 12 orang dengan frekuensi paritas ke 2 sebanyak 2 orang, paritas ke 3 sebanyak 6 orang paritas ke 4 sebanyak 3 orang. Sedang primipara berjumlah 8 orang.

Keletihan postpartum rata-rata diderita semua ibu yang baru melahirkan, khususnya pada masa awal. Tiga hari pertama setelah melahirkan biasanya ibu sulit untuk beristirahat, kurang tidur karena tanggung jawab yang harus diberikan pada bayi, nyeri perenium, rasa tidak nyaman dikandung kemih dan menyusui dimalam hari (Marni, 2014)

Sejalan dengan hasil penelitian de laura & wofers,(2015), semua ibu nifas pasti akan mengalami penurunan kualitas tidur dikarenakan sering terbangun dimalam hari untuk menyusui bayinya dalam satu bulan pertama.

Dari hasil penelitian ini didapatkan antara paritas primipara maupun multipara tidak ada perbedaan yang signifikan dengan kualitas tidurnya. Karena pada satu bulan pertama setelah ibu melahirkan harus terbangun malam hari untuk menyusui dan mengurus bayinya sehingga ibu post partum primipara maupun multipara mengalami gangguan pada kualitas tidurnya.

### **Rata-Rata Kualitas Tidur Ibu Nifas Sebelum Diberikan Senam Nifas**

Berdasarkan hasil analisis tabel diatas menunjukkan dari 20 responden sebagian besar mengalami gangguan pada kualitas tidurnya atau kualitas tidur buruk , yaitu sebanyak 19 orang (95,0%) dan sebagian kecil yang kualitas tidur baik yaitu 1 orang (5,0%). Dan dari tabel diatas diketahui rata-rata sebelum senam nifas adalah 13.55.

Kelelahan fisik karena aktivitas mengasuh bayi, menyusui, memandikan bayi, menimang bayi setiap saat, jahitan perineum, rasa tidak nyaman pada kandung kemih serta gangguan dari tangisan bayi merupakan penyebab ibu postpartum mengalami gangguan tidur dan istirahat. Ketika seseorang mengalami gangguan tidur, masalah yang terjadi adalah penurunan kualitas tidur (Mansur & Budiarti, 2014). Menurut hidayat (2016), setelah melahirkan pola tidur ibu menjadi tidak teratur dan kurang tidur sehingga tidak

dapat beradaptasi dengan perubahan psikologis maupun peran barunya, mudah merubah suasana kejiwaan dan dapat mengakibatkan terjadinya *postpartum blues*.

Teori diatas sejalan dengan penelitian hasna dkk (2018), bahwa gangguan tidur dengan *postpartum blues* memiliki hubungan (Hasna et al., 2018). Dari hasil penelitian ini didapatkan bahwa gangguan kualitas tidur ibu nifas dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kelelahan fisik, menyusui bayi di malam hari dan nyeri luka perenium sehingga ibu mengalami kelelahan fisik menyebabkan istirahat ibu kurang yang berdampak pada faktor pencetus penyebab terjadinya *postpartum blues*.

#### **Rata-Rata Kualitas Tidur Ibu Nifas Sesudah Diberikan Senam Nifas**

Berdasarkan hasil analisis tabel diatas pada senam nifas menunjukkan bahwa dari 20 responden sesudah diberikan senam nifas menunjukkan hasil tidur baik 55.0% atau 11 orang dan kualitas tidur buruk 45,0% atau 9 orang. Dari tabel diatas diketahui rata-rata kualitas tidur ibu nifas sesudah senam nifas yaitu 18.55.

Mekanisme *Hypothalamic Pituitary Adrenal Axis* (HPA AXIS) dapat bekerja melalui senam nifas yang merangsang kelenjar pineal, mensekresi serotonin dan melatonin. Rangsangan akan diteruskan ke pituitary dari hipotalamus untuk pembentukan beta endorphine dan encephalin. Rasa rileks dan senang akan diberikan beta endorphine dan encephalin. Ibu post partum akan mudah memenuhi kebutuhan tidurnya jika dalam kondisi rileks (Mahardika et al., 2016)

Hal ini sejalan dengan penelitian sari & Anggrowati, 2020 yang mengatakan intervensi mandiri senam merupakan salah satu intervensi non farmakologi untuk peningkatan kualitas tidur ibu nifas ( Sari & Anggorowati, 2020)

Dari hasil penelitian ini didapatkan bahwa olahraga mampu meningkatkan

kualitas tidur karena setelah berolahraga tubuh akan menjadi rileks dan perasaan senang yang timbul sehingga ibu mudah untuk memenuhi kebutuhan tidurnya. Melakukan senam dengan gerakan yang tepat mempengaruhi kualitas tidur ibu nifas.

