JIB JURNAL ILMIAH BIDAN The Scientific Journals of Midwife
*Available online at www.e-journal.ibi.or.id*

# TERAPI KOMPLEMENTER DALAM MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR IBU NIFAS: *LITERATURE REVIEW*

Kamila Rosada[1], Arum Meiranny[22]
*Program Studi Sarjana dan Profesi Bidan, Universitas Islam Sultan Agung Semarang*
*email: kamillarosada20@gmail.com*

*Submited 22 April 2026, Accepted 13 Agustus 2026*
*Available online 27 Agustus 2026*

**ABSTRAK**

Gangguan kualitas tidur merupakan masalah yang umum dialami ibu postpartum akibat perubahan fisiologis, hormonal, psikologis, serta tuntutan dalam merawat bayi. Secara global, sekitar 60–80% ibu postpartum mengalami gangguan tidur pada enam minggu pertama setelah persalinan, dan kondisi ini berhubungan dengan meningkatnya risiko depresi postpartum, kelelahan, penurunan kemampuan merawat bayi, serta keterlambatan proses pemulihan ibu. Berbagai terapi komplementer telah dikembangkan sebagai alternatif nonfarmakologis untuk membantu mengatasi gangguan tersebut. Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas berbagai terapi komplementer dalam meningkatkan kualitas tidur ibu postpartum berdasarkan hasil penelitian yang telah dipublikasikan. Metode yang digunakan adalah *literature review* dengan pendekatan deskriptif analitis terhadap 10 artikel yang diperoleh dari database *Google Scholar, PubMed*, dan *ResearchGate* tahun publikasi 2022–2025. Artikel dianalisis berdasarkan karakteristik penelitian, desain, jenis intervensi, instrumen pengukuran, dan hasil penelitian. Hasil kajian menunjukkan bahwa seluruh terapi komplementer yang direview, yaitu wedang uwuh, kombinasi master herbs, teh *chamomile,* puding labu kuning, akupresur HT7, aromaterapi minyak esensial bergamot, minuman serai dan lemon, refleksiologi kaki, latihan pilates, dan *Pointer Finger Friction* (PFF) *massage,* terbukti meningkatkan kualitas tidur ibu postpartum melalui efek relaksasi, stimulasi sistem saraf parasimpatis, serta perbaikan kondisi fisik dan psikologis. Terapi *massage* dan aromaterapi menunjukkan hasil yang paling konsisten. Disimpulkan bahwa terapi komplementer efektif sebagai intervensi pendamping yang aman untuk meningkatkan kualitas tidur dan mendukung pemulihan ibu postpartum.

Kata Kunci: kualitas tidur, non farmakologis, terapi komplementer, ibu postpartum.

***ABSTRACT***

*Sleep disturbances are among the most common health problems experienced by postpartum women due to physiological, hormonal, and psychological changes, as well as the increased demands of infant care. Globally, approximately 60–80% of postpartum women experience poor sleep quality during the first six weeks after childbirth, which may delay maternal recovery, increase the risk of postpartum depression, reduce the ability to care for the newborn, and negatively affect overall quality of life. Complementary therapy has emerged as a promising non-pharmacological approach to improve sleep quality during the postpartum period. This study aimed to analyze the effectiveness of complementary therapies in improving sleep quality among postpartum women through a literature review. A descriptive analytical literature review was conducted using 10 articles published between 2022 and 2025, retrieved from Google Scholar, PubMed, and ResearchGate. The selected studies were analyzed based on study characteristics, research design, intervention type, outcome measures, and reported findings. The review demonstrated that all complementary therapies, including wedang uwuh, master herbs, chamomile tea, pumpkin pudding, HT7 acupressure, bergamot essential oil aromatherapy, lemongrass and lemon beverages, foot reflexology, Pilates exercise, and Pointer Finger Friction (PFF) massage, significantly improved postpartum sleep quality by promoting relaxation, stimulating the parasympathetic nervous system,*

*enhancing endorphin and serotonin release, reducing anxiety, and improving physical and psychological well being. Massage and aromatherapy showed the most consistent beneficial effects. In conclusion, complementary therapies are effective, safe, and feasible supportive interventions that can be integrated into postpartum care to improve maternal sleep quality and promote postpartum recovery.*

*Keywords: Sleep quality, non pharmacologic, complementary therapy, postpartum mothers*

## PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan periode setelah persalinan yang dimulai setelah keluarnya plasenta dan berlangsung hingga organ reproduksi ibu kembali seperti sebelum kehamilan [1.] Selama masa nifas, wanita mengalami perubahan fisiologis dan psikologis sebagai proses penyesuaian tubuh terhadap kondisi setelah persalinan, termasuk pola dan kualitas tidur [2].

Berdasarkan hasil penelitian Anggriyani dan Listiyaningsih [3], menunjukkan bahwa sekitar 95% ibu pascapersalinan mengalami gangguan kualitas tidur. Gangguan tidur pada ibu nifas juga ditemukan dalam studi internasional, dengan 20,4% ibu mengalami insomnia dan 67,8% ibu mengalami kualitas tidur buruk pada enam bulan pasca melahirkan [4]. Kondisi ini menjadi krusial karena gangguan tidur yang buruk pada masa nifas berdampak pada kemampuan merawat bayi sekaligus menurunkan kualitas hidupnya [5].

Tidur merupakan kebutuhan fisiologis dasar yang berperan dalam memperbaiki jaringan tubuh, mengembalikan keseimbangan hormonal, meningkatkan fungsi imun, serta mempertahankan kesehatan fisik dan mental ibu pada masa postpartum [6]. Selama masa postpartum, ibu umumnya mengalami penurunan kualitas dan durasi tidur akibat perubahan hormonal, proses pemulihan pascapersalinan, serta meningkatnya kebutuhan merawat dan menyusui bayi, terutama pada minggu-minggu awal setelah melahirkan [7]. Gangguan tidur yang terjadi secara terus-menerus dapat menghambat proses pemulihan ibu, meningkatkan kelelahan, menurunkan kemampuan merawat bayi, serta meningkatkan risiko terjadinya depresi dan gangguan kecemasan postpartum [8]. Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan tidur yang berkualitas menjadi salah satu komponen penting dalam asuhan masa nifas karena berkontribusi terhadap pemulihan kesehatan ibu, keberhasilan adaptasi terhadap peran baru sebagai ibu, dan peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan [8].

Dalam kesehatan mental, gangguan tidur pada masa nifas memiliki peran penting karena sering bersamaan dengan depresi dan insomnia. Keterkaitan ini menunjukkan bahwa gangguan tidur bukan sekedar keluhan fisik, melainkan bagian dari kondisi psikologis yang lebih kompleks. Selain itu, perubahan ritme tidur harian yang menyertai kondisi ini semakin memperkuat hubungan antara gangguan tidur dan kesehatan mental [9]. Kondisi ini menunjukkan

bahwa tidur yang buruk pasca melahirkan dapat memberikan konsekuensi kesehatan yang tidak menguntungkan bagi ibu dan bayi [10].

Penelitian terus berkembang mengenai peran tidur bagi kesehatan fisik dan mental. Termasuk kualitas tidur ibu pasca melahirkan, terutama pada masa nifas awal menjadi perhatian penting karena sering terganggu bersamaan dengan gangguan psikologis [11]. Berbagai intervensi farmakologis dan nonfarmakologis telah diteliti untuk meningkatkan kualitas tidur ibu nifas. Selain penggunaan farmakologis, pendekatan nonfarmakologis seperti, minuman herbal wedang uwuh dan sereh lemon, aromaterapi herbal, serta latihan aktivitas fisik terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada ibu pasca melahirkan [12–17].

Sejumlah kajian ilmiah melaporkan bahwa gangguan tidur pasca melahirkan telah diketahui berperan dalam menurunnya berbagai aspek kesehatan dan kualitas interaksi antara ibu dan bayi. Namun, bukti ilmiah yang berfokus terkait efektivitas terapi komplementer sebagai upaya peningkatan kualitas tidur ibu nifas masih terbatas, sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut.

