



P-ISSN: 2579-4426, E-ISSN: 2580-6432

E-Mail: nutrix@unklab.ac.idJournal Homepage: <https://ejournal.unklab.ac.id/index.php/nutrix/index>DOI: <https://doi.org/10.37771/nj.v10i1.1520>

Pengaruh Senam Nifas Kombinasi Rendam Kaki terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Postpartum

Vina Della Septiana Agustini Putri*, Nila Widya Keswara, Retno Dewi Prisusanti

Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS.dr. Soepraoen, Jl.S.Supriadi No.22 Sukun, Kota Malang, Jawa Timur, 65147, Indonesia

*Corresponding E-mail: vinadella2000@gmail.com

Article History:

Submitted/Received March 26, 2025; Revised April 8, 2026; Accepted April 13, 2025; Published Online April 30, 2026

Abstract

The postpartum period is a time of physiological and psychological adjustment that affects a mother's sleep quality. Sleep disturbances often occur due to hormonal changes, fatigue, and nighttime breastfeeding. This study aimed to determine the effect of a combination of postpartum exercises and warm foot soaks on the sleep quality of postpartum mothers at the Sri Wahyuni Kalipare Maternity and Child Health Clinic in Malang Regency. A quantitative method with a pre-experimental one-group pretest–posttest design was used. The sample consisted of 24 postpartum mothers selected using consecutive sampling. Sleep quality was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) before and after the intervention. The intervention consisted of 15–20 minutes of postpartum exercise and 10–20 minutes of foot soaking for 7 days. Analysis was performed using the Wilcoxon signed-rank test. The results showed that before the intervention, all respondents had poor sleep quality. After the intervention, 70% experienced an improvement to good sleep quality. Statistical analysis revealed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$). It was concluded that the combination of interventions can improve sleep quality in postpartum mothers.

Keywords: Sleep Quality, Postpartum, Postpartum Exercises, Warm Foot Bath

Abstrak

Masa nifas merupakan periode adaptasi fisiologis dan psikologis yang mempengaruhi kualitas tidur ibu. Gangguan tidur sering terjadi akibat perubahan hormonal, kelelahan, dan aktivitas menyusui malam hari. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh senam nifas kombinasi rendam kaki air hangat terhadap kualitas tidur ibu postpartum di TPMB Sri Wahyuni Kalipare Kabupaten Malang. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain *pre-experimental one group pretest–posttest*. Sampel sebanyak 24 ibu postpartum dengan teknik consecutive sampling. Kualitas tidur diukur menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) sebelum dan sesudah intervensi. Intervensi berupa senam nifas 15–20 menit dan rendam kaki 10–20 menit selama 7 hari. Analisis menggunakan uji wicolxon ranged-sign test. Hasil menunjukkan sebelum intervensi seluruh responden memiliki kualitas tidur buruk. Setelah intervensi, 70% mengalami peningkatan menjadi baik. Uji statistik menunjukkan p-value 0,000 ($p < 0,05$). Disimpulkan bahwa kombinasi intervensi dapat meningkatkan kualitas tidur ibu postpartum.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Postpartum, Rendam Kaki Air Hangat, Senam Nifas



Pendahuluan

Masa pascapersalinan adalah proses pemulihan setelah melahirkan, yang ditandai dengan serangkaian perubahan fisiologis, hormonal, dan psikologis pada tubuh ibu. Fase ini sangat penting karena ibu harus beradaptasi dengan perubahan kondisi fisik akibat persalinan bersamaan dengan menjalankan tanggung jawab baru sebagai pengasuh bayi. Oleh karena itu, perawatan *intensif* bagi ibu *postpartum* sangat penting untuk memastikan pemulihan yang optimal dan mencegah komplikasi pascapersalinan yang dapat membahayakan kesehatan secara keseluruhan (Prisusanti et al., 2025)