#### **Rata-Rata kualitas tidur ibu nifas Sebelum Dan Sesudah Senam Nifas Di BPM R Bukittinggi Tahun 2021**

Rata-rata kualitas tidur ibu nifas sebelum dan sesudah diberikan senam nifas adalah -4.800. Mean dari pretest sebesar 13,55 dan mean dari posttest sebesar 18,35 berdasarkan hasil mean tersebut menunjukkan bahwa rata-rata sebelum senam kualitas tidurnya lebih kecil dibandingkan setelah senam. Nilai signifikan 2 tailed adalah 0,000 <0,005 berdasarkan hasil analisis tabel *Uji Paired T-Test*, terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan pada masing-masing variabel karena adanya perbedaan yang signifikan antara pretes dan posttest. KKT digunakan untuk mengukur kualitas tidur dengan kesimpulan hasil analisis terdapat pengaruh intervensi senam nifas pada ibu nifas di BPM R Bukittinggi.

Hasil uji normalitas senam nifas sebesar  $p=0,484$  ( $p>0.05$ ) berdasar analisis tabel dan dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Jumlah minimum hasil skor sebelum adalah 10 poin dan jumlah skor hasil skor 13 poin sedangkan nilai maksimum sebelum senam berjumlah 19 poin dan sesudah senam nilai maximumnya adalah 24.

Olahraga mampu mempengaruhi tidur melalui berbagai mekanisme diantaranya dengan peningkatan suhu inti tubuh, peningkatan pembentukan serotonin, dan sistem adaptasi terhadap stressor. Ketika olahraga tubuh mengalami penambahan suhu inti tubuh akibat panas dari hasil metabolisme. Peningkatan suhu ini mengaktifkan regio anterior hipotalamus sehingga menstimulus tubuh untuk mengurangi panas dengan cara vasodilatasi

pembuluh darah dan berkeringat. Penambahan suhu tubuh saat olahraga yang diiringi penurunan suhu secara bertahap setelah olahraga bisa menimbulkan efek berupa rasa kantuk sehingga seseorang akan lebih mudah tertidur (Saputri & Suryawan, 2015)

Hal ini didukung pada penelitian Saputri, Kiyatno & Suryawan (2015) yang menyatakan bahwa olahraga mempunyai korelasi positif yang kuat dengan kualitas tidur seseorang.

Dari hasil penelitian ini didapatkan bahwa kualitas tidur dapat ditingkatkan melalui olahraga yang dilakukan secara teratur. Metabolisme tubuh akan terjaga melalui gerakan senam nifas. Hari yang cukup melelahkan, mengurus bayi dan aktivitas rumah lainnya bisa dijalankan Ibu karena tidur dengan nyenyak dan tubuh dalam keadaan bugar.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pada ibu nifas di PMB R terdapat perbedaan yang signifikan antara skor kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan senam nifas menggunakan uji paired t-test. Aktivitas fisik ini juga akan mendukung proses pemulihan karena membuat kualitas tidur ibu baik. Faktor lain yang dapat dilakukan penelitian seperti penyembuhan luka perineum, status gizi, pemberian ASI, jenis persalinan dan kondisi psikologis ibu.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Bimbingan dan dorongan penulis dapatkan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan ribuan terimakasih terutama kepada LPPM Universitas Fort De Kock dan PMB "R" yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

A, B. U. (2011). *No Title Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa program Studi ilmu Keperawatan Universitas*

*Diponegoro.*

Adesanya, M. R., Bailey, W., Belcher, D. C., Beltran, M., Branch, T., Brand, M. K., Craft, E. M., Donahue, A. H., Dye, B. A., Thornton-Evans, G., Garcia, I., Hyman, F., Joskow, R., Lester, A. M., Makrides, N. S., Manski, R. J., Mehegan, M., Mouden, L. D., Nelson, D., ... Rollins, R. (2016). U.S. department of health and human services oral health strategic framework, 2014-2017. *Public Health Reports*, 131(2), 242–257. <https://doi.org/10.1177/003335491613100208>

Aksu, A., & Vefikulucay Yilmaz, D. (2019). The relationship of postpartum sleep quality and breastfeeding self-efficacy of Turkish mothers. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 33(4), 833–839. <https://doi.org/10.1111/scs.12679>

Anggarini, I. A., Hakimi, M., & Hidayat, A. (2017). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Perubahan Maternal Depressive Symptoms Di Rumah Sakit Ibu Dan Anak (Rsia) Sakina Idaman Kabupaten Sleman. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.

Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Rineka cipta.

Asih, Y., & Risneni. (2016). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui* (cet-1). CV Trans Info Media, 2016. <http://pustakaaceh.perpusnas.go.id/detail-opac?id=57825>

Astuti, S., Judistiani, Rahmiati, L., & Susanti, A. I. (2015). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Erlangga.

Becker, P. M. (2015). Hypnosis in the management of sleep disorders. *Sleep Medicine Clinics*, 10(1), 85–92. <https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2014.11.003>

Bukit, E. K. (2003). Kualitas Tidur Dan

- Faktor-faktor Gangguan Tidur Klien Lanjut Usia. *Keperawatan Indonesia*, 9(2), 41–47.
- Cahyono, T. (2018). *Statistika Terapan dan Indikator Kesehatan*. Deepublish.
- Carrega, J., Lee, S. Y., Clark, P., Cranford, J., & Lloyd, S. (2020). Impact of the Quality of Postpartum Sleep and its Health Determinants on Human Milk Volume. *MCN. The American Journal of Maternal Child Nursing*, 45(5), 289–295.  
<https://doi.org/10.1097/NMC.0000000000000645>
- Chien, M., & Chen, H. (2015). *Poor Sleep Quality is Independently Associated with Physical*. 11(3).
- Coo, S., Milgrom, J., & Trinder, J. (2014). Mood and Objective and Subjective Measures of Sleep During Late Pregnancy and the Postpartum Period. *Behavioral Sleep Medicine*, 12(4), 317–330.  
<https://doi.org/10.1080/15402002.2013.801348>
- Damayanti, V., & Rahayuningsih, F. B. (2017). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Senam Nifas Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Ngemplak*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Dewi, Y. V. A. (2020). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan 3*. Media Sains Indonesia.
- Franzen, P. L., & Buysse, D. J. (2008). Sleep disturbances and depression: Risk relationships for subsequent depression and therapeutic implications. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 10(4), 473–481.  
<https://doi.org/10.31887/dcns.2008.10.4/plfransen>
- Tristanti, F. (2017). Pengaruh Pijat Oksitosin pada Ibu Post Partum terhadap Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur. *Jurnal Sain Med*, 9(2), 96–101.
- Hall, E. J., Adhair, A. T., Dzielak, & J. D. (2012). *Pocket companion to Guyton and Hall Textbook of medical Physiology*. Elsevier Saunders. (199-208)
- Harahap, W., & Adiyanti, M. G. (2017). Kualitas Tidur Dan Pola Tidur Sebagai Prediposisi Postpartum Blues Pada Primipara. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 4(1), 50–55.
- Harumi, A. M., & Kasiati, K. (2018). Usia Resiko Tinggi dan Perdarahan Post Partum. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia (JIKI)*, 3(2), 91.  
[https://doi.org/10.31290/jiki.v\(3\)i\(2\)y\(2017\).page:91-95](https://doi.org/10.31290/jiki.v(3)i(2)y(2017).page:91-95)
- Hasna, A. N., Murwati, M., & Susilowati, D. (2018). Hubungan Gangguan Tidur Ibu Nifas Dengan Kejadian Postpartum Blues Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangmalang Sragen. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 3(2), 74–77.  
<https://doi.org/10.37341/jkkt.v3i2.81>
- Hastono, S. P. (2013). *Statistik Kesehatan*. Rajawali Pers, 2013.
- Hidayat, A. A. A. (2007). *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah* (edisi 2). Salemba Medika, 2007.
- Khayamim, N., Bahadoran, P., & Mehrabi, T. (2016). Relationship between fatigue and sleepiness with general health of mothers in the postpartum period. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 21(4), 385–390.  
<https://doi.org/10.4103/1735-9066.185580>
- Kishimoto, Y., Okamoto, N., Saeki, K., Tomioka, K., Obayashi, K., Komatsu, M., & Kurumatani, N. (2016). Bodily pain, social support, depression symptoms and stroke history are independently associated with sleep disturbance among the elderly: a cross-sectional analysis of the Fujiwara-kyo study. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 21(5), 295–303.  
<https://doi.org/10.1007/s12199-016-0529-z>
- Krueger, P. M., & Friedman, E. M. (2009). Sleep duration in the united states: A