Terapi komplementer merupakan intervensi nonfarmakologis yang digunakan sebagai pelengkap terapi medis konvensional untuk meningkatkan kesehatan fisik, psikologis, dan kualitas hidup individu [18]. Terapi komplementer mencakup berbagai pendekatan seperti pijat, aromaterapi, yoga, meditasi, akupunktur, akupresur, terapi musik, dan latihan relaksasi yang diberikan secara terstruktur untuk membantu mengurangi gejala penyakit tanpa menggantikan terapi utama [19]. Terapi komplementer sebagai pemberian terapi nonfarmakologis yang bertujuan memberikan efek relaksasi, meningkatkan kenyamanan, dan memperbaiki kualitas tidur melalui mekanisme fisiologis maupun psikologis [20]. Penggunaan terapi komplementer terus mengalami peningkatan karena dinilai relatif aman, memiliki efek samping yang minimal, serta dapat diterapkan pada berbagai kelompok usia sebagai terapi pendamping [21]. Selain itu, berbagai bukti ilmiah menunjukkan bahwa terapi komplementer berperan dalam menurunkan aktivasi sistem saraf simpatis, meningkatkan aktivitas parasimpatis, serta memperbaiki respons relaksasi tubuh yang berhubungan dengan kualitas tidur [18].

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa terapi komplementer memiliki hubungan yang erat dengan penurunan gangguan tidur karena mampu memberikan efek relaksasi, mengurangi kecemasan, menurunkan stres, serta memperbaiki keseimbangan neuroendokrin yang berperan dalam regulasi tidur [18]. Intervensi seperti yoga, meditasi, tai chi, akupunktur, *massage,* dan melatonin dilaporkan memberikan perbaikan yang bermakna terhadap kualitas tidur subjektif

serta menurunkan tingkat keparahan insomnia pada berbagai populasi [18]. Hasil *systematic review* lainnya menunjukkan bahwa terapi komplementer, khususnya aromaterapi, *massage,* yoga, akupresur, dan tai chi, berpotensi meningkatkan kualitas tidur melalui penurunan stres, kecemasan, nyeri, serta peningkatan relaksasi tubuh sehingga menjadi alternatif nonfarmakologis yang menjanjikan dalam penatalaksanaan gangguan tidur [18,19,22]. Oleh karena itu, terapi komplementer semakin direkomendasikan sebagai pendekatan pendukung dalam mengatasi gangguan tidur karena mampu meningkatkan kualitas tidur sekaligus memperbaiki kesejahteraan fisik dan psikologis pasien [18,20–22].

## METODE

Kajian ini menggunakan metode *literature review* dengan pendekatan deskriptif analitis untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan mensintesis hasil penelitian yang berkaitan dengan penggunaan terapi komplementer dalam meningkatkan kualitas tidur ibu nifas. Pendekatan deskriptif analitis dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menggambarkan karakteristik penelitian yang telah dipublikasikan serta menganalisis temuan-temuan yang diperoleh dari berbagai sumber ilmiah secara sistematis tanpa melakukan intervensi langsung kepada subjek penelitian.

Proses penelusuran *literatur* dilakukan melalui tiga database ilmiah, yaitu *Google Scholar, PubMed,* dan *ResearchGate*. Pemilihan ketiga database tersebut didasarkan pada cakupan publikasi yang luas, baik jurnal nasional maupun internasional, sehingga diharapkan dapat memperoleh artikel yang relevan dan berkualitas. Pencarian literatur dibatasi pada artikel yang dipublikasikan dalam rentang waktu 2021–2025 untuk memperoleh bukti ilmiah terbaru mengenai efektivitas terapi komplementer terhadap kualitas tidur ibu nifas.

Strategi pencarian dilakukan menggunakan kata kunci yang disesuaikan dengan karakteristik masing-masing database. Pada *PubMed* dan *ResearchGate*, pencarian menggunakan kata kunci berbahasa Inggris, yaitu *sleep quality* AND *postpartum mother* AND *complementary therapy*. Sementara itu, pada digunakan kata kunci berbahasa Indonesia, yaitu kualitas tidur ibu nifas, terapi komplementer, serta kombinasi kedua kata kunci tersebut menggunakan operator AND. Penggunaan kata kunci dalam dua bahasa bertujuan untuk memperoleh artikel yang lebih komprehensif dari berbagai sumber publikasi.

Hasil penelusuran awal diperoleh sebanyak 10 artikel, yang terdiri atas 7 artikel dari *Google Scholar,* 1 artikel dari *PubMed*, dan 2 artikel dari *ResearchGate.* Selanjutnya seluruh artikel diseleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Kriteria inklusi meliputi: (1) penelitian yang membahas terapi komplementer sebagai intervensi pada ibu nifas, (2) penelitian yang mengukur kualitas tidur sebagai luaran utama maupun sekunder, (3) menggunakan desain penelitian kuantitatif, seperti *randomized controlled trial*, *quasi experimental*, *pre-experimental*, atau *true experimental*, (4) dipublikasikan pada tahun 2021–2025, (5) tersedia dalam bentuk *full text,* dan (6) menggunakan bahasa Indonesia atau bahasa Inggris. Adapun kriteria eksklusi meliputi artikel yang tidak dapat diakses secara penuh, artikel berupa editorial, opini, prosiding, skripsi, tesis, maupun artikel yang tidak secara spesifik membahas hubungan terapi komplementer dengan kualitas tidur ibu nifas.

Setiap artikel yang memenuhi kriteria selanjutnya dilakukan proses telaah secara mendalam dengan mengekstraksi informasi penting dari masing-masing penelitian. Data yang dikumpulkan meliputi nama peneliti, tahun publikasi, negara asal penelitian, tujuan penelitian, desain penelitian, jumlah dan karakteristik responden, jenis terapi komplementer yang diberikan, instrumen pengukuran kualitas tidur, lama intervensi, teknik analisis statistik, serta hasil utama penelitian.

Selanjutnya, data yang telah diekstraksi dianalisis menggunakan pendekatan deskriptif analitis dengan cara membandingkan persamaan dan perbedaan karakteristik penelitian, jenis intervensi terapi komplementer, metode pelaksanaan, serta efektivitas intervensi terhadap peningkatan kualitas tidur ibu nifas. Hasil sintesis kemudian disajikan dalam bentuk tabel yang memuat karakteristik setiap penelitian sehingga memudahkan pembaca dalam memahami gambaran umum penelitian yang telah dilakukan. Selain itu, hasil analisis naratif digunakan untuk menjelaskan kecenderungan temuan penelitian, mengidentifikasi terapi komplementer yang paling banyak digunakan, serta memberikan kesimpulan mengenai efektivitas terapi komplementer dalam meningkatkan kualitas tidur ibu nifas berdasarkan bukti ilmiah yang tersedia.

