

Intervensi Non Farmakologi untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Postpartum: Kajian Literatur

Ratrika Sari¹, Anggorowati^{1*}

¹ Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro, Semarang, Indonesia

anggorowati@fk.undip.ac.id

Abstract

Introduction: Post-partum mothers experience an inadequate sleep quality, either because of new roles or changes during postpartum. The use of drugs in the postpartum period requires consideration because it is risky for both mother and baby, so non-pharmacological interventions are safer alternative choices. During the postpartum period, the mother also carries out her own care so that non-pharmacological interventions are needed because they can be doing by self. This literature review aims to know the types of non-pharmacological interventions to improve the sleep quality of postpartum mothers.

Methods: This literature review search uses the database of Science Direct, PubMed, Google Scholar, EBSCO using the keywords "sleep quality, postpartum, intervention, nonpharmacology". The review involves 12 articles meeting the inclusion criteria.

Results: The results of review founded some interventions including back massage, foot reflexology, auricular acupressure, pilates exercise, gymnastic aerobic, chamomile tea, lavender tea, orange peel essential oil, lavender aromatherapy, lavender cream, are significant nonpharmacological interventions to improving sleep quality in postpartum.

Conclusion: The most improvement in sleep quality with foot reflexology so this intervention can be an option in nursing interventions in postpartum mother who experience sleep disorder.

Keywords: Intervention Non Pharmacology, Sleep Quality, Postpartum.

Abstrak

Pendahuluan: Ibu post-partum mengalami penurunan kualitas tidur baik karena peran baru atau perubahan selama post-partum. Penggunaan obat-obatan pada periode postpartum membutuhkan pertimbangan karena berisiko pada ibu dan bayi, maka intervensi non farmakologi adalah pilihan alternatif yang lebih aman. Selama periode postpartum ibu juga melakukan perawatan sendiri sehingga diperlukan intervensi non farmakologi karena dapat dilakukan secara mandiri. *Literature review* ini bertujuan untuk mengetahui jenis intervensi non farmakologi untuk meningkatkan kualitas tidur ibu postpartum.

Metode: Pencarian *literature review* ini menggunakan *database* Science Direct, PubMed, google scholar, EBSCO dengan menggunakan kata kunci "sleep quality, postpartum, intervention, non pharmacology". Hasil pencarian diperoleh sebanyak dua belas jurnal yang sesuai dengan kriteria inklusi.

Hasil: Hasil *review* didapatkan beberapa intervensi yaitu *back massage*, refleksologi kaki, akupresur *auricularis*, latihan pilates, senam aerobik, teh *chamomile*, teh lavender, minyak esensial kulit jeruk, aromaterapi lavender, krim lavender adalah intervensi non farmakologi yang signifikan dapat meningkatkan kualitas tidur postpartum.

Kesimpulan: Peningkatan kualitas tidur paling banyak dengan intervensi refleksologi kaki sehingga intervensi ini dapat menjadi pilihan dalam intervensi keperawatan pada ibu postpartum yang mengalami gangguan tidur.

Kata Kunci: Intervensi Non Farmakologi, Kualitas Tidur, Postpartum.

PENDAHULUAN

Pola tidur ibu post-partum sebagian besar terganggu. Gangguan tidur adalah kelainan yang bisa menyebabkan masalah pada pola tidur, baik karena tidak bisa tertidur, sering terbangun pada malam hari, atau ketidakmampuan untuk kembali tidur setelah terbangun. Penyebab ibu postpartum yang mengalami gangguan tidur diantaranya adalah kelelahan fisik karena aktivitas mengasuh bayi, menyusui, memandikan bayi, menimang bayi setiap saat dapat menyebabkan istirahat ibu kurang sehingga tidur/istirahat ibu menjadi terganggu. Faktor lain yaitu nyeri jahitan perineum, rasa tidak nyaman pada kandung kemih serta gangguan dari tangisan dari bayi. Masalah yang terjadi ketika seseorang mengalami gangguan tidur yaitu akan mengalami penurunan kualitas tidur (Mansur & Temu, 2014; Sulistyawati, 2009).

Hasil studi terkait gangguan tidur dan kualitas tidur ibu postpartum menunjukkan dari total keseluruhan 100% ibu postpartum yang mengalami gangguan tidur ringan sebanyak 45,16%, gangguan tidur sedang sebanyak 29,03% dan yang mengalami gangguan tidur berat sebanyak 25,81% (Hasna, Murwati, & Susilowati, 2018). Rata-rata tingkat kualitas tidur ibu postpartum berada dalam kategori buruk, yakni sebanyak 37,8% dari total keseluruhan subjek (Harahap & Adiyanti, 2017). Delapan puluh persen ibu postpartum mengeluhkan mengenai masalah tidurnya, keluhan yang dilaporkan diantaranya adalah sulit untuk memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, tidak merasa segar saat bangun, lamanya

tidur hanya 5-6 jam, merasa sangat kelelahan (Puspitasari, 2015).

Gangguan tidur pada post-partum dapat berkontribusi dalam peningkatan stress ibu dan lebih rentan terhadap suasana hati. Pola tidur ibu mengalami gangguan dan menjadi lebih sering terbangun karena bayinya. Depresi postpartum, *mood* seorang ibu berpengaruh juga terhadap kualitas tidur pada ibu postpartum (Bei, Coo, & Trinder, 2014).

Pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur pada masa postpartum sangat dibutuhkan, penting bagi ibu yang sedang menyusui dan ibu dalam masa pemulihan setelah hamil dan melahirkan. Kebutuhan istirahat bagi ibu menyusui minimal 8 jam sehari. Kebutuhan tersebut sering tidak terpenuhi. Dampak dari kurangnya istirahat dan tidur pada ibu postpartum yaitu suplai ASI menjadi berkurang, proses involusi uterus menjadi lambat, dan menyebabkan ketidakmampuan merawat bayi (Sulistyawati, 2009).

Peningkatan pemenuhan kebutuhan istirahat tidur pada ibu postpartum dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi dapat dengan memberikan obat-obatan golongan benzodiazepine, non-benzodiazepine dan *miscellaneous sleep promoting agent*. Penatalaksanaan secara farmakologi dapat memberikan risiko pada ibu postpartum. Efek samping dari obat tidur termasuk mengantuk, pusing, depresi dan mual dan di samping itu, obat ini dapat dengan mudah menyebabkan ketergantungan dan kecanduan (Lemmer, 2007). Obat tidur tidak disarankan untuk diminum saat

menyusui karena dapat menyebabkan masalah pada bayi dan dapat berkontribusi pada masalah jangka panjang. Penggunaan obat-obatan pada periode postpartum membutuhkan pertimbangan yang cermat antara risiko pada ibu dan bayi akibat pajanan pada ASI, sehingga penatalaksanaan secara non farmakologi adalah pilihan alternatif yang lebih aman (Ods, London, & Ladewig, 2000).

Intervensi non farmakologi merupakan intervensi mandiri perawat. Namun demikian telaah intervensi nonfarmakologi untuk peningkatan kualitas pada ibu post-partum tidur belum diketahui. Tujuan studi mengeksplorasi intervensi non farmakologi untuk meningkatkan kualitas tidur ibu postpartum melalui kajian literatur.

METODE

Metode penelitian ini adalah kajian literatur, menggunakan *database online* dalam pencarian *literature* yaitu Scencedirect, Google Scholar, PubMed, EBSCO. Kata kunci yang digunakan yaitu *intervention, non pharmacology, sleep quality, postpartum*. Artikel yang digunakan dengan kriteria inklusi yaitu artikel yang terbit sepuluh tahun terakhir, dalam bahasa Inggris maupun bahasa Indonesia, mendukung pernyataan tujuan penelitian, berfokus pada intervensi non farmakologi untuk tidur ibu post-partum, tidak memerlukan dana untuk diakses.

HASIL

Artikel yang diperoleh dari hasil pencarian berdasarkan kriteria inklusi didapatkan sebanyak dua belas artikel yang akan dianalisis menggunakan tabel matriks sintesis. Tabel matrik sintesis dalam tabel 1.

Tabel 1 menunjukkan bahwa intervensi nonfarmakologi terdiri dari pijat, olahraga, minuman herbal, aromaterapi

dan krim. Pijat terdiri dari intervensi *back massage*, refleksologi kaki, refleksologi kaki dan *back massage* dan *acupressure auricularis*. Intervensi olah raga terdiri dari latihan Pilates dan senam aerobik. Minuman herbal terdapat beberapa intervensi yaitu teh *chamomile*, teh lavender, minyak esensial kulit jeruk. Intervensi aromaterapi dan krim yang digunakan yaitu dengan lavender.

PEMBAHASAN

Pemenuhan kebutuhan tidur penting untuk pemulihan paska melahirkan. Intervensi non farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur postpartum dikategorikan menjadi lima intervensi.

Pijat

Intervensi pijat untuk meningkatkan kualitas tidur postpartum diantaranya *back massage* (pijat punggung), refleksologi kaki, dan *acupressure auricularis*. Hasil studi telah menunjukkan kualitas tidur yang buruk pada postpartum dapat ditingkatkan melalui pijat punggung hasil ini konsisten dengan penelitian pijat sebelumnya, bahwa pijatan dapat secara efektif meningkatkan tidur pada wanita. Melalui pijatan, dapat memberikan rangsangan aktivasi sirkulasi sistem saraf otonom, makan jaringan ikat dan otot lebih rileks. Penelitian terkait kualitas tidur telah memberikan bukti bahwa terapi pijat efektif dalam mengatasi insomnia sesaat (Oliviera, Hachul, Tufik, & Bittencourti, 2011). Penelitian lain pada lansia juga efektif dalam meningkatkan kualitas tidur (Rizkiana, 2018). Refleksologi kaki merupakan pijat refleksi untuk meningkat kualitas tidur postpartum. Refleksologi didasarkan pada prinsip bahwa terdapat titik di area kaki yang terhubung ke bagian tubuh atau organ yang lain melalui sistem saraf, apabila dilakukan pemijatan di titik

tersebut akan merangsang pergerakan energi disepanjang saluran saraf dan membantu mengembalikan homeostasis atau keseimbangan energi pada tubuh (Hendro & Ariyani, 2015).

