

Article

PENGARUH RELAKSASI NAFAS TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU NIFAS DI PUSKESMAS SUMBERSARI

Deni Anggriyani¹, Retno Hastri Risqi Romdhani², Ika Rahmawati³

^{1,2,3} Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Hafshawaty Zainul Hasan Probolinggo

SUBMISSION TRACK

Received: September 08, 2026
Final Revision: September 19, 2026
Available Online: September 29, 2026

KEYWORDS

Breathing Relaxation, Sleep Quality, Postpartum Mothers.

CORRESPONDENCE

E-mail : denianggriyani041@gmail.com

A B S T R A C T

Sleep quality in postpartum mothers is often disturbed due to physical and hormonal changes, as well as the adaptation to their new role of caring for a newborn. Prolonged sleep disturbances may affect the recovery process, psychological well-being, and overall health of postpartum mothers. One of the non-pharmacological interventions that can be used to improve sleep quality is breathing relaxation, which produces a calming effect and helps the body achieve a state of relaxation. The purpose of this study was to analyze the effect of breathing relaxation on sleep quality among postpartum mothers at Summersari Community Health Center. This study employed a pre-experimental research design with a one-group pre-test and post-test approach. The population consisted of all postpartum mothers at Summersari Community Health Center, totaling 36 respondents, all of whom were included as the study sample. The instruments used in this study included the Standard Operating Procedure (SOP) for breathing relaxation, an educational session plan (SAP), and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. The results of the Wilcoxon statistical test showed a p-value of 0.000, which was less than $\alpha = 0.05$. Therefore, H_0 was rejected and H_1 was accepted, indicating that breathing relaxation had a significant effect on sleep quality among postpartum mothers at Summersari Community Health Center. Therefore, postpartum mothers are expected to practice breathing relaxation regularly as a safe, simple, and effective non-pharmacological intervention to improve sleep quality during the postpartum period.

I. INTRODUCTION

Masa nifas merupakan periode transisi yang sangat penting bagi seorang ibu setelah persalinan, ditandai dengan berbagai perubahan fisiologis, psikologis, dan sosial. Ibu nifas sering mengalami berbagai keluhan salah satunya adalah gangguan kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk pada ibu nifas dapat memengaruhi proses pemulihan tubuh, keseimbangan emosi, produksi ASI, serta kemampuan ibu dalam merawat bayinya. Oleh karena itu pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur yang berkualitas menjadi aspek penting dalam pelayanan kesehatan ibu nifas (Sari dkk., 2025). Upaya pencegahan baby blues akibat kurang istirahat yang mengganggu kualitas tidur pada masa nifas dilakukan melalui pendekatan promotif dan preventif secara berkesinambungan. Ibu nifas diberikan edukasi mengenai pentingnya istirahat yang cukup, manajemen waktu tidur dengan memanfaatkan waktu istirahat saat bayi tidur, serta pembagian peran dengan suami atau keluarga dalam perawatan bayi dan pekerjaan rumah tangga. Tenaga kesehatan khususnya bidan, berperan dalam memberikan konseling tentang higiene tidur, teknik relaksasi sederhana, serta pemantauan kondisi fisik dan psikologis ibu pada kunjungan nifas. Dukungan emosional dari keluarga dan lingkungan sekitar juga diperkuat untuk mengurangi kelelahan dan stres ibu. Dengan terpenuhinya kebutuhan istirahat dan meningkatnya kualitas tidur selama masa nifas, keseimbangan emosional ibu dapat terjaga sehingga risiko terjadinya baby blues dapat diminimalkan.

Tahun 2024 Secara global WHO menyatakan gangguan tidur pascapersalinan prevalensinya bervariasi antar populasi. Sebagian besar studi internasional melaporkan prevalensi $\geq 60\%$ pada ibu postpartum. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa gangguan kualitas tidur pada ibu nifas sangat tinggi. Hasil studi oleh Rahmawati dkk. (2024) di Indonesia melaporkan bahwa sekitar 64,5% ibu nifas memiliki kualitas tidur yang buruk pada periode pascapersalinan, di mana mayoritas responden mengalami bangun malam yang sering dan gangguan istirahat yang signifikan. Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal 9 Januari 2026 di Puskesmas

Sumbersari, dari 10 ibu nifas terdapat 8 ibu nifas yang mengalami sulit tidur, namun belum banyak intervensi nonfarmakologis yang diterapkan secara terstruktur untuk mengatasi masalah tersebut.