## HASIL

**Tabel 1. Hasil Analisis Artikel**

| ] | Judul | Peneliti & Tahun | Negara | Metode Penelitian | Hasil |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Pengaruh Wedang Uwuh Celup terhadap Kualitas Tidur Ibu Nifas *(Effect of Wedang Uwuh Celup on the Sleep Quality of Postpartum Mothers).* Informasi Kesehatan: Jurnal Penelitian, 16 (1). | Widyatun *et al*. (2024) [12] | Indonesia | True Experimental dengan rancangan *Randomized Pretest-Posttest With Control Group Design* pada 40 ibu nifas di Puskesmas Bangetayu Semarang. Kelompok intervensi sebanyak 20 orang menerima wedang uwuh celup 2 g/220 ml sekali sehari selama empat belas hari. Kelompok control sebanyak 20 orang menerima asuhan standar. Kualitas tidur diukur menggunakan PSQI dan analisis menggunakan *Paired Sample Test.* | Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor kualitas tidur ibu nifas pada kelompok intervensi menurun dari 7,55 pada *pre-test* menjadi 4,25 pada *post-test* setelah pemberian seduhan wedang uwuh celup dosis 2 g/220 ml air sekali sehari, sedangkan pada kelompok control skor hanya menurun dari 7,2 menjadi 6,1. Hasil uji *Independent Sample Test* menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok adalah 0,001 ($p<0,05$) yang menandakan pemberian seduhan wedang uwuh celup berpengaruh meningkatkan kualitas tidur ibu nifas. |
| 2. | Pengaruh Kombinasi "*Master Herbs*" Sebagai Upaya Komplementer untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Nifas, Bunda *Edu-Midwifery Journal* (BEMJ), 6 (2). | Anggraini, 2023 [13] | Indonesia | *Quasi Experiment* dengan desain penelitian *Pretest and Post Test Control Group* pada 22 ibu nifas di masing-masing kelompok. Kelompok intervensi diberi perlakuan *herbal steambath* dan *massage* aromaterapi. Kelompok control diberikan perawatan nifas konvensional. Kualitas tidur diukur dengan kuisioner PSQI. Analisis data menggunakan *Mann Whitney U Test.* | Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik responden pada kelompok intervensi dan control serupa pada pendidikan dan pekerjaan ($p>0,05$) sedangkan usia berbeda signifikan ($p<0,05$). Sebelum intervensi, kualitas tidur kedua kelompok tergolong buruk, namun setelah intervensi terjadi penurunan skor kualitas tidur yang lebih besar pada kelompok intervensi dibanding kelompok control secara signifikan ($p<0,001$), sehingga kombinasi *master herbs* berupa *massage* aromaterapi dan *herbal steambath* berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur ibu nifas. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 3. | Pengaruh Pemberian Teh Chamomile terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Postpartum Blues di Klinik Pratama Sehati Husada Kecamatan Biru-Biru Kabupaten Deli Serdang Tahun 2024, Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro, 7 (2). | Hayati, 2025 [23] | Indonesia | Quasi-eksperimen tipe *one group pretest-posttest design* pada 20 responden dengan menggunakan PSQI untuk menilai kualitas tidur. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon*. | Penelitian menunjukkan bahwa sebelum pemberian teh *chamomile* dari 20 ibu nifas sebagian besar berada pada kategori kualitas tidur sedang sebanyak 14 orang dan buruk 6 orang. Setelah pemberian teh *chamomile*, terjadi perubahan kategori kualitas tidur. Sebagian besar responden berada pada kategori baik sebanyak 14 orang dan 6 orang dalam kategori sedang. Hasil analisis bivariate menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur sebeum dan sesudah intervensi (p<0,05), sehingga pemberian teh *chamomile* berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur ibu *postpartum blues.* |
| 4. | Pengaruh Pemberian Pudding Labu Kuning (*Curcubita Moschata*) terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Dinoyo, Malang, *Formosa Journal Of Sustainable Research*, 2 (7). | Ariani, 2023 [24] | Indonesia | *Quasi-experiment* dengan *non-equivalent control group design* diuji menggunakan *paired t-test.* Sampel diambil dengan teknik *purposive sampling* pada 32 sampel. Kelompok intervensi sebanyak 16 orang diberikan *pudding* labu kuning sedangkan kelompok control sebanyak 16 orang diberikan pudding susu. Pudding dimakan satu per sajian/hari tiap malam selama 7 hari. Instrument yang digunakan PSQI untuk mengukur kualitas tidur. Analisis data menggunakan uji *Levene*. | Hasil penelitian memperlihatkan adanya penurunan rata-rata skor kualitas tidur pada kelompok intervensi dari 7,63 menjadi 3,38. Sedangkan pada kelompok control penurunan skor lebih kecil, yaitu dari 7,63 menjadi 6,31 yang masih termasuk kualitas tidur buruk. Uji *paired t-test* menunjukkan perubahan secara signifikan sebelum dan sesudah intervensi dengan perbaikan kualitas tidur yang lebih besar pada kelompok intervensi (p=0,0000) dibandingkan kelompok control (p=0,010). |
| 5. | Pengaruh Titik Akupresur HT7 Terhadap Insomnia | Juariyah, 2024 [25] | Indonesia | Quasi-experimental dengan *one group pre-posttest design* pada | Hasil penelitian membuktikan bahwa sebelum diberikan akupresur HT7, sebagian |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | pada Ibu Nifas di Puskesmas Lurah Kabupaten Cirebon. | | | seluruh ibu nifas yang mengalami insomnia di puskesmas lurah kabupaten Cirebon periode mei-juli 2024, dengan jumlah 35 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Instrument yang digunakan adalah PSQI untuk mengukur kualitas tidur. Analisis data menggunakan uji paired samples t-test. | besar ibu nifas mengalami insomnia sedang hingga berat. Setelah diberi intervensi, terjadi penurunan tingkat insomnia yang ditandai dengan perbaikan kategori insomnia pada sebagian besar responden. Hasil analisis statistic menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kualitas tiidur sebelum dan sesudah intervensi dengan nilai p<0,05. |
| 6. | *The Effect of Bergamot Essential Oil Aromatherapy on Improving Depressive Mood And Sleep Quality in Postpartum Women: A Randomized Controlled Trial, Journal Of Nursing Research, 30 (2).* | Mei-Ling, 2022 [17] | Taiwan | *Randomized controlled trial* dengan *pre-posttest control group design* menggunakan teknik *consecutive sampling* dengan 60 responden. Kelompok intervensi sebanyak 29 orang diberikan aromaterapi minyak esensial bergamot, sedangkan kelompok control sebanyak 31 orang diberikan aroma air murni. Instrument yang digunakan adalah EPDS dan PSQS. Analisis data menggunakan uji independent t-test untuk uji homogenitas, dan uji GEE (*generalized estimating equation*). | Hasil penelitian membuktikan setelah pemberian aromaterapi minyak esensial bergamot selama 15 menit setiap sore selama 14 hari, skor kualitas tidur pada kelompok intervensi menurun dari 11,21 menjadi 7,28 pada minggu ke 4, sedangkan kelompok control hanya turun dari 10,84 menjadi 9,35. Skor depresi postpartum pada kelompok intervensi menurun dari 10,14 menjadi 7,31. Sedangkan kelompok control hanya turun dari 9,77 menjadi 8,78. Hasil analisis menunjukkan bahwa penurunan skor pada kelompok intervensi lebih besar dan signifikan secara statistik dibandingkan control (p,0,05) yang menandakan aromaterapi bergamot efektif meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan depresi postpartum. |
| 7. | *Benefit of Lemongrass and lemon on Sleep Quality and Elimination Pattern of Postpartum Mothers, International Journal of* | Gustina, 2025 [14] | Indonesia | *Quasi-experimental dengan case-control* design menggunakan teknik *purposive sampling* dengan 60 responden. Kelompok intervensi sebanyak 30 orang diberikan minuman herbal serai | Diperoleh hasil penelitian bahwa setelah diberikan minuman sereh dan lemon selama 3 minggu, skor kualitas tidur pada kelompok intervensi meningkat dari 6,90 menjadi 7,60. Sedangkan kelompok control hanya meningkat dari 6,88 menjadi 7,01. Pola |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | *Multidisciplinary Research and Analysis, 8 (1).* | | | dan lemon, sedangkan kelompok control sebanyak 30 orang tidak diberikan minuman herbal. Instrument menggunakan kuisioner untuk mengukur kualitas tidur dan eliminasi ibu nifas. Dianalisis menggunakan uji *chi-square* dan uji *dependent t-test.* | eliminasi pada kelompok intervensi meningkat dari 6,85 menjadi 7,52, sementara kelompok control hanya naik dari 6,93 menjadi 7,05. Hasil uji *dependent t-test* menunjukkan bahwa perbedaan perubahan skor signifikan secara statistik (p=0,0001) menandakan bahwa pemberian minuman herbal sereh dan lemon. |
| 8. | *Effects of Reflexology on Postpartum Sleep Quality: A Randomized Controlled Trial, Akdeniz Nursing Journal, 1 (1).* | Selvi, 2022 [26] | Turki | *Randomized controlled trial* (RCT) dengan *pre-post test with control group* pada ibu postpartum dengan persalinan pervaginam. Pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling*. Jumlah sampel sebanyak 54 responden dibagi acak ke dalam kelompok intervensi 24 orang dan kelompok control 30 orang. Kelompok intervensi diberikan terapi refleksiologi kaki selama 15 menit sebanyak 4 sesi dengan interval dua hari sekali pada hari ke 14-20 postpartum, sedangkan kelompok control mendapat perawatan standar. Kualitas tidur diukur menggunakan PSQS kemudian dianalisis menggunakan uji T. | Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kualitas tidur yang signifikan pada kelompok intervensi setelah diberikan terapi refleksiologi kaki. Perbedaan skor kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok refleksologi terbukti signifikan secara statistik dengan p=0,000. Selain itu, setelah intervensi skor kualitas tidur pada kelompok intervensi secara signifikan lebih baik dibandingkan kelompok control dengan p=0,001. Durasi tidur ibu postpartum pada kelompok intervensi juga mengalami peningkatan signifikan setelah pemberian refleksiologi kaki dengan p=0,004. Sementara itu, pada kelompok control tidak ditemukan perubahan kualitas tidur yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi dengan p=0,057. |
| 9. | *Effects of Pilates Exercises to Depression and Sleep Quality on the Postpartum Period: A Randomized Controlled Study, Medical Journal of Western Black Sea, 7 (1).* | Bulguroğlu, 2023 [27] | Turki | *Randomized controlled trial* (RCT) dengan *pre-post test* pada kelompok intervensi dan control pada ibu postpartum menggunakan teknik *purposive sampling*. Sebanyak 57 responden dibagi secara acak menjadi kelompok | Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi terdapat penurunan skor depresi postpartum setelah intervensi (p=0,001) disertai dengan peningkatan kualitas tidur (p=0,001) dan peningkatan fungsi postpartum (p=0,001). Perbandingan antara kelompok menunjukkan bahwa skor |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | intervensi 28 orang dan kelompok control 29 orang. Kelompok intervensi melakukan latihan pilates selama 12 minggu (2 x/minggu, 60 menit/sesi), sedangkan kelompok control melakukan relaksasi dan latihan pernapasan di rumah. Pengukuran menggunakan EPDS, PSQS, dan IFSAC (*inventory of functional status after childbirth*), kemudian dianalisis menggunakan *paired T-test* dan *independent T-test.* | depresi, kualitas tidur, dan fungsi postpartum pada kelompok intervensi secara signifikan lebih baik disbanding kelompok control setelah intervensi (p<0,05). Hasil ini menunjukkan bahwa latihan pilates memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap kondisi psikologis, kualitas tidur, dan fungsi ibu postpartum. |
| 10. | *The Effect of Pointer Finger Friction (PFF) Massage on β Endorphin Levels and Sleep Quality of Postpartum in Semarang, Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia, 20(1).* | Rahayu, 2025 [28] | Indonesia | *Quasi-experimental* dengan *pre-post test with control group* pada ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Semarang. Pengambilan sampel menggunakan simple random sampling berjumlah 40 responden, kemudian tiap kelompok dibagi menjadi 20 responden. Kelompok intervensi diberikan *pointer finger fricition* (PFF) *massage* sebanyak lima kali selama masa postpartum, sedangkan kelompok control mendapatkan perawatan standar tanpa intervensi pijat. Instrument yang digunakan adalah PSQI dan ELISA untuk mengukur kadar β endorphin. Data dianalisis menggunakan uji *mann-whitney*. | Hasil penelitian membuktikan jika pemberian PFF *massage* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan β endorphin dan perbaikan kualitas tidur ibu postpartum. Rata-rata peningkatan kadar β endorphin pada kelompok intervensi lebih tinggi dibanding kelompok kontrol sebesar 135 pg/ml, sedangkan pada kelompok control sebesar 38 pg/ml. Selain itu, kualitas tidur ibu postpartum pada kelompok intervensi menunjukkan perbaikan yang lebih besar dibandingkan kelompok control, dengan penurunan skor masing-masing sebesar 3,5 dan 0,9. Hasil uji statistic menunjukkan perbedaan yang signifikan antar kelompok pada kadar β endorphin dan kualitas tidur (p<0,05), sehingga PFF *massage* terbukti efektif dalam meningkatkan kadar β endorphin dan kualitas tidur ibu nifas. |