Jenis pijat yang juga dapat meningkatkan kualitas tidur adalah akupresur aurikularis dan dinyatakan bahwa titik *Shenmen* dapat mengontrol tidur. Konsisten dengan penelitian sebelumnya bahwa akupresur dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur lansia. Mekanisme akupresur dapat meningkatkan kualitas tidur yaitu penekanan pada titik akupresur seperti pada titik *Shenmen* akan menstimulus pengeluaran serotonin. Serotonin berperan sebagai neurotransmitter yang membawa sinyal menuju otak untuk memproduksi hormon melatonin. Hormon melatonin mempengaruhi otak dalam pengaturan ritme sirkadian sehingga terjadi penurunan *sleep latency*, *nocturnal awakening*, dan peningkatan *total sleep time* dan kualitas tidur (Iswari & Wahyuni, 2013).

Back massage memiliki efek peningkatan kualitas tidur. Efek peningkatan kualitas tidur paling tinggi adalah refleksologi kaki dan paling rendah adalah akupresur. Dari semua intervensi pijat semua diberikan pada periode rentan gangguan tidur postpartum. Intervensi pijat ini dilakukannya oleh ahli terapi *massage* hal ini mungkin dapat mempengaruhi minat ibu untuk karena ketidaktersediaannya ahli terapi *massage* atau pertimbangan lainnya sehingga perlu edukasi *massage* untuk ibu postpartum dan keluarganya supaya ibu dapat melakukannya sendiri di rumah.

Olahraga

Kualitas tidur postpartum dapat ditingkatkan melalui latihan pilates dan senam aerobik. Latihan pilates selama 30

menit sedangkan senam aerobik setidaknya tiga kali (15 menit per sesi) dilakukan di rumah. Senam dilakukan pada enam minggu setelah melahirkan. Beberapa ahli menyarankan sebaiknya menunggu enam minggu untuk melakukan olahraga, sementara juga ada yang mengatakan dapat dilakukan segera, perempuan yang cukup baik kondisinya dan mampu mungkin bisa melakukan olahraga segera namun dengan intensitas ringan. Namun sebaliknya wanita yang lama dalam pemulihan, mungkin memerlukan 6 minggu penuh istirahat sebelum melakukan olahraga. Sehingga direkomendasikan beristirahat dan memulihkan diri dahulu sebelum melakukan olahraga. Latihan minimal selama 15 menit dapat meningkatkan kekuatan otot, memperkuat otot-otot perut, sehingga kesehatan ibu akan tetap terjaga dan mempermudah ibu dalam merawat bayinya (Winarni, 2010).

Olahraga teratur meningkatkan fungsi kekebalan dan meningkatkan produksi zat antioksidan dalam tubuh, dan akan membantu tidur lebih nyenyak di malam hari. Pilates merupakan salah satu olahraga yang disarankan untuk ibu postpartum karena dapat memperkuat dan meningkatkan fleksibilitas otot (Winarni, 2010).

Olahraga dapat dilakukan sendiri dirumah. Intervensi ini membutuhkan ketelatenan. Senam aerobik waktu intervensinya lama namun hasilnya rendah, sedangkan pilates dilakukan lebih awal, lebih singkat dan hasilnya lebih tinggi. Perlu diperhatikan juga bahwa energi yang lebih dibutuhkan dalam melakukan intervensi ini, sehingga baru setelah pemulihan ibu dapat melakukan olahraga.

Minuman Herbal

Tanaman yang digunakan sebagai bahan dasar minuman herbal memiliki kandungan yang memberikan efek sedatif sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur. Minuman yang digunakan diantaranya teh *chamomile*, teh lavender, dan minyak esensial kulit jeruk. Komponen utama yang terkandung dalam bunga *chamomile flavonoid*, apigenin adalah senyawa yang paling banyak bermanfaat (Srivastava, Shankar, & Gupta, 2010). Hasil penelitian sebelumnya terkait penggunaan teh *chamomile* hangat pada lansia menyatakan mampu membuat tidur lebih nyenyak karena zat kimia apigenin yang terkandung oleh *chamomile* akan terikat oleh reseptor benzodiazepin di sistem saraf pusat kemudian bekerja dengan cara merangsang otak sehingga timbul rangsangan rasa kantuk (Widodo, Haryanto, & Bakar, 2010). Kandungan flavonoid dari setiap tanaman yang digunakan diketahui mampu memberikan efek sedatif yang bermanfaat untuk mengatasi tidur. Menurut penelitian yang dilakukan sebelumnya, linalool ditemukan di minyak atsiri kulit jeruk melalui interaksi dengan reseptor GABA, bertindak sebagai obat penenang, sedangkan linalyl asetat memiliki efek narkotika (Qiao *et al.*, 2008; Ozgoli, Shahveh, Esmailis, & Nassiri, 2011).

Ketiga minuman herbal ini dapat menjadi pilihan untuk dilakukan pada periode rentan gangguan tidur postpartum atau sesudah periode rentan, karena waktu pemberian dari ketiga intervensi tersebut berbeda. Intervensi teh *chamomile* dan minyak esensial kulit jeruk terbukti mampu meningkatkan kualitas tidur postpartum selain pada ibu dengan persalinan pervaginam maupun *caesar*.

Aromaterapi

Hasil dari pemberian aromaterapi lavender efektif untuk meningkatkan kualitas tidur postpartum. Aroma terapi lavender efektif meningkatkan kualitas tidur postpartum (Laura, 2015). Aroma lavender juga dapat menurunkan risiko insomnia (Ramadhian & Zettira, 2017).

