

## Efektivitas Pijat Nifas terhadap Kualitas Tidur Malam Hari pada Ibu Postpartum

### *Effectiveness of Postpartum Massage in Improving Night Sleep Quality Among Postnatal Mothers*

**Faradila Nur Mely Rahma<sup>1\*</sup>, Septi Tri Aksari<sup>2</sup>, Norif Didik Nur Imanah<sup>3</sup>,  
Dahlia Arief Rantauni<sup>4</sup>**

<sup>1</sup> Mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan, STIKES Serulingmas Cilacap

<sup>2,3,4</sup> Dosen Program Studi DIII Kebidanan, STIKES Serulingmas Cilacap

\*Corresponding : faradilenumr@gmail.com

#### ABSTRAK

Masa nifas merupakan periode penting untuk pemulihan fisik dan psikologis ibu setelah melahirkan. Salah satu keluhan umum yang dialami adalah gangguan tidur malam, yang dapat berdampak pada kesehatan dan kualitas hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pijat nifas dalam memperbaiki kualitas tidur malam pada ibu postpartum. Metode yang digunakan adalah studi kasus kualitatif pada satu subjek, Ny. M, ibu usia 28 tahun yang mengalami gangguan tidur selama masa nifas.

Intervensi berupa pijat nifas dilakukan selama tiga hari berturut-turut, sekali setiap sore sebelum mandi, dengan durasi 15–30 menit. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi, serta didukung oleh literatur terkait. Hasil menunjukkan peningkatan kualitas tidur, dengan durasi tidur malam bertambah 0,5 jam pada hari pertama, 1,5 jam pada hari kedua, dan 2 jam pada hari ketiga. Tidur menjadi lebih nyenyak dan keluhan sulit tidur berkurang. Pijat nifas terbukti efektif dan aman sebagai terapi komplementer untuk meningkatkan kualitas tidur pada ibu masa nifas.

Kata Kunci : Postpartum, Kualitas Tidur, Pijat Nifas

#### ABSTRACT

*The postpartum period is a crucial time for a mother's physical and psychological recovery after childbirth. One common complaint during this period is nighttime sleep disturbances, which can affect overall health and quality of life. This study aims to examine the effectiveness of postnatal massage in improving nighttime sleep quality in postpartum mothers. A qualitative case study approach was used, involving one subject—Mrs. M, a 28-year-old mother experiencing sleep disturbances during the postpartum period.*

*The intervention consisted of postnatal massage therapy administered once daily in the evening before bathing, for 15–30 minutes, over three consecutive days. Data were collected through interviews, observations, and documentation, supported by relevant literature. The results showed an improvement in sleep quality, with nighttime sleep duration increasing by 0.5 hours on the first day, 1.5 hours on the second day, and 2 hours on the third day. Sleep became deeper, and complaints of insomnia were reduced. Postnatal massage proved to be an effective and safe complementary therapy to enhance sleep quality in postpartum mothers.*

*Keywords: Postpartum, Sleep Quality, Postnatal Massage*

## PENDAHULUAN

Masa nifas adalah fase penting yang dialami seorang ibu setelah proses persalinan, di mana tubuh mengalami penyesuaian untuk kembali ke kondisi sebelum hamil. Selama masa nifas terjadi banyak perubahan, baik secara fisik maupun emosional. Keluhan yang sering muncul pada ibu nifas adalah kesulitan tidur, terutama pada malam hari (Widayat et al., 2023). Gangguan tidur ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain fluktuasi hormon pasca persalinan, rasa nyeri di area tubuh tertentu, stres akibat tanggung jawab sebagai ibu baru, serta gangguan psikologis seperti cemas atau baby blues. Jadwal tidur yang tidak menentu akibat menyusui bayi pada malam hari juga turut memperburuk kualitas tidur ibu (Yuni Kurniati & Juliana Widyastuti Wahyuningsih, 2023).

Gangguan tidur yang tidak ditangani dengan baik dapat menimbulkan dampak negatif, baik jangka pendek maupun jangka panjang. Secara fisik, ibu bisa mengalami kelelahan kronis, menurunnya sistem kekebalan tubuh, dan lambatnya proses pemulihan pasca persalinan. Dari sisi psikologis, kurang tidur dapat meningkatkan risiko depresi postpartum, serta mengganggu kestabilan emosi. Gangguan tidur juga berpengaruh terhadap proses menyusui, karena produksi hormon oksitosin yang memengaruhi pengeluaran ASI menjadi terganggu akibat stres dan kelelahan yang terus-menerus (Hamang & Nurhayati, 2023).