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil telaah terhadap 10 artikel yang direview, seluruh penelitian menunjukkan bahwa terapi komplementer memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kualitas tidur ibu nifas. Berbagai bentuk terapi yang digunakan meliputi terapi herbal (wedang uwuh, teh *chamomile,* pudding labu kuning, serai dan lemon), terapi sentuhan (*Pointer Finger Friction massage*, refleksiologi kaki, *massage* aromaterapi), akupresur HT7, aromaterapi minyak esensial bergamot, serta latihan pilates. Meskipun jenis intervensi berbeda, seluruh penelitian melaporkan adanya peningkatan kualitas tidur yang ditunjukkan dengan penurunan skor *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) maupun peningkatan skor Postpartum *Sleep Quality Scale* (PSQS) setelah intervensi diberikan.

### Wedang Uwuh Celup

Hasil penelitian oleh Widyatun *et al*. (2024), menunjukkan bahwa pemberian wedang uwuh celup dengan dosis 2 gram yang diseduh dalam 220 ml air panas dan dikonsumsi satu kali sehari selama 14 hari mampu meningkatkan kualitas tidur ibu nifas. Hal tersebut dibuktikan dengan penurunan rata-rata skor *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) pada kelompok intervensi dari 7,55 sebelum intervensi menjadi 4,25 setelah intervensi, sedangkan pada kelompok kontrol hanya mengalami penurunan dari 7,20 menjadi 6,10. Hasil uji *Independent Sample Test* menunjukkan nilai p=0,001 (p<0,05), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Temuan ini menunjukkan bahwa konsumsi wedang uwuh celup lebih efektif dalam memperbaiki kualitas tidur ibu nifas dibandingkan perawatan nifas standar tanpa pemberian wedang uwuh [12].

Efektivitas wedang uwuh dalam meningkatkan kualitas tidur berkaitan dengan kandungan berbagai rempah alami yang terdapat di dalamnya, yaitu jahe (*Zingiber officinale*), kayu secang (*Caesalpinia sappan*), kayu manis (*Cinnamomum burmannii*), cengkeh (*Syzygium aromaticum*), dan pala (*Myristica fragrans*). Rempah-rempah tersebut diketahui mengandung berbagai senyawa bioaktif, seperti flavonoid, polifenol, minyak atsiri, eugenol, gingerol, shogaol, serta brazilin, yang memiliki aktivitas antioksidan, antiinflamasi, dan efek relaksasi. Kandungan tersebut membantu menurunkan ketegangan otot, mengurangi rasa nyeri dan kelelahan setelah persalinan, serta memberikan sensasi hangat pada tubuh sehingga ibu nifas merasa lebih nyaman ketika akan beristirahat. Rempah-rempah dalam wedang uwuh memberikan efek psikologis yang berkontribusi terhadap peningkatan kualitas tidur. Aroma jahe, kayu manis, cengkeh, dan pala dapat memberikan sensasi rileks, menenangkan pikiran,

serta membantu mengurangi kecemasan dan stres yang sering dialami ibu pada masa postpartum. Kondisi psikologis yang lebih tenang akan mempermudah ibu memasuki fase tidur dan mengurangi frekuensi terbangun pada malam hari. Efek ini menjadi sangat penting karena pada masa nifas ibu sering mengalami gangguan tidur akibat perubahan hormonal, proses adaptasi terhadap peran baru sebagai ibu, serta aktivitas menyusui dan merawat bayi yang menyebabkan waktu istirahat menjadi berkurang [12].

**Kombinasi *Master Herbs***

Kombinasi master herbs dapat menjadi salah satu bentuk terapi komplementer yang berpotensi mendukung pemulihan ibu nifas, terutama dalam meningkatkan kualitas tidur selama masa postpartum. Hasil penelitian Anggraini (2023), menunjukkan bahwa pemberian kombinasi *massage* aromaterapi dan herbal steambath memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur ibu nifas dibandingkan kelompok yang hanya mendapatkan perawatan nifas konvensional ($p<0,001$). Sebelum intervensi, kualitas tidur pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol sama-sama berada pada kategori buruk. Namun, setelah pemberian terapi, kelompok intervensi mengalami penurunan skor kualitas tidur yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol, sehingga menunjukkan bahwa kombinasi kedua terapi tersebut efektif sebagai intervensi nonfarmakologis untuk memperbaiki kualitas tidur ibu nifas [13].