Salah satu isu kesehatan yang kerap muncul pada ibu nifas adalah penurunan kualitas tidur. Masalah ini telah menjadi kondisi umum di kalangan ibu pascapersalinan di berbagai negara. Tingkat insiden insomnia di kalangan ibu pascapersalinan telah meningkat dua kali lipat selama dekade terakhir (Ahn et al., 2024). Studi terhadap wanita *postpartum* di negara-negara Afrika menunjukkan bahwa 28% wanita pascapersalinan mengalami insomnia. Sebuah studi pada ibu pascapersalinan di Ethiopia menunjukkan bahwa prevalensi insomnia mencapai 29,3% pada tahun pertama pascapersalinan (Alemu et al., 2024). Prevalensi insomnia di kalangan ibu *postpartum* di Indonesia mencapai 87,5% (Karyati & Siswanti, 2023). Faktor-faktor penyebab yang berkontribusi terhadap insomnia pada ibu *postpartum* meliputi perubahan *hormonal*, nyeri pascapersalinan, kebiasaan menyusui bayi di tengah malam, dan proses adaptasi menjadi ibu baru. Survei awal dilakukan di tempat praktek mandiri bidan (TPMB) Sri Wahyuni Kalipare di Kabupaten Malang menyatakan bahwa dari 15 ibu *postpartum*, sebanyak 5 orang (33,3%) mengalami kualitas tidur (Karyati & Siswanti, 2023a) kategori rendah, sehingga menegaskan urgensi intervensi untuk perbaikan.

Penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur ibu pascapersalinan umumnya menurun selama minggu pertama pascapersalinan akibat perubahan pola istirahat yang dipicu oleh kebutuhan menyusui di malam hari dan proses pemulihan fisik. Definisi kualitas tidur mencakup penilaian *subjektif* individu terhadap beberapa aspek kualitas tidur, termasuk durasi tidur, *latensi* tidur, jumlah terbangun di malam hari, dan dampaknya terhadap kinerja di siang hari (Wahyuni & Keswara, 2026). Dengan demikian, strategi peningkatan kualitas tidur sangat penting dalam mendukung proses pemulihan.

Sebagian besar pendekatan *konvensional* dalam mengelola gangguan kualitas tidur pada ibu pascapersalinan masih mengandalkan terapi *farmakologis*, termasuk obat tidur, *antidepresan*, *benzodiazepin*, dan *antipsikotik*. Meskipun dapat meredakan gejala klinis, pendekatan ini sangat rentan menimbulkan efek samping, termasuk ketergantungan, *disfungsi kognitif*, dan efek *farmakodinamik* lainnya, sehingga tidak direkomendasikan sebagai pendekatan pilihan utama untuk ibu *postpartum* (Ahn et al., 2024). Pendekatan *non-farmakologis*, seperti mandi kaki hangat, aromaterapi, pijat kaki, *hypnobreathing*, terapi musik, *akupresur*, dan ramuan herbal, telah terbukti aman dan efektif dalam memulihkan kualitas tidur tanpa efek samping yang signifikan (Paulino et al., 2022).

Pendekatan *non-farmakologis* yaitu senam nifas yang dikombinasikan dengan rendam kaki hangat menonjol sebagai pendekatan intervensi yang potensial. Senam pascapersalinan dapat didefinisikan sebagai program latihan fisik pascapersalinan yang bertujuan untuk memulihkan tubuh, memaksimalkan sirkulasi darah, dan mengurangi ketegangan muskuloskeletal (Anggriyani & Listiyaningsih, 2023). Sementara itu, rendam kaki hangat dapat memicu vasodilatasi, sehingga meningkatkan aliran darah dan menciptakan lingkungan yang menenangkan bagi sistem saraf pusat untuk memfasilitasi tidur (Maleo et



al., 2025). Diharapkan kombinasi kedua metode ini akan menciptakan efek relaksasi yang lebih kuat, yang pada akhirnya akan membantu meningkatkan kualitas tidur ibu setelah melahirkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam nifas kombinasi rendam kaki terhadap peningkatan kualitas tidur ibu *postpartum* di TPMB Sri Wahyuni Kalipare, Kabupaten Malang.

Metode

Penelitian ini dilakukan di tempat praktek mandiri bidan (TPMB) Sri Wahyuni Kalipare, Kabupaten Malang dengan menerapkan metode kuantitatif menggunakan desain *pre-eksperimental one group pretest-posttest*. Populasi penelitian terdiri dari seluruh ibu *postpartum* yang terdaftar di TPMB. Jumlah sampel penelitian ini adalah 24 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Sampel diperoleh melalui teknik *non-probability consecutive sampling*, adalah pengambilan sampel secara berurutan di mana subjek yang akan diambil sampelnya harus memenuhi kriteria inklusi sehingga mencapai jumlah sampel yang ditentukan (Sukwika, 2023).