- cross-sectional population-based study. *American Journal of Epidemiology*, 169(9), 1052–1063. <https://doi.org/10.1093/aje/kwp023>
- Laura, D. de, Misrawati, & Woferst, R. (2015). Efektifitas Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Postpartum. *Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau*, vol 2 No 2, 1024–1031.
- Lauralee, S. (2011). [*Human physiology: from cells to systems. Bahasa Indonesia*] *Fisiologi manusia dari sel ke sistem*. EGC.
- Lemmer, B. (2007). *The sleep – wake cycle and sleeping pills*. 90(August 2006), 285–293. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2006.09.006>
- Mahardika, J., Haryanto, J., & Bakar, A. (2016). Hubungan Keteraturan Mengikuti Senam Lansia dan Kebutuhan Tidur Lansia di UPT PSLU Pasuruan di Babat Lamongan. *Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Airlangga*.
- Mansur, H., & Budiarti, T. (2014). *Psikologi Ibu dan Anak*. Salemba Medika.
- Maritalia, D. (2014). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Pustaka Pelajar, 2014.
- Mularsih, S. (2017). Studi Komparatif Tentang Minat Praktek Senam Nifas Sebelum Dan Sesudah Di Berikan Penyuluhan Pada Ibu Nifas Di Bidan Praktek Mandiri Wilayah Kota Semarang. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat UNSIQ*, 4(3), 287–302. <https://doi.org/10.32699/ppkm.v4i3.433>
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi penelitian kesehatan*. Pt. Rineka Cipta.
- Parker, C. (2017). Quality and quantity. *Practical Diabetes International*, 9(1), 1–5. <https://doi.org/10.1002/pdi.1960090102>
- Potter, P., & Perry, A. (2011). *Fundamental Keperawatan (3-vol Set 7 th Edition)*.
- Purwoastuti, T. E., & Walyani, E. S. (2015). *Ilmu Obstetri & Ginekologi Sosial Untuk Kebidanan*. Pustaka Baru Press.
- Puspitasari, S. R. (2015). Latihan Relaksasi Otot Progresif Dalam Upaya Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Ibu Postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Kendat Kediri. *Doctoral Dissertation Universitas Airlangga*.
- Rahayuningsih, F. B. (2021). *PENINGKATAN KUALITAS HIDUP IBU NIFAS*. Nas Media Pustaka.
- Renityas, N. N., & Agustina, I. (2020). Progressive Muscle Relaxation to Help decrease Anxiety Breast Feeding Mother During Post Partum. *Jurnal Keperawatan Dan Profesi Ners*, 1(1), 38–49.
- Rini, S., & Kumala, F. (2017). *Panduan Asuhan Nifas dan Evidence Based Practice*. Deepublish.
- Saputri, K. R., & Suryawan, A. (2015). Hubungan Olahraga Dengan Kualitas Tidur Satpam Bank Di Daerah Surakarta. *Fakultas Kedokteran UNS*, 4(2), 28–35.
- Saraswati, D. E. (2014). *Perbedaan Efektivitas Senam Nifas Dan Mobilisasi Dini Terhadap Involusi Uterus : Studi di Wilayah Puskesmas Bojonegoro, Kabupaten Bojonegoro, Jawa Timur tahun 2013*. Universitas Diponegoro Semarang.
- Sari, R., & Anggorowati, A. (2020). Intervensi Non Farmakologi untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Postpartum: Kajian Literatur. *Holistic Nursing and Health Science*, 3(2), 59–69. <https://doi.org/10.14710/hnhs.3.2.2020.59-69>
- Situngkir, R. (2017). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Nifas Di Rumah Sakit Khusus Daerah Ibu Dan Anak Siti Fatimah Makassar. *Mitra Sehat*, 223–229.

- <http://ejournal.stikstellamarismks.ac.id/index.php/JKSM/article/view/24>
- Siwi, W. E. (2015). *Asuhan Kebidanan masa nifas dan menyusui*. Pustaka Baru.
- Sulistyawati, A. (2009). *Buku ajar asuhan kebidanan pada masa nifas*. Informatika.
- Suratih, K., Setyadien, R., Mulyaningsih, M., & Cahyanto, E. B. (2020). Pemberian Aromatherapy untuk Meningkatkan Kualitas Tidur pada Pasien HIV/AIDS di RSUD dr. MOEWARDI. *Jurnal Smart Keperawatan*, 7(1), 22. <https://doi.org/10.34310/jskp.v7i1.310>
- Sutanto, A. V. (2018). *Asuhan Kebidanan Nifas & Menyusui : Teori Dalam Praktik Kebidanan Professional*. Pustaka Baru Press.
- Tarwoto, & Wartonah. (2010). *Kebutuhan Dasar Manusia Dan Proses Keperawatan*. Salemba Medika.