Efektivitas kombinasi master herbs dipengaruhi oleh sinergi antara efek *massage* aromatherapy dan herbal steambath. *Massage* aromaterapi dilakukan menggunakan minyak herbal yang mengandung minyak esensial beraroma menenangkan dan diaplikasikan pada bagian tubuh tertentu melalui teknik pemijatan. Pemijatan membantu mengurangi ketegangan otot, meningkatkan sirkulasi darah, memperbaiki aliran oksigen ke jaringan, serta memberikan rasa nyaman setelah persalinan. Selain itu, aroma minyak esensial yang dihirup selama proses pemijatan memberikan efek relaksasi melalui stimulasi sistem penciuman yang terhubung dengan sistem limbik di otak, sehingga membantu menurunkan stres, kecemasan, dan ketegangan emosional yang sering dialami ibu selama masa postpartum. Kondisi tubuh dan pikiran yang lebih rileks tersebut memudahkan ibu memasuki fase tidur dan meningkatkan kualitas tidur secara keseluruhan [13].

Sementara itu, herbal steambath memanfaatkan uap hangat yang berasal dari rebusan berbagai tanaman herbal, seperti serai, jahe, daun pandan, dan rempah lainnya. Uap hangat yang dihasilkan memberikan sensasi nyaman, membantu melebarkan pembuluh darah, meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, serta mempercepat proses relaksasi tubuh. Selain efek panas, kandungan minyak atsiri dari tanaman herbal juga menghasilkan aroma yang memberikan efek menenangkan sehingga ibu merasa lebih segar, rileks, dan nyaman setelah terapi. Menurut penulis, kombinasi antara efek hangat dan aroma herbal tersebut berkontribusi terhadap penurunan kelelahan fisik yang umum dialami ibu setelah persalinan, sehingga kebutuhan istirahat dan tidur dapat terpenuhi dengan lebih baik [13].

Hasil penelitian Anggraini (2023), juga didukung oleh penelitian Mei-Ling (2022), yang menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi minyak esensial bergamot secara signifikan meningkatkan kualitas tidur sekaligus menurunkan depresi postpartum. Temuan tersebut menunjukkan bahwa aromaterapi tidak hanya memberikan manfaat terhadap aspek fisik, tetapi juga membantu memperbaiki kondisi psikologis ibu selama masa nifas [17]. Selain itu, penelitian Rahayu (2025) menunjukkan bahwa terapi komplementer berbasis sentuhan, yaitu *Pointer Finger Friction* (PFF) *massage,* mampu meningkatkan kadar β-endorphin serta memperbaiki kualitas tidur ibu postpartum. Kesamaan hasil dari beberapa penelitian tersebut memperkuat bahwa terapi berbasis sentuhan dan aromatik memiliki manfaat yang konsisten dalam meningkatkan kualitas tidur ibu nifas [28].

**Teh *Chamomile***

Hasil penelitian Hayati (2025), menunjukkan bahwa pemberian teh *chamomile* berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur pada ibu yang mengalami postpartum blues. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebelum intervensi sebagian besar responden memiliki kualitas tidur pada kategori sedang hingga buruk. Setelah pemberian teh *chamomile,* sebagian besar responden mengalami peningkatan kualitas tidur menjadi kategori baik, dan hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi ($p<0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa konsumsi teh *chamomile* dapat menjadi salah satu terapi komplementer yang efektif untuk membantu memperbaiki kualitas tidur pada ibu postpartum, khususnya yang mengalami gangguan emosional berupa *postpartum blues* [23].

Efektivitas teh *chamomile* dalam meningkatkan kualitas tidur berkaitan dengan kandungan senyawa bioaktif yang terdapat di dalam bunga *Matricaria chamomile,* terutama flavonoid

apigenin, kumarin, terpenoid, dan berbagai komponen minyak atsiri. Senyawa apigenin merupakan komponen aktif yang paling banyak dikaitkan dengan efek relaksasi karena mampu berikatan dengan reseptor *benzodiazepine* pada reseptor *γ-aminobutyric acid* (GABA) di sistem saraf pusat. Ikatan tersebut meningkatkan aktivitas neurotransmiter GABA yang berfungsi menghambat aktivitas saraf berlebihan sehingga menimbulkan efek sedatif ringan, mengurangi kecemasan, serta membantu tubuh memasuki fase tidur dengan lebih mudah. Selain itu, kandungan antioksidan pada *chamomile* juga berperan dalam mengurangi stres oksidatif yang sering meningkat akibat kelelahan fisik dan psikologis selama masa postpartum [23].

Manfaat teh *chamomile* tidak hanya berasal dari kandungan senyawa aktifnya, tetapi juga dari efek psikologis yang ditimbulkan saat mengonsumsi minuman hangat. Minuman hangat dapat memberikan sensasi nyaman, meningkatkan relaksasi, serta membantu menurunkan ketegangan fisik setelah menjalani aktivitas menyusui dan merawat bayi. Kondisi tubuh yang lebih rileks tersebut memungkinkan ibu lebih mudah memulai tidur dan mengurangi frekuensi terbangun pada malam hari [23].

**Pudding Labu Kuning (*Curcubita Moschata*)**

Hasil penelitian Ariani *et al*. (2023), enunjukkan bahwa pemberian pudding labu kuning (*Cucurbita moschata*) berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur ibu postpartum. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa rata-rata skor *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) pada kelompok intervensi mengalami penurunan dari 7,63 sebelum intervensi menjadi 3,38 setelah intervensi, sedangkan pada kelompok kontrol yang hanya diberikan pudding susu skor kualitas tidur hanya menurun dari 7,63 menjadi 6,31. Hasil uji statistik menggunakan paired *t-test* menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna sebelum dan sesudah intervensi (p=0,000), sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian pudding labu kuning lebih efektif dalam meningkatkan kualitas tidur ibu postpartum dibandingkan pemberian pudding susu. Temuan ini menunjukkan bahwa labu kuning berpotensi menjadi salah satu terapi komplementer berbasis pangan fungsional yang dapat digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis untuk mengatasi gangguan tidur pada masa nifas [24].

Efektivitas pudding labu kuning dalam meningkatkan kualitas tidur berkaitan dengan kandungan zat gizi yang terdapat pada labu kuning, seperti magnesium, vitamin B kompleks, triptofan, β-karoten, vitamin C, serta berbagai senyawa antioksidan. Magnesium berperan dalam membantu relaksasi otot dan menjaga fungsi sistem saraf sehingga tubuh menjadi lebih

rileks menjelang tidur. Sementara itu, triptofan merupakan asam amino esensial yang berfungsi sebagai prekursor pembentukan serotonin dan melatonin, yaitu neurotransmiter dan hormon yang berperan penting dalam mengatur siklus tidur dan bangun. Kandungan vitamin B kompleks juga berperan dalam metabolisme energi dan mendukung fungsi sistem saraf sehingga dapat membantu mengurangi rasa lelah serta meningkatkan kualitas tidur. Selain itu, kandungan β-karoten dan antioksidan pada labu kuning membantu mengurangi stres oksidatif yang dapat meningkat selama masa pemulihan postpartum akibat kelelahan fisik dan perubahan hormonal [24].

**Terapi Akupresur HT7**

Hasil penelitian Juariyah dan Diyanti (2024), menunjukkan bahwa pemberian terapi akupresur pada titik Heart 7 (HT7/Shenmen) berpengaruh signifikan terhadap penurunan insomnia dan peningkatan kualitas tidur pada ibu nifas. Penelitian tersebut melibatkan 35 ibu nifas yang mengalami insomnia dan diberikan intervensi akupresur pada titik HT7. Sebelum intervensi, sebagian besar responden mengalami insomnia pada kategori sedang hingga berat. Setelah pemberian akupresur, terjadi penurunan tingkat insomnia yang ditandai dengan perbaikan kualitas tidur pada sebagian besar responden. Hasil analisis menggunakan paired samples t-test menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi ($p<0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa stimulasi titik HT7 efektif sebagai terapi komplementer dalam mengatasi gangguan tidur yang dialami ibu selama masa postpartum [25].

Akupresur pada titik HT7 (*Shenmen*) berkaitan dengan kemampuannya dalam memberikan efek relaksasi melalui stimulasi sistem saraf otonom. Titik HT7 merupakan salah satu titik akupresur yang secara tradisional digunakan untuk membantu mengatasi insomnia, kecemasan, dan ketegangan emosional. Pemberian tekanan pada titik tersebut diduga dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis yang dominan saat tubuh mengalami stres serta meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis yang berperan dalam proses relaksasi [25].