Kandungan bunga lavender yaitu linalool berfungsi sebagai efek sedatif sehingga aroma yang tercium menstimulasi reseptor silia saraf *olfactorius* kemudian aroma tersebut diteruskan ke otak diteruma sebagai informasi berupa aroma, selanjutnya melalui hipotalamus sampai ke nukleus raphe. Jika nukleus raphe terstimulasi akan terjadi pelepasan serotonin yang mengatur permulaan untuk tidur (Buckle, 2015; Chamine & Oken, 2014).

Aromaterapi lavender memberikan efek yang rendah terhadap peningkatan kualitas tidur postpartum dibandingkan intervensi yang lain. Lamanya intervensi yaitu delapan minggu terbilang cukup lama, namun penggunaannya bisa langsung sejak awal postpartum, pengaplikasiannya mudah dan bahan yang digunakan juga mudah untuk didapatkan.

Krim

Uji coba penggabungan 2 macam intervensi menghasilkan peningkatan kualitas tidur pada postpartum, yaitu pemberian krim lavender dan merendam kaki (*footbath*), krim topikal digosokkan pada kaki. Kandungan bahan krim dari lavender dapat diserap melalui kulit sehingga dengan adanya penyerapan kulit lavender dapat menghilangkan rasa sakit, edema, meningkatkan sirkulasi darah pada anggota badan, relaksasi, dan menciptakan perasaan yang menyenangkan. Efek relaksasi ini akan membuat tidur ibu lebih nyenyak (Poerwadi, 2006).

Intervensi gabungan dengan ditambah *footbath* dengan merendam kaki setelah menggunakan krim. Hasil penelitian sebelumnya rendam kaki di air hangat juga mampu meningkatkan kualitas tidur juga pada usia lanjut (Ningtyas, 2014). Krim lavender hanya dilakukan dengan mengoleskan krim pada kaki, namun setelah enam minggu intervensi efek yang ternilai tidak terlalu tinggi jika dibandingkan dengan intervensi yang lain. Perlu diperhatikan sebelum menggunakan kemungkinan terjadinya alergi atau efek samping lain yang ditimbulkan akibat kulit sensitif karena jenis kulit setiap orang berbeda-beda.

KESIMPULAN DAN SARAN

Intervensi non farmakologi efektif meningkatkan kualitas tidur pada ibu postpartum diantaranya yaitu *back massage*, refleksiologi kaki, akupresure auricularis, latihan pilates, senam aerobik, teh *chamomile*, teh lavender, minyak esensial kulit jeruk, aromaterapi lavender, krim lavender. Jika dilihat dari hasil penurunan skor kualitas tidur, peningkatan kualitas tidur paling banyak dihasilkan oleh intervensi refleksiologi kaki.

Hasil penelitian ini harapannya dapat dijadikan jembatan dalam pengembangan penelitian selanjutnya, dijadikan sebagai sumber referensi serta acuan dalam pemberian intervensi keperawatan untuk meningkatkan kualitas tidur pada ibu postpartum.

DAFTAR PUSTAKA

Ashfar, M. K., Moghadam, B. Z., Bekhradi, Z. T. R., & Mokhtari, A. M. P. (2015). Lavender fragrance essential oil and the quality of sleep in postpartum women. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 17(4): 1-7.

Ashrafinia, F., Mirmohammadali, M., Rajabi, H., Kazemnejad, A., Haghghi, K. S., & Amelvalizadeh, M. (2013). The effects of Pilates exercise on sleep quality in postpartum women. *Journal of Bodywork & Movement Therapies*, 18(12): 190-199.

Bei, B., Coo, S., & Trinder, J. (2014). Sleep and mood during pregnancy and the postpartum period. *Sleep Medicine Clinics*, 10(1), 25-33. doi: 10.1016/J.Jsmc.2014.11.011

Buckle, J. (2015). *Clinical aromatherapy essential oil: Healthcare*. Ed. 3. Philadelphia: Churchill Livingstone

Chamine, I., & Oken, B. S. (2014). Aroma effect on physiologic and cognitive function following acute stress: A mechanism investigation. *Journal Alternative Complement Medicine*, 22(9), 713-21.

Chang, S. M., & Chen, C. H. (2016). Effects of an intervention with drinking chamomile tea on sleep quality and depression in sleep disturbed postnatal women: a randomized controlled trial. *Journal of Advanced Nursing*, 72(2), 306-315.

Chen, S. L., & Chen, C. H. (2015). Effects of lavender tea on fatigue, depression, and maternal-infant attachment in sleep-disturbed postnatal women. *Worldviews on Evidence-Based Nursing*, 12(6), 370-379.