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur adalah *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) di adaptasi oleh (Karyati & Siswanti, 2023). PSQI terdiri dari 7 komponen untuk mengevaluasi kualitas tidur seperti kualitas tidur *subjektif*, *latensi* tidur, durasi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, serta gangguan aktivitas pada siang hari (Karyati & Siswanti, 2023). Skor PSQI berkisar antara 0–21 dengan menyimpulkan skor akhir keseluruhan mulai dari komponen 1-7 yang hasil ukur kualitas tidur kategori baik ≤ 5 sedangkan kualitas tidur kategori buruk > 5 . Semakin tinggi skor PSQI, semakin rendah kualitas tidur responden dan sebaliknya semakin rendah skornya semakin baik kualitas tidurnya. Intervensi dalam penelitian ini dilakukan selama 7 hari berturut-turut. Pengukuran kualitas tidur (*pretest*) dilakukan sebelum pemberian intervensi pada hari pertama. Selanjutnya, responden diberikan intervensi berupa senam nifas selama 15–20 menit dan rendam kaki air hangat dengan suhu 37–39°C selama 10–20 menit setiap hari selama 7 hari.

Pengukuran kualitas tidur (*posttest*) dilakukan setelah seluruh rangkaian intervensi selesai, yaitu pada hari ke-7. Penelitian ini dilakukan dari tanggal 25 Desember hingga 10 Februari 2026 di PMB Sri Wahyuni di Kalipare, Kalipare, Malang.

Uji normalitas menggunakan *shapiro wilk* dan analisis data menggunakan Uji *wicolxon ranged-sign test* dengan SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) 22 *Windows* untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur pra dan pasca intervensi. Penelitian ini mendapatkan izin dari etika dari Komite Etika Penelitian Kesehatan (KEPK) Fakultas Ilmu Kesehatan, Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan, Rumah Sakit dr. Soepraoen, Malang, dengan nomor keputusan KEPK-EC/512/II/2026.

Hasil

Hasil analisis data disajikan pada tabel yang menggambarkan kualitas tidur secara deskriptif serta pengaruh senam nifas dan rendam kaki terhadap kualitas tidur ibu *postpartum*. Analisis dilakukan untuk menilai perbedaan dan signifikansi perubahan kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok penelitian.



Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Variabel	n	%
Usia		
<20 tahun	0	0
20-25 Tahun	11	45
>25 Tahun	13	55
Pendidikan		
SD	1	5
SMP	5	20
SMA	17	70
Perguruan Tinggi	1	5
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	17	70
Wiraswasta	7	30
Swasta	0	0
PNS	0	0
Keluarga		
Keluarga Inti	11	45
Keluarga Besar	13	55
Lingkungan		
Tenang	7	30
Cukup tenang	10	40
Bising	7	30

Hasil distribusi frekuensi karakteristik umum responden berdasarkan usia didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki usia >25 tahun, yaitu 13 responden (55%), sedangkan sebagian kecil berusia <20 tahun, sebanyak 0 responden (0%). Pada pendidikan menunjukkan bahwa mayoritas responden berpendidikan SMA, dengan sebagian besar sebanyak 17 responden (70%), sedangkan sebagian kecil berpendidikan SMP atau perguruan tinggi, masing-masing sebanyak 5 responden (5%). Sementara dalam pekerjaan sebagian besar mayoritas adalah ibu rumah tangga, yaitu 17 responden (70%), sedangkan sebagian kecil bekerja di sektor swasta dan sebagai pegawai negeri, masing-masing sebanyak 0 responden (0%). Pada struktur keluarga menunjukkan bahwa sebagian besar mayoritas responden berasal dari keluarga besar 13 responden (55%), sedangkan sebagian kecil berasal dari keluarga inti 11 responden (45%). Berdasarkan lingkungan menunjukkan bahwa sebagian besar mayoritas responden tinggal di lingkungan yang cukup tenang 10 responden (40%), sedangkan sebagian kecil tinggal di lingkungan yang tenang dan bising, masing-masing 7 responden (30%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Sebelum Ibu Postpartum Sebelum Melakukan Senam Nifas Kombinasi Rendam Kaki