Penelitian yang dilakukan oleh Li (2020), juga mendukung temuan tersebut dengan menjelaskan bahwa stimulasi titik akupresur dapat memengaruhi regulasi neurotransmiter yang berhubungan dengan tidur, terutama serotonin dan melatonin. Serotonin berperan dalam menciptakan perasaan tenang dan nyaman, sedangkan melatonin merupakan hormon yang mengatur ritme sirkadian dan siklus tidur-bangun. Peningkatan aktivitas kedua zat tersebut

diduga membantu mempercepat proses tidur, meningkatkan durasi tidur, serta mengurangi frekuensi terbangun pada malam hari. Dengan demikian, akupresur HT7 tidak hanya memberikan efek relaksasi secara fisik, tetapi juga membantu menstabilkan mekanisme biologis yang berperan dalam pengaturan kualitas tidur [29].

**Aromaterapi Minyak Esensial Bergamot**

Hasil penelitian Chen (2022), menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi minyak esensial bergamot memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur dan penurunan depresi pada ibu postpartum. Penelitian tersebut menggunakan 29 ibu postpartum pada kelompok intervensi yang diberikan aromaterapi minyak esensial bergamot selama 15 menit setiap sore selama 14 hari, sedangkan 31 ibu postpartum pada kelompok kontrol hanya diberikan aroma air murni. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor kualitas tidur pada kelompok intervensi mengalami penurunan dari 11,21 menjadi 7,28, sedangkan pada kelompok kontrol hanya menurun dari 10,84 menjadi 9,35. Selain itu, skor depresi postpartum pada kelompok intervensi juga mengalami penurunan yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Hasil analisis menggunakan *Generalized Estimating Equation* (GEE) menunjukkan bahwa perbedaan tersebut bermakna secara statistik ($p<0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa aromaterapi minyak esensial bergamot tidak hanya efektif dalam meningkatkan kualitas tidur, tetapi juga membantu memperbaiki kondisi psikologis ibu selama masa postpartum [17].

Efektivitas aromaterapi bergamot berkaitan dengan kandungan senyawa aktif utama, yaitu *linalool* dan *linalyl acetate*, yang diketahui memiliki efek relaksasi terhadap sistem saraf pusat. Ketika minyak esensial bergamot dihirup, molekul aromatik akan merangsang reseptor penciuman yang kemudian mengirimkan impuls ke sistem limbik, yaitu bagian otak yang berperan dalam mengatur emosi, suasana hati, dan respons terhadap stres. Aktivasi sistem limbik tersebut menghasilkan efek menenangkan, mengurangi kecemasan, serta membantu menurunkan ketegangan emosional yang sering dialami ibu setelah persalinan. Kondisi psikologis yang lebih stabil akan memudahkan ibu memasuki fase tidur dan mempertahankan kualitas tidur yang lebih baik [17].

Temuan penelitian Chen (2022), juga sejalan dengan hasil penelitian lain yang menunjukkan bahwa kandungan linalool dan linalyl acetate pada minyak esensial bergamot memiliki aktivitas ansiolitik dan sedatif ringan sehingga mampu menurunkan kecemasan, memperbaiki suasana hati, dan meningkatkan relaksasi. Berdasarkan hasil sintesis tersebut,

penulis menyimpulkan bahwa aromaterapi minyak esensial bergamot merupakan salah satu terapi komplementer yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur ibu postpartum karena tidak hanya bekerja melalui perbaikan aspek fisik, tetapi juga memberikan manfaat terhadap kesehatan psikologis. Dengan karakteristik yang relatif aman, mudah diaplikasikan, dan memiliki efek samping minimal, aromaterapi bergamot berpotensi diintegrasikan sebagai terapi pendamping dalam pelayanan kesehatan ibu nifas untuk mendukung pemulihan dan meningkatkan kesejahteraan ibu setelah persalinan [17].

**Minuman Sereh dan Lemon**

Hasil penelitian Gustina (2025), menunjukkan bahwa pemberian minuman herbal lemongrass (serai) dan lemon memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kualitas tidur ibu postpartum. Penelitian tersebut menggunakan desain quasi-experimental dengan melibatkan 60 ibu postpartum yang dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kelompok intervensi diberikan minuman herbal serai dan lemon secara rutin selama tiga minggu, sedangkan kelompok kontrol tidak memperoleh intervensi tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor kualitas tidur pada kelompok intervensi mengalami peningkatan yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol, dengan hasil uji dependent t-test menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik (p=0,0001). Selain memperbaiki kualitas tidur, penelitian tersebut juga melaporkan adanya perbaikan pola eliminasi pada ibu postpartum, sehingga menunjukkan bahwa pemberian minuman herbal serai dan lemon tidak hanya memberikan manfaat terhadap kualitas tidur, tetapi juga mendukung proses pemulihan fisiologis selama masa nifas [14].

Efektivitas minuman herbal lemongrass dan lemon dalam meningkatkan kualitas tidur berkaitan dengan kandungan senyawa bioaktif yang terdapat pada kedua bahan tersebut. Serai mengandung senyawa aktif berupa citral, *linalool, geraniol,* dan *flavonoid,* sedangkan lemon mengandung vitamin C, *limonene, flavonoid*, serta antioksidan yang berperan dalam menjaga keseimbangan fungsi tubuh. Senyawa citral dan linalool diketahui memiliki efek relaksasi dan sedatif ringan yang dapat membantu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, mengurangi ketegangan otot, serta memberikan rasa tenang pada tubuh. Aroma khas yang dihasilkan dari serai dan lemon juga memberikan stimulasi pada sistem limbik, yaitu pusat pengaturan emosi di otak, sehingga membantu menurunkan stres, kecemasan, dan ketegangan emosional yang

sering dialami ibu selama masa postpartum. Kondisi psikologis yang lebih stabil tersebut mempermudah ibu memasuki fase tidur dan meningkatkan kualitas tidur secara keseluruhan [14].

Selain memberikan efek relaksasi, penulis menilai bahwa konsumsi minuman herbal serai dan lemon juga berkontribusi terhadap pemulihan kondisi fisik ibu nifas. Kandungan antioksidan serta vitamin C pada lemon membantu meningkatkan daya tahan tubuh dan mengurangi stres oksidatif yang meningkat selama proses pemulihan pascapersalinan. Sementara itu, serai memiliki sifat diuretik ringan yang dapat membantu mengurangi retensi cairan, memperlancar proses eliminasi, serta memberikan rasa segar pada tubuh [14].

**Terapi Refleksiologi Kaki**

Hasil penelitian Selvi dan Boz (2022), menunjukkan bahwa pemberian terapi refleksologi kaki memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur ibu postpartum. Penelitian tersebut menggunakan desain *randomized controlled trial* (RCT) dengan membandingkan kelompok intervensi yang mendapatkan refleksologi kaki selama 15 menit sebanyak empat sesi pada hari ke-14 hingga ke-20 postpartum dengan kelompok kontrol yang hanya menerima perawatan standar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok intervensi mengalami peningkatan kualitas tidur yang lebih baik dibandingkan kelompok kontrol. Selain itu, durasi tidur ibu postpartum juga meningkat secara signifikan setelah pemberian refleksologi kaki (p=0,004), sedangkan pada kelompok kontrol tidak ditemukan perubahan kualitas tidur yang bermakna (p=0,057). Temuan tersebut menunjukkan bahwa refleksologi kaki merupakan salah satu terapi komplementer yang efektif untuk membantu mengatasi gangguan tidur selama masa nifas [26] .

Efektivitas refleksologi kaki dalam meningkatkan kualitas tidur berkaitan dengan mekanisme stimulasi pada titik-titik refleks di telapak kaki yang berhubungan dengan sistem saraf, sistem endokrin, dan berbagai organ tubuh. Pemberian tekanan pada titik-titik tersebut akan merangsang reseptor sensorik yang kemudian mengirimkan impuls ke sistem saraf pusat sehingga memicu aktivasi sistem saraf parasimpatis. Aktivasi sistem saraf parasimpatis berperan dalam menurunkan denyut jantung, memperlambat frekuensi napas, mengurangi ketegangan otot, serta menciptakan kondisi tubuh yang lebih rileks. Respons fisiologis tersebut membantu ibu postpartum lebih mudah memasuki fase tidur dan mempertahankan kualitas tidur yang lebih baik [26].