Fatemeh Effati-Daryani, F., Sakineh Mohammad-Alizadeh-Charandabi, S., Mirghafourvand, M., Taghizadeh, M., Bekhradi, R., & Zarei, S. (2018). Effect of lavender cream with or without footbath on sleep quality and fatigue in pregnancy and postpartum:

- A randomized controlled trial. *Women & Health*, 58(10), 1179-91. Doi: 10.1080/03630242.2017.1414101
- Harahap, W., & Adiyanti M. G. (2017). Kualitas tidur dan pola tidur sebagai prediposisi postpartum blues pada primipara. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 4(1), 50-55.
- Hasna, A. N., Murwati, & Susilowati, D. (2018). *Hubungan gangguan tidur ibu nifas dengan kejadian postpartum blues di wilayah kerja Puskesmas Karangmalang Sragen*. Surakarta: Politeknik Kesehatan Surakarta Jurusan Kebidanan.
- Hendro & Ariyani, Y. (2015). *Ilmu pijat pengobatan refleksi relaksasi*. Jakarta: Direktorat Pembinaan Kursus dan Pelatihan.
- Ibrahim, A., El-Sheikh, M. A., & Ahmed A. (2017). Effect of back massage on sleep duration among postpartum women. *Egyptian Journal of Health Care*, 8(1), 377-387.
- Iswari, N. L. P. A. M., & Wahyuni, A. A. S. (2013). Melatonin dan melatonin receptor gonist sebagai penanganan insomnia primer kronis. *Jurnal Medika Udayana*, 2(4), 1-14.
- Ko, Y., & Lee, H. J. (2014). Randomised controlled trial of the effectiveness of using back massage to improve sleep quality among Taiwanese insomnia postpartum women. *Midwifery*, 30(1), 60-64. doi: 10.1016/j.midw.2012.11.005
- Ko, Y. L., Lin, S. C., & Lin, P. C. (2016). Effect of auricular acupressure for postpartum insomnia: an uncontrolled clinical trial. *Journal of Clinical Nursing*, 25(3-4), 332-339. doi: 10.1111/jocn.13053
- Laura, D. (2015). Efektifitas aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu postpartum. *Jurnal Online Mahasiswa*, 2(2), 1024-31.
- Lemmer. (2007). The sleep-wake cycle and sleeping pills. *Physiology & Behavior*, 90(2-3), 285-293. doi: 10.1016/j.physbeh.2006.09.006
- Li, C. Y., Chen, S. C., Li, C. Y., Gau, M. L. & Huang, C. M. (2011). Randomised controlled trial of the effectiveness of using foot reflexology to improve quality of sleep amongst taiwanese postpartum women. *Midwifery*, 27(2), 181-186. doi: 10.1016/j.midw.2009.04.005
- Manjuri, A. E., & Latheef, F. (2016). Effectiveness of foot reflexology and back massage in improving the quality of sleep among post caesarean mothers. *International of Research in Ayurveda and Pharmacy*. 7(5),103-108.
- Mansur, H., & Temu, B. (2014). *Psikologi ibu dan anak*. Jakarta: Salemba Medika.
- Mirghafourvand, M., Charandabi, S. M., Hakimi, S., Khodaie, L., Galeshi, M. (2015). Effect of orange peel essential oil on postpartum sleep quality: A randomized controlled clinical trial. *European Journal of Integrative Medicine*, 8(1): 62-66.
- Ningtyas, A. P. (2014). *Pengaruh rendam kaki dengan air hangat terhadap kualitas tidur usia lanjut di Dusun Mangiran Trimurti Srandakan Bantul*.

- Yogyakarta: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyah Yogyakarta.
- Kasongan Bantul Yogyakarta. Yogyakarta: Universitas Aisyah Yogyakarta.
- Oliviera, D., Hachul, H., Tufik, S., & Bittencourti, L. (2011). Effect of massage in postmenopausal women with insomnia - A pilot study. *Clinics*, 66(2), 343–346. doi: 10.1590/S1807-59322011000200026
- Ozgili, G., Shahveh, M., Esmailis, S., Nassiri, N. (2011). Essential oil of citrus sinensis for the treatment of premenstrual syndrome: A randomized double-blind placebo-controlled trial. *Journal Reproduction Infertil*, 12(2), 123–129.
- Poerwadi, R. (2006). *Aromaterapi sahabat calon ibu*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Puspitasari, S. R. (2015). *Latihan relaksasi otot progensif dalam upaya meningkatkan kualitas tidur pada ibu postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Kandat-Kediri*. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Qiao, Y., Xie, B. J., Zhang, Y., Fan, G., & Yao, X. L. (2008). Characterization of aroma active compounds in fruit juice and peel oil of Jincheng sweet orange fruit (*Citrus sinensis* (L.) Osbeck) by GC-MS and GC-O. *Molecules*, 13(6), 1333–44. doi: 10.3390/molecules13061333
- Ramadhian, M.R., & Zettira, O. Z. (2017). Aromaterapi bunga lavender (*Lavandula angustifolia*) dalam menurunkan risiko insomnia. *Majority*, 6(2), 60-63.
- Rizkiana, J. (2018). *Pengaruh terapi massage punggung terhadap kualitas tidur lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur*
- Ods, S. B., London, M. L., & Ladewig, P. A. W. (2000). *Maternal-newborn nursing: A family and community based approach*. New Jersey: Prentice-Hall Inc.
- Srivastava, J. K., Shankar, E., & Gupta, S. (2010). Chamomile: A herbal medicine of the past with bright future. *Molecular Medicine Reports*, 3(6), 895-901.
- Sulistiyawati, A. (2009). *Buku ajar asuhan kebidanan pada ibu nifas*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Widodo, D. S., Haryanto, J., & Bakar, A. (2010). Studi komparasi minum susu hangat dan teh chamomile hangat terhadap pemenuhan kebutuhan tidur lansia. *Indonesian Journal of Community Health Nursing*, 3(1), 117-124. doi: 10.20473/ijchn.v3is.12217
- Winarni, S. (2010). Olahraga pasca melahirkan. *Medikora*, 6 (2), 19-28.
- Yang, C. L., & Chen, C. H. (2018). Effectiveness of aerobic gymnastic exercise on stress, fatigue, and sleep quality during postpartum: A pilot randomized controlled trial. *International Journal of Nursing Studies*, 77: 1-7. doi: 10.1016/j.ijnurstu.2017.09.009