Pretest	n	%
Baik	0	0
Buruk	24	100
Jumlah	24	100

Hasil Tabel 2 distribusi frekuensi kualitas tidur ibu postpartum sebelum melakukan senam nifas kombinasi rendam kaki menunjukkan bahwa dari total 24 responden, sebelum intervensi kombinasi senam nifas dan rendam kaki terhadap peningkatan kualitas tidur ibu postpartum di PMB Sri Wahyuni Kalipare, Kabupaten Malang, yang diperoleh dengan skor instrumen Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) sebanyak 24 responden didapatkan



sebagian besar berada dalam kategori buruk (100%), sedangkan sebagian kecil yaitu 0 responden berada dalam kategori baik (0%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Ibu Postpartum Setelah Intervensi Kombinasi Senam Nifas kombinasi Rendam Kaki

Posttest	n	%
Baik	17	70
Buruk	7	30
Jumlah	24	100

Hasil pada Tabel 3 distribusi frekuensi kualitas tidur ibu postpartum setelah intervensi kombinasi senam nifas kombinasi rendam kaki menerangkan bahwa dari 24 responden, mayoritas mengalami peningkatan kualitas tidur setelah intervensi kombinasi senam nifas dan rendam kaki di PMB Sri Wahyuni Kalipare, Kabupaten Malang. Berdasarkan skor Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), sebagian besar sebanyak 17 responden (70%) masuk ke dalam kategori baik, sedangkan sebagian kecil responden yang kualitas tidurnya tetap berada dalam kategori buruk berjumlah 7 responden (29%).

Tabel 4. Analisis Skor *Pretest* dan *Posttest* Kualitas Tidur Ibu Postpartum Dengan Melakukan Senam Nifas Kombinasi Rendam Kaki

	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>Mean</i>	10,21	5,04
<i>Std. deviasi</i>	1,74	1,48
<i>Median (min-max)</i>	10 (8-14)	5 (3-8)
<i>95% confidence interval for mean</i>	9,47 -10,94	4,41- 5,67

Berdasarkan tabel 4 analisis skor pretest dan posttest kualitas tidur ibu postpartum dengan melakukan senam nifas kombinasi rendam kaki yang menunjukkan bahwa rata-rata skor kualitas tidur sebelum intervensi adalah 10,21 dengan deviasi standar 1,74 dan median 10 (8–14), yang menunjukkan bahwa banyak responden memiliki kualitas tidur dengan kategori buruk. Setelah dilakukan intervensi, rata-rata skor menurun menjadi 5,04 dengan deviasi standar 1,48 dan median 5(3–8), yang menunjukkan perbaikan kualitas tidur ke dalam kategori baik. Selain itu, confidence interval (CI 95%) sebelum (9,47–10,94 dan sesudah (4,41–5,67) intervensi tidak saling tumpang tindih, yang secara deskriptif menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi, serta memperkuat hasil analisis statistik bahwa kombinasi latihan pascapersalinan dan rendaman kaki hangat dapat meningkatkan kualitas tidur ibu pascapersalinan.

Dalam penelitian ini, terdapat 24 responden yang menjadi ukuran sampel yang < 50 responden, sehingga uji normalitas data dilakukan menggunakan metode Shapiro Wilk. Hasil uji normalitas disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas Data Kualitas Tidur Ibu Postpartum

Variabel	Statistik	Shapiro Wilk	
		df	P
<i>Pretest</i>	0,913	24	0,042
<i>Posttest</i>	0,904	24	0,042



Berdasarkan tabel 5 hasil uji normalitas data kualitas tidur ibu postpartum sebelum kombinasi sesudah melakukan senam nifas dan rendam kaki menggunakan shapiro wilk pretest dan posttest nilai p posttest diketahui sebesar 0,027, < 0,05. Sedangkan nilai p pada pretest 0,042 < 0,05. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa nilai p < 0,05 menyatakan bahwa data tersebut tidak berdistribusi normal. Uji normalitas sangat penting untuk menentukan jenis uji yang akan digunakan. Pada hasil yang digunakan ditemukan data tidak berdistribusi normal maka sebagai gantinya menggunakan uji non parametrik *wicolxon signed-rank test*.