Refleksiologi kaki mampu membantu mengurangi berbagai keluhan fisik yang umum dialami ibu selama masa nifas, seperti kelelahan, nyeri otot, ketidaknyamanan pada tungkai, serta stres akibat proses persalinan dan adaptasi dalam merawat bayi. Berkurangnya keluhan fisik tersebut memberikan rasa nyaman yang berkontribusi terhadap peningkatan kualitas tidur. Selain itu, sentuhan terapeutik selama proses refleksiologi juga memberikan efek psikologis berupa rasa tenang, menurunkan kecemasan, dan meningkatkan kenyamanan emosional, sehingga ibu menjadi lebih siap untuk beristirahat [26].

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Basyah (2025), yang menyatakan bahwa terapi refleksiologi kaki berperan dalam melancarkan sirkulasi darah, meningkatkan suplai oksigen ke jaringan tubuh, serta memberikan stimulasi pada reseptor sensorik dan sistem pengendalian nyeri. Mekanisme tersebut diduga mampu meningkatkan pelepasan hormon endorphin yang memberikan efek analgesik alami sekaligus menciptakan rasa nyaman dan relaksasi. Berkurangnya nyeri dan ketegangan fisik memungkinkan ibu memperoleh kualitas tidur yang lebih baik sehingga proses pemulihan selama masa postpartum dapat berlangsung secara optimal [30].

**Latihan Pilates**

Hasil penelitian Bulguroğlu (2023), menunjukkan bahwa latihan pilates yang dilakukan secara rutin selama masa postpartum memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kualitas tidur, penurunan depresi postpartum, serta peningkatan fungsi ibu setelah melahirkan. Penelitian tersebut menggunakan desain *randomized controlled trial* (RCT) dengan melibatkan 57 ibu postpartum yang dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kelompok intervensi mengikuti latihan pilates selama 12 minggu dengan frekuensi dua kali setiap minggu dan durasi 60 menit setiap sesi, sedangkan kelompok kontrol hanya melakukan latihan relaksasi dan pernapasan di rumah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok intervensi mengalami penurunan skor depresi postpartum (p=0,001), peningkatan kualitas tidur (p=0,001), serta peningkatan fungsi postpartum (p=0,001) yang secara signifikan lebih baik dibandingkan kelompok kontrol. Temuan tersebut menunjukkan bahwa latihan pilates merupakan salah satu terapi komplementer yang efektif untuk membantu pemulihan fisik maupun psikologis ibu selama masa nifas [27].

Efektivitas latihan pilates dalam meningkatkan kualitas tidur berkaitan dengan kombinasi antara aktivitas fisik, pengaturan pernapasan, konsentrasi, dan relaksasi yang menjadi prinsip

utama metode pilates. Gerakan pilates berfokus pada penguatan otot inti (*core muscles*), peningkatan fleksibilitas, perbaikan postur tubuh, serta koordinasi gerakan yang dilakukan secara perlahan dan terkontrol. Aktivitas tersebut membantu mengurangi ketegangan otot, memperbaiki keseimbangan tubuh, dan meningkatkan sirkulasi darah sehingga tubuh menjadi lebih rileks setelah beraktivitas. Selain itu, teknik pernapasan yang diterapkan selama latihan membantu meningkatkan suplai oksigen ke jaringan tubuh, menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, serta mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang berperan dalam menciptakan kondisi relaksasi sehingga ibu lebih mudah memasuki fase tidur [27].

Penulis juga menilai bahwa manfaat pilates tidak hanya terbatas pada aspek fisik, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis ibu postpartum. Masa nifas merupakan periode adaptasi yang sering disertai perubahan hormonal, kelelahan, stres, serta tuntutan dalam merawat bayi yang dapat memengaruhi kualitas tidur. Latihan pilates membantu meningkatkan kesadaran tubuh (*body awareness*), mengontrol pola pernapasan, serta memperbaiki kemampuan ibu dalam mengelola stres dan emosi. Kondisi psikologis yang lebih stabil tersebut berkontribusi terhadap penurunan tingkat depresi postpartum dan kecemasan sehingga ibu merasa lebih tenang, nyaman, dan mampu memperoleh tidur yang lebih berkualitas. Perbaikan kualitas tidur selanjutnya akan mendukung proses pemulihan fisik, meningkatkan energi, serta mempercepat adaptasi ibu terhadap peran barunya setelah melahirkan [27].

***Pointer Finger Friction (PFF) Massage***

Kualitas tidur ibu postpartum dipengaruhi oleh tingkat kenyamanan fisik dan kondisi psikologis setelah melahirkan. Salah satu intervensi yang digunakan dalam penelitian oleh Rahayu dan Runjati (2025), adalah PFF *massage*, yaitu bentuk stimulasi fisik manual di permukaan kulit. Stimulasi tersebut memicu respons fisiologis berupa peningkatan pelepasan β endorphin, yang berperan dalam menurunkan rasa tidak nyaman dan ketegangan tubuh. Peningkatan β endorphin ini membantu menciptakan efek relaksasi dan mengurangi stress, sehingga menciptakan kondisi tubuh yang lebih siap untuk beristirahat dan mendukung perbaikan pola tidur pada ibu postpartum [28].

Berdasarkan hasil sintesis, penulis menilai bahwa terapi *massage* dan aromaterapi merupakan intervensi yang memberikan hasil paling konsisten dalam meningkatkan kualitas

tidur. *Massage* dan aromaterapi memiliki potensi yang lebih besar dibandingkan beberapa terapi lainnya karena memberikan manfaat melalui dua aspek sekaligus, yaitu aspek fisiologis dan psikologis. Dari aspek fisiologis, *massage* membantu mengurangi ketegangan otot, meningkatkan sirkulasi darah, memperlancar distribusi oksigen ke jaringan, serta meningkatkan rasa nyaman selama masa pemulihan postpartum. Sementara itu, aromaterapi memberikan efek relaksasi melalui stimulasi sistem penciuman yang berhubungan dengan sistem limbik sehingga membantu menciptakan kondisi tubuh yang lebih tenang sebelum tidur. Kombinasi kedua efek tersebut memungkinkan ibu nifas memperoleh kualitas tidur yang lebih baik meskipun masih harus menjalani aktivitas menyusui dan merawat bayi.

Hal ini didukung oleh beberapa penelitian yang menunjukkan adanya perbaikan kualitas tidur setelah pemberian *massage* aromaterapi, aromaterapi minyak esensial bergamot, maupun *Pointer Finger Friction* (PFF) *massage.* Selain meningkatkan kualitas tidur, penurunan gejala depresi postpartum, peningkatan kadar β-endorphin, dan peningkatan kenyamanan ibu selama masa nifas. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa terapi *massage* dan aromaterapi tidak hanya berpengaruh terhadap kualitas tidur, tetapi juga memberikan manfaat terhadap kondisi fisik dan psikologis ibu postpartum. Penulis juga menemukan bahwa efektivitas terapi komplementer belum dapat dibandingkan secara langsung karena terdapat variasi desain penelitian, jumlah sampel, lama intervensi, jenis terapi, serta instrumen yang digunakan pada masing-masing penelitian..

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil *literature review* terhadap 10 artikel, dapat disimpulkan bahwa terapi komplementer, meliputi terapi herbal, aromaterapi, *massage,* refleksiologi, akupresur, dan latihan pilates, efektif dalam meningkatkan kualitas tidur ibu postpartum. Seluruh penelitian yang direview menunjukkan adanya perbaikan kualitas tidur setelah pemberian intervensi, yang pada beberapa penelitian juga disertai dengan penurunan depresi postpartum, peningkatan kadar β-endorphin, peningkatan fungsi postpartum, serta peningkatan kenyamanan ibu selama masa nifas. Dengan demikian, terapi komplementer dapat dipertimbangkan sebagai intervensi nonfarmakologis yang relatif aman, mudah diterapkan, dan berpotensi menjadi terapi pendamping dalam pelayanan kesehatan ibu nifas.