Tabel 1. Matrik Sintesis

Penulis/Tahun	Tujuan	Metode	Sampel	Temuan	Kesamaan	Keunikan
Yi-li Ko, Hsiu-Jung Lee. 2014	Menguji efektifitas penggunaan pijat punggung untuk meningkatkan kualitas tidur wanita postpartum	<i>randomised controlled trial</i>	60 wanita postpartum di salah satu <i>postpartum centre</i> Taiwan dengan kualitas tidur yang buruk	Efek pijat punggung pada kualitas tidur postpartum diukur menggunakan PSQI. Pada awal (<i>pretest</i> , post-partum hari ke 8), rata-rata Skor PSQI untuk kelompok intervensi adalah 9,37 Pada post-partum Hari 13 postpartum skor PSQI untuk telah menurun secara signifikan menjadi 4,50 penurunan sebesar 4,87	<ol style="list-style-type: none"> Persamaannya adalah membahas intervensi non farmakologi untuk meningkatkan kualitas tidur postpartum Menggunakan kuesioner baku untuk menilai efektifitas intervensi terhadap kualitas tidur post-partum Sama-sama terdapat wanita dengan persalinan pervaginam sebagai inklusinya 	Penelitian ini menggunakan intervensi untuk meningkatkan kualitas tidur postpartum berupa <i>back massage</i> (pijat punggung) yang dilakukan 20 menit sekali tiap hari dijam yang sama selama lima hari berturut-turut dari post-partum hari 9 hingga 13.
Asmaa Ibrahim, Mona A. El-Sheikh, Shimaa Ahmed. 2017	Mengevaluasi efek pijat punggung pada durasi tidur di antara wanita post-partum.	<i>Intervention study design</i>	60 wanita post-partum	Ada peningkatan yang sangat signifikan dalam durasi tidur pada intervensi kelompok pada saat awal intervensi dan pada akhir waktu intervensi. Selama 8 hari intervensi skor PSQI menurun 10,83	<ol style="list-style-type: none"> Intervensi yang dinilai merupakan intervensi non farmakologi untuk tidur postpartum Dinilai menggunakan kuesioner baku Hanya wanita kelahiran pervaginam yang dijadikan kriteria sampel 	Selain menggunakan kuesioner PSQI kualitas tidur juga dinilai melalui wawancara dengan 21 pertanyaan terdiri dari pertanyaan terbuka dan tertutup.
Chia-Yen Li, Su-Chiu Chen, Chung-Yi Li, Meei-Ling Gau, Chiu-Mieh Huang. 2011	Menguji efektifitas penggunaan refleksiologi kaki untuk meningkatkan kualitas tidur wanita postpartum	<i>Randomised controlled trial</i>	65 wanita post-partum di dua <i>post-partum centre</i> Taiwan utara kualitas tidur yang buruk	Efek refleksiologi pada kualitas tidur postpartum diukur menggunakan PQSI. Pada awal skor PQSI rata-rata untuk kelompok intervensi adalah 9,94 pada hari ke-13 postpartum, skor PSQI menurun 5,97 sehingga dari 9,94 menjadi 3,97	<ol style="list-style-type: none"> Intervensi yang diuji juga jenis non farmakologi untuk meningkatkan kualitas tidur post-partum Sama menggunakan kuesioner baku untuk mengukur hasil intervensi Kriteria inklusi sama yaitu wanita dengan persalinan pervaginam 	Penggunaan refleksiologi pada kaki untuk meningkatkan kualitas tidur postpartum, sesi refleksiologi diberikan 15 menit pada setiap kaki total 30 menit waktu terapi.
Manjuri. A E, Fathima Latheef. 2016	Mengevaluasi efektivitas dari refleksi kaki dan pijat punggung dalam meningkatkan kualitas tidur wanita <i>post operasi caesar</i>	<i>Experimental repeated measures design</i>	120 ibu post <i>caesar</i>	Hasil yang ditunjukkan mengalami peningkatan kualitas tidur pada dua kelompok intervensi. Kelompok <i>back massage</i> skor PSQI menurun sebanyak 3,0 sedangkan kelompok refleksiologi kaki menurun 5,0	<ol style="list-style-type: none"> Sama-sama mengevaluasi keefektifan intervensi nonfarmakologi untuk tidur post-partum Kualitas tidur juga diukur menggunakan kuesioner baku 	<ol style="list-style-type: none"> Dalam satu waktu penelitian membandingkan dua jenis intervensi yaitu antara <i>back massage</i> dan refleksiologi kaki Hanya menilai pada postpartum dengan kelahiran <i>caesar</i> saja
Yi-Li Ko, Shih-Chi Lin, Pi-Chu Lin. 2016	Meneliti efek terapi akupresur aurikularis pada wanita postpartum dengan insomnia	<i>One-group pretest/post-test quasi-experimen</i>	30 wanita post-partum dengan insomnia	Kualitas tidur wanita postpartum sebelum dan sesudah terapi Akupresure Aurikularis, hasil menunjukkan bahwa terapi mengurangi skor PSQI rata-rata sebesar 3,13 (dari 8.7 hingga 5.57) setelah 14 hari perawatan, mencapai perbedaan yang signifikan	<ol style="list-style-type: none"> Membahas jenis intervensi non farmakologi untuk meningkatkan kualitas tidur postpartum Menggunakan kuesioner baku untuk kualitas tidur sebagai alat ukur hasil intervensi Wanita dengan persalinan pervaginam juga dimasukkan sebagai kriteria inklusi 	Bentuk intervensi yang diberikan adalah terapi akupresure dengan menekan pada satu titik <i>auricular</i> (titik Shenmen) di satu telinga dengan magnet ferit selama tujuh hari dan pada hari kedelapan, pindah ke titik Shenmen di telinga yang lain
Farzaneh Ashrafinia, Mandana	Mengetahui efek dari program pelatihan Pilates terkait kualitas	<i>Randomized controlled clinical trial</i>	80 wanita post-partum secara acak dibagi	Kualitas tidur yang buruk saat awal postpartum (pada 24 jam setelah melahirkan) dapat ditingkatkan setelah	<ol style="list-style-type: none"> Membahas intervensi non farmakologi untuk meningkatkan kualitas tidur postpartum 	<ol style="list-style-type: none"> Intervensi berbasis rumah yaitu dengan mengarahkan ibu postpartum untuk melakukan latihan pilates