Tabel 6. Hasil Uji Analisis Data Kualitas Tidur Ibu *Postpartum* Sebelum Dan Sesudah Melakukan Senam Nifas kombinasi Rendam Kaki

Variabel	Z	P-value	keterangan
Pretest-posttest	-4.373	0.000	Terdapat perbedaan signifikan

Berdasarkan tabel 5 hasil analisis data kualitas tidur ibu postpartum sebelum dan sesudah melakukan senam nifas kombinasi rendam kaki dengan menggunakan Uji wicolxon signed-rank test menunjukkan Hasil analisis bahwa nilai nilai Z sebesar -4,373 dan pada tingkat sig.(2-tailed) yang diketahui sebesar 0,000 ($P < 0,05$), sehingga menolak hipotesis nol (H_0) dan menerima hipotesis alternatif (H_a), yang berarti bahwa intervensi pengaruh senam nifas kombinasi rendam kaki dapat meningkatkan kualitas tidur ibu postpartum di PMB Sri Wahyuni Kalipare, Kabupaten Malang.

Pembahasan

Berdasarkan data yang disajikan pada Tabel 2, sebelum intervensi, seluruh responden sebanyak 24 responden (100%) dalam penelitian ini mengalami kualitas tidur kategori buruk. Hal ini menunjukkan bahwa masa pascapersalinan merupakan fase adaptasi yang kompleks, di mana perubahan fisiologis dan psikologis mempengaruhi pola tidur ibu. Kadar hormon estrogen dan progesteron yang menurun setelah persalinan dapat mengganggu siklus tidur serta menimbulkan insomnia (Juariah S & Diyanti L, 2024). Berdasarkan (Sari et al., 2025) menyatakan ketidaknyamanan fisik pascapersalinan, seperti nyeri akibat luka perineum, kelelahan, dan proses pemulihan tubuh, merupakan faktor utama yang berkontribusi terhadap gangguan tidur pada ibu postpartum. Oleh karena itu, kondisi fisik ibu pascapersalinan dapat mempengaruhi kualitas tidur dengan kategori buruk yang dialami oleh semua responden sebelum intervensi.

Setelah intervensi selama 7 hari pada tabel 3, mayoritas responden mengalami peningkatan kualitas tidur. Sebanyak 17 orang (70,8%) mencapai kategori tidur yang baik, sedangkan 7 orang sisanya (29,2%) tetap berada dalam kategori tidur yang buruk. Hasil tersebut mengungkapkan bahwa penerapan latihan senam nifas kombinasi rendaman kaki hangat dapat meningkatkan dan memperbaiki kualitas tidur pada ibu postpartum. Menurut (Lutfaturrohmah & Wulandari, 2021) menunjukkan bahwa latihan senam nifas merupakan jenis aktivitas fisik ringan yang dapat membantu melancarkan sirkulasi darah, meningkatkan kekuatan otot, serta mempercepat proses pemulihan tubuh. Selain itu, latihan ini memberikan efek relaksasi yang membuat tubuh lebih nyaman untuk beristirahat. Di sisi lain, rendaman kaki hangat bekerja dengan cara melebarkan pembuluh darah perifer, yang mampu memperbaiki sirkulasi darah serta menghasilkan efek menenangkan sistem saraf. Stimulasi ini dapat meningkatkan kenyamanan fisik dan memfasilitasi proses tidur,



sebagaimana penelitian oleh (Shihab et al., 2024). Gabungan kedua intervensi tersebut menciptakan efek sinergis yang meningkatkan rasa nyaman serta mendukung proses tidur.