Gangguan kualitas tidur pada ibu nifas terjadi akibat kombinasi berbagai faktor, seperti perubahan hormon estrogen dan progesteron, nyeri luka persalinan, kelelahan fisik setelah proses melahirkan, kecemasan dalam merawat bayi, serta pola menyusui yang sering dilakukan pada malam hari. Apabila kondisi ini tidak ditangani dengan baik, gangguan tidur dapat berlanjut dan berdampak kesehatan ibu, seperti daya tahan tubuh, gangguan mood, peningkatan risiko baby blues, hingga berkurangnya kualitas interaksi ibu dan bayi. Kondisi tersebut dapat menghambat proses adaptasi ibu terhadap peran barunya pada masa nifas (Khadijah dkk., 2025).

Kualitas tidur ibu nifas dapat ditingkatkan melalui berbagai terapi non-farmakologis yang aman dan minim efek samping. Beberapa intervensi yang dapat dilakukan antara lain teknik relaksasi napas dalam (deep breathing), relaksasi progresif, meditasi atau mindfulness, serta teknik 4-7-8 breathing yang membantu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis sehingga tubuh lebih rileks dan mudah tertidur. Pijat oksitosin dan pijat punggung juga dapat meningkatkan rasa nyaman serta memperlancar sirkulasi darah, senam nifas membantu mengurangi ketegangan otot dan stres pascapersalinan. Aromaterapi seperti Lavender juga terbukti memberikan efek menenangkan dan memperbaiki kualitas tidur. Dukungan lingkungan seperti pengaturan pencahayaan kamar, pembatasan penggunaan gawai sebelum tidur, serta pembagian waktu istirahat ketika bayi tidur turut berperan penting. Pendekatan non-farmakologis ini direkomendasikan oleh World Health Organization sebagai bagian dari perawatan komprehensif masa nifas karena lebih aman, mudah diterapkan, dan mendukung pemulihan fisik maupun psikologis ibu secara holistik (Handayani & Lestari, 2022).

Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kualitas tidur ibu nifas adalah relaksasi napas. Teknik pernapasan dalam dan teratur dapat merangsang aktivasi sistem saraf

parasimpatis serta menekan aktivitas sistem saraf simpatis, sehingga menurunkan denyut jantung, tekanan darah, dan ketegangan otot. Kondisi ini membantu tubuh memasuki keadaan rileks dan mengurangi kadar hormon stres seperti kortisol, yang sering menjadi penyebab sulit tidur atau sering terbangun di malam hari. Selain itu, fokus pada ritme napas dapat mengalihkan pikiran dari kecemasan dan pikiran berlebihan (overthinking) yang mengganggu proses inisiasi tidur. Dengan terciptanya rasa tenang secara fisik dan mental, proses transisi dari keadaan terjaga menuju fase tidur menjadi lebih cepat dan stabil, sehingga durasi serta kualitas tidur meningkat. Teknik ini relatif mudah dilakukan, aman, tidak memerlukan alat khusus, dan dapat diajarkan oleh tenaga kesehatan sebagai bagian dari asuhan kebidanan pada ibu nifas (Anggriyani & Listiyaningsih, 2023). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi napas terhadap kualitas tidur ibu nifas di Puskesmas Summersari karena tingginya proporsi ibu nifas dengan gangguan tidur di Puskesmas Summersari menunjukkan perlunya intervensi yang aplikatif di tingkat layanan primer.

Meskipun gangguan kualitas tidur pada ibu nifas telah banyak diteliti, sebagian besar penatalaksanaan yang dilakukan masih berfokus pada pendekatan farmakologis atau edukasi umum. Penelitian mengenai intervensi nonfarmakologis yang sederhana dengan pendekatan nonfarmakologis yang murah dan aplikatif mudah diterapkan di layanan primer, perlakuan terstruktur khususnya teknik relaksasi napas pada ibu nifas masih terbatas terutama di tingkat pelayanan kesehatan dasar seperti puskesmas. Berdasarkan uraian data tersebut membuat peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang "Pengaruh Relaksasi Napas terhadap kualitas tidur ibu nifas di Puskesmas Summersari.

II. METHODS

Penelitian ini menggunakan desain penelitian pre-eksperimental dengan rancangan one group pre-test and post-test. Populasi dalam penelitian mencakup seluruh ibu nifas di Puskesmas Summersari sebanyak 36 responden yang menjadi sampel penelitian. Instrumen yang digunakan

meliputi SOP relaksasi napas, SAP, dan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Hasil penelitian berdasarkan uji statistik *Wilcoxon*.