## DAFTAR PUSTAKA


1. Victoria SI, Yanti JS. Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas Dengan Pelaksanaan Senam Nifas. J Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal). 2021;1(1 Se-Articles):45–55. Doi:10.25311/Jkt/Vol1.Iss1.313
2. Purba NH, Mastikana I, Purba D, Oktavia LD, Kebidanan P, Bros A, Et Al. Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Perubahan Adaptasi Fisiologi Masa Nifas. J Sains Kesehat. 2023;30(1).
3. Anggriyani N, Listiyaningsih MD. Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kualitas Tidur Ibu Nifas: The Effect Of Postpartum Exercise On The Sleep Quality Of Postpartum Women. Indones J Midwifery. 2023;6(1):55–61.
4. Okun ML, Lac A. Postpartum Insomnia And Poor Sleep Quality Are Longitudinally Predictive Of Postpartum Mood Symptoms. Psychosom Med. 2023 Oct;85(8):736–43. Doi:10.1097/PSY.0000000000001234 Pubmed PMID: 37506301.
5. Krisdayanti F, Keswara Nw. Hubungan Tingkat Kecemasan Ibu Nifas Dengan. J Kesehat Tambusai. 2025;6(4):16261–74.
6. Newman L, Thorne H, Gupta Cc, Sprajcer M. How Do Infant Feeding Method, Sleeping Location, And Postpartum Depression Interact With Maternal Sleep Quality? Sleep Med. 2023 Oct;110:183–9. Doi:10.1016/J.Sleep.2023.08.017 Pubmed Pmid: 37619378.
7. Richter, D., Slaughter, J. C., Byrne, E. M., Hall, W. A., & Mchill Aw. Changes In Parental Sleep From Pregnancy To Postpartum: A Meta-Analytic Review Of Actigraphy Studies. Sleep Med Rev [Internet]. 2023;68:101719. Available From: Https://Doi.Org/10.1016/J.Smrv.2022.101719
8. Srimoragot, M., Hershberger, P. E., Park, C., Hernandez, T. L., & Izci Balserak B. Infant Feeding Type And Maternal Sleep During The Postpartum Period: A Systematic Review And Meta-Analysis. J Sleep Res [Internet]. 2023;32(1):E13625. Available From: Https://Doi.Org/10.1111/Jsr.13625
9. Witkowska-Zimny M, A Z, R I, Di B, B Ni. Maternal Sleeping Problems Before And After Childbirth - A Systematic Review. Vol. 16. 2024;16:345–71.
10. Spaeth AM, Khetarpal R, Yu D, Pien GW, Herring SJ. Determinants Of Postpartum Sleep Duration And Sleep Efficiency In Minority Women. Sleep Res Soc. 2021;44(4):1–10. Doi:10.1093/Sleep/Zsaa246
11. Carr C, Borges D, Lewis K, Heron J, Wilson S, Broome MR, Et Al. Sleep And Postpartum Psychosis: A Narrative Review Of The Existing Literature. J Clin Med. 2023;12(24):7550.
12. Widyatun D, Kumorowulan S, Santjaka A. Pengaruh Wedang Uwuh Celup Terhadap Kualitas Tidur Ibu Nifas. Heal Inf J Penelit. 2024;16(1):E1161–E1161.
13. Anggraini RD, Ariestantia DR, Lovita B, Feridiana V. Effect Of The Combination Of" Master Herbs" As A Complementary Effort To Improve Sleep Quality For Postpartum Mothers. Bunda Edu-Midwifery J. 2023;6(2):170–5.
14. Gustina I, Djami MEU, RA MY. Benefit Of Lemongrass And Lemon On Sleep Quality And Elimination Pattern Of Postpartum Mothers. Int J Multidiscip Res Anal. 2025;8(1):247–51.
15. Laila R, Aksari ST, Rantauni DA, Didik N, Imanah N. Pemberian Aroma Therapy Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Post Partum Di Puskesmas Kesugihan Providing Lavender Aroma Therapy Post Partum Mother ' S Sleep Quality At The Kesugihan Health Center. Jicn J Intelek Dan Cendikiawan Nusant. 2024;1(4):5299–305.
16. Rofiasari L, Sarbani As. Efektifitas Pemberian Aromaterapi Pandan Wangi Terhadap Kualitas Tidur Ibu Nifas. J Ilm Kesehat. 2025;14(2):291–300.
17. Mei-Ling C, Yueh-Er C, Hui-Fang Lee. The Effect Of Bergamot Essential Oil Aromatherapy On Improving Depressive Mood And Sleep Quality In Postpartum Women: A Randomized Controlled Trial. J Nurs Res. 2022;30(2):E201.
18. Ell, J., Schmid, S. R., Benz, F., & Spille L. Complementary And Alternative Treatments For Insomnia Disorder: A Systematic Umbrella Review. J Sleep Res [Internet]. 2023;32(6):E13979. Available From: Https://Doi.Org/10.1111/Jsr.13979
19. Zhao, F.-Y., Xu, P., Kennedy, G. A., Conduit, R., Zhang, W.-J., Wang, Y.-M., Fu, Q.-Q., & Zheng Z. Identifying Complementary And Alternative Medicine Recommendations For Insomnia Treatment And Care: A Systematic Review And Critical Assessment Of Comprehensive Clinical

Practice Guidelines. Front Public Heal [Internet]. 2023;11:11, 1157419. Available From: Https://Doi.Org/10.3389/Fpubh.2023.1157419
20. Riemann, D., Baglioni, C., Bassetti, C., Bjorvatn, B., Dolenc Groselj, L., Ellis, J. G., Espie, C. A., Garcia-Borreguero, D., Gjerstad, M., Gonçalves, M., Hertenstein, E., Jansson-Fröjmark, M., Jennum, P. J., Leger, D., Nissen, C., Parrino, L., Paunio, T. K. European Guideline For The Diagnosis And Treatment Of Insomnia. J Sleep Res [Internet]. 2023;32(6):E14035. Available From: Https://Doi.Org/10.1111/Jsr.14035
21. Elder, G. J., Altena, E., Palagini, L., & Ellis JG. Stress And The Hypothalamic-Pituitary-Adrenal Axis: How Can The COVID-19 Pandemic Inform Our Understanding And Treatment Of Acute Insomnia? J Sleep Res [Internet]. 2023;32(4):E13842. Available From: Https://Doi.Org/10.1111/Jsr.13842
22. Sharma, M., & Andrade C. The Impact Of Complementary And Alternative Medicine On Insomnia: A Systematic Review. Cureus [Internet]. 2023;14(9):E28425. Available From: Https://Doi.Org/10.7759/Cureus.28425
23. Hayati E, Sari H, Oktapiani AT. Pengaruh Pemberian Teh Chamomile Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Postpartum Blues Di Klinik Pratama Sehati Husada Kecamatan Biru-Biru Kabupaten Deli Serdang Tahun 2024. J Penelit Kebidanan Kespro. 2025;7(2):30–6.
24. Ariani N, Sari NP, Sasabela PH. The Effect Of Yellow Pumpkin Pudding (Cucurbita Moschata) On Sleep Quality In Postpartum Mothers In The Working Area Of The Dinoyo Health Center, Malang. Formosa J Sustain Res. 2023;2(7):1587–600.
25. Juariah S, Diyanti L. Pengaruh Titik Akupresur Ht7 Terhadap Insomnia Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Lurah Kabupaten Cirebon. Indones Berdaya. 2024;5(4):1195–204.
26. Selvi N, Boz İ. Effects Of Reflexology On Postpartum Sleep Quality: A Randomized Controlled Trial. Akdeniz Hemşirelik Derg. 2022;1(1):9–18.
27. Bulguroğlu Hİ, Bulguroğlu M, Gevrek C. Effects Of Pilates Exercises To Depression And Sleep Quality On The Postpartum Period: A Randomized Controlled Study. Med J West Black Sea. 2023;7(1):66–74.
28. Rahayu S, Runjati R. The Effect Of Pointer Finger Friction (PFF) Massage On Bendorphin Levels And Sleep Quality Of Postpartum In Semarang. 2025.
29. Li S, Wang Z, Wu H, Yue H, Yin P, Zhang W, Et Al. Electroacupuncture Versus Sham Acupuncture For Perimenopausal Insomnia: A Randomized Controlled Clinical Trial. Nat Sci Sleep. 2020;1201–13.
30. Basyah HM, Wagiyo W, Nugroho EGZ, Suwardi S, Azhari DP. Implementation Of Foot Reflexology Impacts Pain Intensity, Sleep Quality And Breast Milk Production In Post-Caesarean Section Patients. J Keperawatan. 2025;4(1):19–28.