Upaya yang telah dilakukan adalah Pemberian Pijat Nifas untuk memperbaiki kualitas tidur pada malam hari pada ibu Postpartum. Pijat nifas, yang juga dikenal sebagai pijat pascapersalinan atau postnatal spa, adalah salah satu bentuk terapi manual yang difokuskan pada ibu setelah melahirkan (Sri Suciana et al., 2024). Terapi ini dilakukan dengan metode pijatan khusus yang ditujukan untuk mendukung proses pemulihan fisik dan emosional ibu pada masa nifas. Waktu pelaksanaannya umumnya dimulai sejak beberapa hari setelah persalinan, biasanya pada

hari ketiga atau setelah kondisi ibu stabil, dan dapat berlanjut selama beberapa minggu tergantung pada kebutuhan dan kenyamanan masing-masing individu (Paryono, 2016). Tujuan utama dari pijat nifas adalah untuk mempercepat pemulihan pascapersalinan, mengurangi kelelahan, membantu mengatasi nyeri otot dan sendi, serta menciptakan rasa rileks yang dapat menurunkan stres dan ketegangan sehingga membantu kualitas tidur ibu postpartum menjadi lebih baik (Ariu Dewi Yanti et al., 2023).

Secara teknis, pijat dilakukan pada area-area tubuh yang paling banyak mengalami tekanan dan perubahan selama kehamilan dan persalinan, seperti punggung bagian bawah, bahu, perut, lengan, dan kaki. Terapi ini menggunakan sentuhan lembut hingga sedang, tergantung pada kebutuhan ibu dan kondisi fisiknya. Biasanya, pijat dipadukan dengan penggunaan minyak esensial atau minyak herbal seperti minyak kelapa, minyak zaitun, atau minyak sereh, yang tidak hanya bermanfaat untuk kulit tetapi juga memberikan efek relaksasi melalui aroma yang menenangkan (Hidayah, 2023).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus, yang dilaksanakan pada bulan April 2025. Subjek dalam penelitian ini adalah Ny. M, seorang ibu berusia 28 tahun yang mengalami gangguan tidur malam. Sebagai bentuk intervensi, peneliti memberikan terapi berupa pijat nifas kepada Ny. M dengan tujuan memperbaiki kualitas tidurnya. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini terdiri dari data primer dan sekunder. Data primer diperoleh melalui wawancara, pemeriksaan, serta observasi langsung selama pelaksanaan terapi. Sementara itu, data sekunder diambil dari berbagai sumber literatur seperti jurnal, artikel ilmiah, dan buku yang membahas terapi komplementer, khususnya pijat nifas yang juga diketahui dapat memperbaiki kualitas tidur. Teknik intervensi dilakukan dengan memberikan pijatan selama tiga hari berturut-turut,

satu kali setiap sore sebelum mandi, dengan durasi 15 hingga 30 menit. Kualitas tidur dipantau setiap hari selama periode intervensi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pemantauan kualitas tidur malam hari pada Ny. M pada tabel 1.1

Tabel 1.1 Pemantauan Kualitas tidur Pada Malam Hari

Waktu Pemberian	Lama Tidur Sebelum pemijatan	Lama Tidur Setelah pemijatan	Keterangan
22 April 2025	3 jam	3,5 jam	Bertambah lama tidur 0,5 jam dari sebelumnya
23 April 2025	3,5 jam	5 jam	Bertambah lama tidur 1,5 jam dari sebelumnya
24 April 2025	5 jam	7 jam	Bertambah lama tidur 2 jam dari sebelumnya

Tabel 1.1 membahas tentang pemantauan kualitas tidur malam hari pada Ny. M selama 3 hari sebelum dan sesudah dilakukan pemijatan oleh bidan, tanggal 22 April sebelum dilakukan pemijatan ibu tidur selama 3 jam dan setelah dilakukan pemijatan peningkatan lama tidur yaitu 0,5 jam, tanggal 23 April sebelum dilakukan pemijatan ibu tidur selama 3,5 jam dan setelah dilakukan pemijatan peningkatan lama tidur yaitu 1,5 jam, tanggal 24 April sebelum dilakukan pemijatan ibu tidur selama 5 jam dan setelah dilakukan pemijatan peningkatan lama tidur yaitu 2 jam. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Apriyani 2023 yang menyatakan bahwa pijat nifas efektif untuk meningkatkan kualitas tidur ibu postpartum.