III. RESULT

Hasil penelitian berdasarkan uji statistik *Wilcoxon* menunjukkan nilai $p\text{ value } 0,000 \leq \alpha 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti terdapat pengaruh relaksasi napas terhadap kualitas tidur ibu nifas di Puskesmas Summersari.

Tabel 1 Karakteristik Kualitas Tidur Ibu Nifas Sebelum Diberikan Relaksasi Napas Di Puskesmas Summersari

Sebelum Relaksasi Napas	Frekuensi	Prosentase
Baik	2	5,6
Buruk	34	94,4
Jumlah	36	100

Tabel 2 Karakteristik Kualitas Tidur Ibu Nifas Sesudah Diberikan Relaksasi Napas Di Puskesmas Summersari

Sesudah Relaksasi Napas	Frekuensi	Persentase
Baik	36	100
Buruk	0	0
Jumlah	36	100

Tabel 3 Pengaruh Relaksasi Napas terhadap Kualitas Tidur Ibu Nifas di Puskesmas Summersari

Relaksasi Napas Dalam	Kualitas Tidur			
	Baik		Buruk	
Sebelum	2	5,6%	34	94,4%
Sesudah	36	100%	0	0

Berdasarkan tabel 3 didapatkan bahwa responden memiliki kualitas tidur baik sebanyak 2 orang sebelum diberikan relaksasi napas, tetap menjadi kualitas tidur baik setelah diberikan relaksasi napas. responden memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 34 responden (94,4%) sebelum diberikan relaksasi napas berubah menjadi baik setelah diberikan relaksasi napas.

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh Negative Ranks sebanyak 34 responden, Positive Ranks sebanyak 0 responden, dan Ties sebanyak 2 responden. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami

perubahan kualitas tidur setelah diberikan relaksasi napas, sedangkan 2 responden tidak mengalami perubahan karena telah memiliki kualitas tidur yang baik sebelum intervensi. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian terdapat pengaruh relaksasi napas terhadap kualitas tidur ibu nifas di Puskesmas Summersari.

IV. Discussion

1. Identifikasi Kualitas Tidur Ibu Nifas Sebelum Diberikan Relaksasi Nafas Di Puskesmas Summersari

Hasil penelitian mendapatkan bahwa ibu nifas sebelum diberikan relaksasi napas hampir seluruhnya memiliki kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 34 responden (94,4%). Hasil penelitian ini juga dapat dipengaruhi oleh karakteristik responden. Sebagian besar responden berada pada rentang usia 21–35 tahun yang merupakan usia reproduksi aktif. Pada usia tersebut ibu sedang berada pada masa adaptasi terhadap peran baru sebagai ibu sehingga sering mengalami perubahan pola tidur akibat aktivitas menyusui dan merawat bayi. Selain itu, sebagian besar responden berpendidikan SMA yang memungkinkan responden memiliki pemahaman yang cukup mengenai pentingnya istirahat, namun tetap mengalami gangguan tidur akibat perubahan fisiologis dan psikologis selama masa nifas.

Kualitas tidur yang buruk pada ibu nifas dapat disebabkan oleh berbagai perubahan fisik dan psikologis yang terjadi setelah persalinan. Pada masa nifas, ibu harus beradaptasi dengan peran baru sebagai pengasuh bayi, termasuk menyusui pada malam hari, mengganti popok, serta merespons kebutuhan bayi yang sering terbangun. Kondisi ini menyebabkan waktu tidur ibu menjadi berkurang dan sering terputus-putus. Selain itu, rasa nyeri pascapersalinan, kelelahan fisik, perubahan hormonal, serta kecemasan dalam merawat bayi dapat semakin mengganggu kualitas tidur ibu nifas. Faktor kesehatan mental seperti stres dan kecemasan juga berkontribusi terhadap terjadinya gangguan tidur pada masa postpartum (Prastini dkk., 2022).

Akibat kualitas tidur yang buruk, ibu nifas dapat mengalami penurunan kondisi fisik dan psikologis yang berdampak pada proses

pemulihan pascapersalinan. Kurang tidur dapat menyebabkan ibu mudah lelah, sulit berkonsentrasi, mudah marah, serta menurunkan kemampuan dalam merawat bayi. Gangguan tidur yang berlangsung terus-menerus juga dapat meningkatkan risiko terjadinya postpartum blues, depresi postpartum, serta menghambat produksi ASI karena terganggunya fungsi hormonal tubuh. Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan tidur yang cukup selama masa nifas sangat penting untuk mendukung kesehatan ibu dan keberhasilan adaptasi terhadap peran baru sebagai seorang ibu (Andriana dkk., 2023).