Penulis/Tahun	Tujuan	Metode	Sampel	Temuan	Kesamaan	Keunikan
Mirmohammadali, Hamid Rajabi, Anooshirvan Kazemnejad, Khosro SadeghniaatHaghi, Mehrnoosh Amelvalizadeh. 2013	tidur pada wanita primigravida postpartum		menjadi kelompok intervensi dan kontrol	8 minggu latihan Pilates, kelompok intervensi memiliki peningkatan yang signifikan dalam kualitas tidur subjektif, latensi tidur, disfungsi siang hari dan skor global PSQI dari 9,97 menjadi 5,45	2. Kuesioner untuk menilai hasil ukur kualitas tidur juga baku yaitu PSQI 3. Wanita dengan persalinan pervaginam juga dipilih sebagai kriteria inklusi	1. meliputi 13 gerakan khusus postpartum, untuk meningkatkan kualitas tidur dan ditindaklanjuti melalui telepon 2. Populasi penelitian khusus untuk postpartum primigravida
Chiu-Ling Yang, Chung-Hey Chen. 2018	Uji coba efek latihan <i>aerobic</i> melalui DVD pada kualitas tidur pada wanita post-partum Taiwan.	<i>Randomized controlled trial with a prospective pretest-posttest experimental</i>	140 wanita postpartum yang direkrut dari klinik postnatal di Taiwan selatan	Dengan uji <i>t</i> berpasangan hasil tes menunjukkan bahwa perubahan inefisiensi tidur yang berkaitan dengan gejala fisik setelah 12 minggu latihan senam <i>aerobic</i> menurun skor PSQS secara signifikan pada kelompok eksperimen yaitu 21,92 menjadi 19,58	1. Menggunakan intervensi non farmakologi sebagai intervensi yang digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur post-partum 2. Menggunakan kuesioner baku untuk mengetahui hasil intervensi 3. Kriteria inklusinya yaitu sama wanita dengan persalinan pervaginam	1. Penelitian ini mengembangkan latihan aerobik dengan menggabungkan gerakan dan musik menjadi sebuah DVD yang cocok digunakan wanita postpartum untuk latihan di rumah. 2. Waktu intervensi paling lama diantara intervensi yang lain yaitu selama 3 bulan
Shao-Min Chang, Chung-Hey Chen. 2016	Mengevaluasi efek teh chamomile pada kualitas tidur, wanita post-partum.	<i>Pre-post-test randomized controlled trial</i>	80 wanita postnatal Taiwan dengan kualitas tidur yang buruk (Skala kualitas tidur post-partum; skor PSQS ≥ 16)	Efektivitas intervensi yang dilakukan pada 2 dan 4 minggu pasca intervensi yaitu terjadi perbedaan yang signifikan pada <i>post-test</i> dalam tidur terkait gejala-fisik PSQS subskala inefisiensi. Hasil mengidentifikasi manfaat untuk wanita postpartum minum <i>the chamomile</i> Jerman untuk 2 minggu termasuk peningkatan yang signifikan dalam gejala fisik yang berkaitan dengan inefisiensi tidur. Skor PSQS telah menurun semula 25,12 menjadi 20,25	1. Pokok bahasanya adalah sama yaitu intervensi non farmakologi untuk meningkatkan kualitas tidur postpartum 2. Merupakan kuesioner baku untuk menilai hasil ukur kualitas tidur postpartum 3. Responden yang digunakan selain wanita dengan persalinan Caesar juga sama-sama menggunakan kriteria inklusi wanita dengan persalinan pervaginam	1. Intervensi untuk meningkatkan kualitas tidur post-partum pada penelitian ini adalah meminum 1 cangkir teh chamomile 2. Keefektifan intervensi hanya dinilai dengan pre dan post intervensi dan tidak menggunakan <i>placebo</i> 3. Populasi post-partum mencakup kelahiran <i>caesar</i> jadi tidak hanya yang melahirkan pervaginam saja
Shu-Lan Chen, Chung-Hey Chen. 2015	Mengevaluasi efektifitas teh lavender di Taiwan dalam meningkatkan kualitas tidur, selama periode post-partum awal	<i>Pretest-posttest randomized controlled group</i>	80 wanita postpartum dengan kualitas tidur yang buruk (Skor PSQS ≥ 16) dan tanpa riwayat alergi	Studi ini menemukan bahwa partisipan yang mengonsumsi teh lavender selama 2 minggu berturut-turut menunjukkan penurunan yang signifikan pada postpartum dengan kualitas tidur buruk. Namun, setelah menghentikan intervensi ini efek positif tidak bertahan cukup lama pada <i>post-test</i> 4 minggu (10 minggu postpartum). Hasil skor PSQS adalah rata-rata menurun 1,56	1. Sama-sama menilai efektifitas intervensi non farmakologi untuk meningkatkan kualitas tidur postpartum 2. Menggunakan kuesioner PSQS yang juga merupakan kuesioner baku untuk menilai hasil ukur kualitas tidur 3. Kriteria inklusi juga sama wanita dengan persalinan pervaginam	Pemberian intervensi dengan memberikan minuman teh herbal namun sebelum meminum juga menghirup aromanya karena aroma dari teh lavender juga memberikan efek pada kualitas tidur postpartum
Mojgan Mirghafourvand, Sakineh Mohammad-Alizadeh	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh minyak esensial kulit jeruk pada kualitas tidur	<i>Triple-blind randomized controlled clinical trial</i>	96 wanita postpartum yang memenuhi kriteria inklusi	Peningkatan yang signifikan dalam tidur kualitas diamati pada kelompok yang menerima minyak esensial kulit jeruk dibandingkan dengan kelompok kontrol di 8 minggu setelah	1. Intervensi yang digunakan sama-sama non farmakologi yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas tidur postpartum 2. Menggunakan kuesioner baku untuk	Intervensi minuman berupa minyak esensial kulit jeruk dilarutkan dalam air, dengan ini mampu memberikan perubahan sangat signifikan pada semua komponen termasuk kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi

Penulis/Tahun	Tujuan	Metode	Sampel	Temuan	Kesamaan	Keunikan
Charandabi, Laleh Khodaie, Mina Galeshi. 2015	setelah melahirkan			melahirkan hasilnya yaitu skor PSQI sebelum intervensi adalah 10,4 dan menjadi 4,8 terhitung penurunan sebesar 5,6	3. menilai hasil ukur kualitas tidurnya wanita dengan persalinan pervaginam	tidur, efisiensi tidur dan gangguan tidur
Mahnaz Keshavarz Afshar, Zahra Behboodi Moghadam, Ziba Taghizadeh Reza Bekhradi, Ali Montazeri, Pouran Mokhtari. 2015	Mengetahui pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada wanita postpartum	<i>Randomized clinical trial with the control group</i>	Sebanyak 158 ibu di masa nifas (dengan kriteria inklusi tertentu)	Setelah 8 minggu intervensi, terdapat peningkatan yang signifikan muncul pada kualitas tidur ibu dalam kelompok intervensi. Aromaterapi meningkatkan skor rata-rata kualitas tidur dari skor 8,28 menurun menjadi 6,79	1. Menilai intervensi non farmakologi untuk meningkatkan kualitas tidur postpartum 2. Kuesionernya juga sama baku yaitu PSQI untuk mengukur hasil ukur kualitas tidurnya 3. Wanita dengan persalinan pervaginam juga sebagai kriteria inklusi yang digunakan	1. Prosedur intervensi pemberian aromaterapi tidak langsung dihirup pada bola kapas terlebih dahulu 2. Kriteria inklusi peserta adalah wanita primipara
Fatemeh Effati-Daryani, Sakineh Mohammad-Alizadeh-Charandabi, Mojgan Mirghafourvand, Mohsen Taghizadeh, Reza Bekhradi, Somayeh Zarei. 2018	Menilai efektivitas Lavender cream dan footbath pada kualitas tidur saat hamil dan post-partum.	<i>Randomized, placebo-controlled trial</i>	141 wanita hamil usia kehamilan 25 hingga 28 minggu dan memiliki Tidur Pittsburgh Score Quality Index 5 atau lebih dari 5	Skor global kualitas tidur pasca intervensi pada kehamilan dan postpartum adalah signifikansi jauh lebih rendah di kelompok Lavender dengan <i>footbath</i> maupun kelompok yang tanpa <i>footbath</i> (diberikan Lavender krim saja). Penurunan skor PSQS sebesar 0,6 untuk kelompok yang diberikan krim lavender dan ditambah <i>footbath</i> , sedangkan yang hanya diberikan krim saja menurun sebanyak 1,3.	1. Tujuannya sama yaitu menilai efektifitas intervensi non farmakologi untuk meningkatkan kualitas tidur postpartum 2. Menggunakan kuesioner baku untuk menilai hasil ukur kualitas tidurnya 3. Sama-sama menggunakan kriteria inklusi wanita dengan persalinan pervaginam	Menggabungkan dua intervensi yaitu pemberian krim lavender pada kaki kemudian ditambah merendam kaki di air bersuhu 40-42°C. Intervensi untuk menilai kualitas tidur diberikan 3 titik waktu yaitu 2 kali saat masa hamil dan 1 kali setelah melahirkan.