Pengolahan data ditunjukkan dengan hasil analisis statistik yaitu nilai 0,000 ($p < 0,05$), yang menyatakan yakni intervensi berpengaruh dalam meningkatkan kualitas tidur ibu postpartum. Hasil penelitian ini juga menunjukkan adanya penurunan skor kualitas tidur yang cukup besar, dari rata-rata 10,21 menjadi 5,04 dengan nilai median dari 10 menjadi 5. Penurunan ini mengindikasikan bahwa pada sebagian besar responden mengalami perbaikan kualitas tidur dari kategori buruk menjadi kategori baik. Selain itu, nilai standar deviasi yang rendah menunjukkan bahwa variasi data tidak terlalu besar, sehingga pengaruh intervensi dapat dianggap konsisten pada responden. Pada rentang confidence interval (CI 95%) yang tidak saling bertumpang tindih antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi juga memperkuat bukti adanya perbedaan yang relevan secara klinis. Namun, sebanyak 7 responden (29,2%) masih belum mengalami peningkatan kualitas tidur. Faktor-faktor yang berkontribusi seperti nyeri pascapersalinan, kelelahan, kondisi psikologis, dan menyusui di malam hari mungkin menjadi penyebabnya (Uludag et al., 2022; Sambas et al., 2025). Hal ini menunjukkan bahwa meskipun intervensi gabungan antara senam nifas kombinasi rendam kaki dapat meningkatkan kualitas tidur ibu tetapi pendekatan yang lebih holistik seperti edukasi manajemen tidur, dukungan keluarga, dan penanganan nyeri yang optimal diperlukan untuk mencapai hasil terbaik.

Hasil penelitian ini yaitu senam nifas yang dikombinasikan dengan rendam kaki dapat meningkatkan kualitas tidur ibu postpartum, namun hal ini masih dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor sehingga diperlukan pendekatan yang komprehensif. Intervensi nonfarmakologis ini bekerja melalui mekanisme fisiologis, seperti peningkatan sirkulasi dan relaksasi otot, serta mekanisme psikologis berupa penurunan stres dan kecemasan, sehingga memberikan manfaat holistik. Implikasi intervensi ini dapat diintegrasikan dalam praktik keperawatan sebagai tindakan mandiri berbasis evidence based practice yang aman, sederhana, dan ekonomis sehingga meningkatkan kualitas tidur ibu postpartum serta mendukung pemulihan ibu secara optimal.

Penelitian ini memiliki keterbatasan, antara lain jumlah ukuran sampel yang relatif kecil dan desain penelitian pre-eksperimental tanpa kelompok kontrol. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut dengan desain yang lebih kuat dan jumlah ukuran sampel yang lebih besar agar hasil yang diperoleh lebih valid dan dapat digeneralisaikan secara luas.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di TPMB Sri Wahyuni di Kalipare, Malang, menunjukkan 24 responden (100%) melaporkan kualitas tidur dengan kategori buruk pra intervensi. Setelah intervensi yang menggabungkan latihan senam nifas kombinasi rendam kaki hangat mayoritas responden melaporkan peningkatan kualitas tidur, yang masuk ke dalam kategori baik. Hasil analisis statistik menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari intervensi senam nifas kombinasi rendam kaki tersebut terhadap peningkatan kualitas tidur ibu pascapersalinan. Namun, beberapa responden tidak mengalami hasil yang optimal karena faktor eksternal seperti kondisi fisik, psikologis, dan lingkungan. Faktor yang saling berinteraksi satu sama lain menegaskan bahwa kualitas tidur pada masa pasca persalinan dipengaruhi oleh berbagai hal, sehingga hasil dari intervensi dapat beragam bagi setiap individu.



Dengan demikian, senam nifas kombinasi rendam kaki hangat telah terbukti menjadi intervensi nonfarmakologis dalam meningkatkan kualitas tidur ibu postpartum tetapi penerapannya tetap mempertimbangkan faktor setiap responden yang dapat mempengaruhi hasil yang lebih optimal.