Bukti RCT terbaru dan sebuah network-meta-analysis menunjukkan pijat, khususnya foot reflexology, dan juga pijat punggung/relaxation

massage, dapat meningkatkan kualitas tidur pada periode postpartum, terutama pada 0–3 bulan nifas (J Hum Lact, 2024). Studi lain memberi bukti praktik pijat punggung + aromaterapi meningkatkan kualitas tidur pascapartum dengan judul *The combination of citronella oil and back massage not only improves sleep quality but also significantly reduces stress levels in postpartum mothers* (Melania, 2025).

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pijat post partum efektif dalam meningkatkan kualitas tidur malam hari pada ibu nifas. Pemberian pijat post partum terbukti memberikan efek relaksasi, menurunkan ketegangan otot, serta membantu menyeimbangkan hormon, sehingga kualitas tidur malam hari pada ibu post partum menjadi lebih baik dibandingkan sebelum dilakukan intervensi. saran dari penelitian ini adalah Ibu nifas dianjurkan untuk melakukan pijat post partum secara rutin atau berkonsultasi dengan tenaga kesehatan mengenai teknik pijat yang aman dan efektif untuk membantu meningkatkan kualitas tidur dan mempercepat pemulihan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan apresiasi yang setinggi - tingginya kepada responden yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini, serta meluangkan waktu, tenaga, dan berbagi informasi secara terbuka selama proses pengumpulan data

berlangsung. Partisipasi dan kepercayaan yang diberikan sangat berarti dan menjadi bagian penting dalam keberhasilan studi ini. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Serulingmas Cilacap atas segala bentuk dukungan, baik dalam bentuk izin, bimbingan akademik, maupun penyediaan fasilitas selama proses penelitian. Bantuan dan kerja sama yang diberikan menjadi landasan penting dalam kelancaran pelaksanaan serta penyelesaian penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ariu Dewi Yanti, A. D. Y., Siti, S. I. L., Firda Muflikhatul I, & Eka Fauziah R. (2023). Edukasi Tentang Manfaat Terapi Komplementer Pada Ibu Nifas. *Asthadarma: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4 (2), 55–63.
- Hamang, S. H., & Nurhayati, N. (2023). Faktor-Faktor yang Berpengaruh pada Gangguan Pemenuhan Istirahat Tidur Ibu Nifas. *Proceedings Series on Health & Medical Sciences*, 4, 104–109.
- Hidayah, S. N. (2023). Pemberdayaan Ibu Nifas Melalui Pemahaman Terapi Komplementer di Rumah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4 (6), 13041–13044.
- Paryono, A. K. (2016). *Pijat Nifas Pada Ibu Setelah Melahirkan*. 1–23.
- Sri Suciana, Rahmi Melfa Widodo, & Diana Fitri. (2024). Penerapan Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas Ny.R Dengan Postnatal Massage Untuk Memberikan Relaksasi Dan Kenyamanan Di Praktik Mandiri Bidan “R” Kota Padang Tahun 2022. *Jubida*, 2 (2), 10–18.
- Widayat, W., Anggraeni, S., & Istikomah. (2023). Back Massage Terhadap Kualitas Tidur Ibu Post Partum. *Indonesian Scintific Journal Midwifery*, 1(1).
- Yuni Kurniati, & Juliana Widyastuti Wahyuningsih. (2023). Hubungan Gangguan Pemenuhan Waktu Tidur pada Ibu Nifas dengan Kejadian Postpartum Blues. *Jurnal Kebidanan: Jurnal Ilmu Kesehatan Budi Mulia*, 13 (2), 107–117.
- J Hum Lact. (2024). Kiliçli Id A, Zeyneloglu Id S. *Effect of Reflexology on Pain, Fatigue, Sleep Quality, and Lactation in Postpartum Primiparous Women After Cesarean Delivery: A Randomized Controlled Trial* May;40 (2):221-236. doi: 10.1177/08903344241232982. Epub 2024 Mar 1. PMID: 38426483.
- Melania Asi, Elyasari Elyasari, Maya Astuti, Arsulfa Arsulfa, Hesty Resyana1 J Liaquat Uni Med Health .(2025). *The Effect of Combination of Citronella Oil and Back Massage on Sleep Quality and Stress Levels in Postpartum Mothers*.