Referensi

- Ahn, E., Baek, Y., Park, J. E., Lee, S., & Jin, H. J. (2024). Elevated prevalence and treatment of sleep disorders from 2011 to 2020: a nationwide population-based retrospective cohort study in Korea. *BMJ Open*, 14(2). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2023-075809>
- Alemu, S. S., Wedajo, L. F., Gezimu, W., Geda, B., & Jarso, M. H. (2024). Prevalence of insomnia and associated factors among postpartum mothers in Mattu City, Southwest Ethiopia: a community-based study. *BMC Psychiatry*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-024-06351-5>
- Anggriyani, N., & Listiyaningsih, M. D. (2023). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kualitas Tidur Ibu Nifas The Effect of Postpartum Exercise on the Sleep Quality of Postpartum Women. *Maret 2023 Indonesian Journal of Midwifery*, 6(1). <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/ijm>
- Juariah S & Diyanti L. (2024). Pengaruh Titik Akupresur Ht7 Terhadap Insomnia Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Lurah Kabupaten Cirebon. *Indonesia Berdaya*, (4). <https://doi.org/10.47679/ib.2024917>
- Karyati, S., & Siswanti, H. (2023). Pijat Oksitosin Dan Pijat Endorphin Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Nifas. *In Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14 (1). <https://ejr.umku.ac.id/index.php/jikk/article/view/1718/1025>
- Lutfaturrohmah, & Wulandari, P. (2021). Penerapan Senam Nifas Terhadap Tingkat Afterpains Pada Ibu Post Partum Di Ruang Ponek Rsud Kota Salatiga. *Jurnal Ners Widya Husada*, 8(2). <https://doi.org/10.33666/jnwh.v8i2.459>
- Paulino, D. S. M., Borrelli, C. B., Faria-Schützer, D. B., Brito, L. G. O., & Surita, F. G. (2022). Non-pharmacological Interventions for Improving Sleep Quality during Pregnancy: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetricia*, 44(8), 776–784. <https://doi.org/10.1055/s-0042-1746200>
- Retno Dewi Prisusanti, R. Maria Veronika Widiatrilupi, Sulistiyah, Nila Widya Kiswara, & Rafhani Rosyidah. (2025). Pendekatan Edukasi Interaktif Berbasis Teknologi Dalam Meningkatkan Kesadaran Ibu Nifas Terhadap Pencegahan Komplikasi Postpartum : A Technology-Based Interactive Educational Approach in Increasing Post-Partum Women's Awareness of The Prevention of Postpartum Complications. *JAMAS : Jurnal Abdi Masyarakat*, 3 (1), 725–730. <https://doi.org/10.62085/jms.v3i1.164>
- Sambas, E. K., Nurliawati, E., & Apriliani, D. (2025). Implementasi Pijat Kaki Pada Ibu Post Sectio Caesarea Yang Mengalami Nyeri Dan Gangguan Pola Tidur Implementation Of Foot Massage For Post-Cesarean Section Mothers Who Experience Pain And Sleep Pattern Disorder. *In Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada* 25(1).



Nutrix Journal, Volume 10 Issue 1, April 2026, p. 218-226

- Sari, E. F., Anisah, R. L., & Kautsar, A. (2025). The Effectiveness Of Relaxation Therapy: Postnatal Exercise In Reducing Postpartum Discomfort. In *Journal Of Public Health And Nursing (Jphn)* 1(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.64021/jphn.1.1.35-39.2025>
- Shihab, A. R. F., Kusumawati, Y. R., & Rustanti, M. (2024). The Effect Of Soaking Feet In Warm Water On The Quality Of Sleep In Adolescents. *Journal Of Local Therapy*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.31290/jlt.v3i1.4296>
- Uludag, E., Yildirim, D. F., & Ozkan, S. (2022). Postpartum Sleep Quality As A Predictor Of Physical And Mental Fatigue In Breatfeeding Women. *Journal Of Turkish Sleep Medicine*, 9(3), 294–300. <https://doi.org/10.4274/jtsm.galenos.2022.38278>
- Wahyuni, S., & Nila Widya Keswara. (2026). The Effect Of Pregnancy Exercises On Sleep Quality Among Pregnant Women. *Health And Technology Journal (Htechj)*, 4(1), 38–43. <https://doi.org/10.53713/htechj.v4i1.577>
- Zehan Xassiray Maleo, Tutik Rahayu, & Apriliyani Yulianti Wuriningsih. (2025). Pengaruh Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Slawi. *Quantum Wellness: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(3), 257–269. <https://doi.org/10.62383/quwell.v2i3.2298>
- Sukwika, T. (2023). Menentukan Populasi dan Sampling. Metode Penelitian (Dasar Praktik dan Penerapan Berbasis ICT). 159-173 <https://www.researchgate.net/publication/373137498>