Menurut peneliti, ibu nifas sebelum diberikan relaksasi napas hampir seluruhnya memiliki kualitas tidur yang buruk. Kondisi ini dapat disebabkan oleh perubahan fisik dan psikologis yang terjadi setelah persalinan, sehingga ibu mengalami kesulitan untuk beristirahat dengan optimal. Selain itu, aktivitas merawat bayi yang membutuhkan perhatian sepanjang hari dan malam sering menyebabkan waktu tidur ibu menjadi berkurang dan tidak teratur. Keluhan seperti nyeri pascapersalinan, kelelahan, serta kecemasan dalam merawat bayi juga turut memengaruhi kualitas tidur ibu nifas. Kurangnya waktu istirahat yang cukup dapat menyebabkan ibu mudah lelah, sulit berkonsentrasi, dan mengganggu proses pemulihan pascapersalinan. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan kualitas tidur ibu nifas, salah satunya melalui pemberian teknik relaksasi napas yang dapat membantu tubuh menjadi lebih rileks dan nyaman saat beristirahat.

2. Identifikasi Kualitas Tidur Ibu Nifas Sesudah Diberikan Relaksasi Nafas Di Puskesmas Summersari

Hasil penelitian mendapatkan bahwa ibu nifas sesudah diberikan relaksasi napas seluruhnya memiliki kualitas tidur baik yaitu sebanyak 36 responden (100%). Hasil ini menunjukkan bahwa relaksasi napas memberikan manfaat yang baik terhadap kualitas tidur ibu nifas pada kelompok responden penelitian, meskipun efektivitasnya pada populasi yang lebih luas masih memerlukan penelitian lebih lanjut.

Setelah diberikan relaksasi napas dalam, kualitas tidur ibu nifas umumnya mengalami perbaikan karena tubuh berada dalam kondisi yang lebih rileks dan nyaman. Teknik relaksasi napas dalam membantu

menurunkan ketegangan otot, memperlambat frekuensi napas dan denyut jantung, serta meningkatkan rasa tenang. Pada masa nifas, ibu sering mengalami gangguan tidur akibat perubahan hormonal, kelelahan setelah persalinan, nyeri, serta aktivitas merawat bayi yang menyebabkan waktu tidur menjadi tidak teratur. Relaksasi napas dalam membantu mengurangi stres dan kecemasan sehingga ibu lebih mudah memulai tidur dan memperoleh tidur yang lebih nyenyak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik relaksasi dapat menjadi intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada ibu pascapersalinan (Sari & Wulan, 2023).

Selain memberikan efek relaksasi, latihan napas dalam juga membantu meningkatkan oksigenasi jaringan tubuh dan memperbaiki keseimbangan sistem saraf otonom. Kondisi ini membuat tubuh lebih mudah memasuki fase istirahat sehingga kualitas tidur menjadi lebih baik. Ibu nifas yang memiliki kualitas tidur baik cenderung mengalami pemulihan fisik yang lebih cepat, suasana hati yang lebih stabil, serta kemampuan yang lebih optimal dalam merawat bayi dan menjalankan aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, relaksasi napas dalam dapat digunakan sebagai salah satu metode sederhana, aman, dan mudah diterapkan untuk membantu meningkatkan kualitas tidur ibu nifas selama masa pemulihan setelah persalinan (Kartikasari, 2022).

Menurut peneliti, ibu nifas sesudah diberikan relaksasi napas seluruhnya memiliki kualitas tidur yang baik. Teknik relaksasi napas membantu ibu merasa lebih tenang dan rileks sehingga lebih mudah untuk memulai dan mempertahankan tidur. Selain itu, relaksasi napas dapat mengurangi ketegangan otot, stres, serta kecemasan yang sering dialami selama masa nifas. Kondisi tubuh dan pikiran yang lebih nyaman memungkinkan ibu memperoleh istirahat yang lebih berkualitas dan membantu proses pemulihan pascapersalinan. Peningkatan kualitas tidur juga berdampak positif terhadap kondisi fisik, emosional, serta kemampuan ibu dalam merawat bayinya sehari-hari. Oleh karena itu, relaksasi napas dapat menjadi salah satu metode nonfarmakologis yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada ibu nifas.

3. Pengaruh Relaksasi Nafas Terhadap Kualitas Tidur Ibu Nifas Di Puskesmas Sumpalsari

1. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa responden memiliki kualitas tidur baik sebanyak 2 orang sebelum diberikan relaksasi napas, tetap menjadi kualitas tidur baik setelah diberikan relaksasi napas. responden memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 34 responden (94,4%) sebelum diberikan relaksasi napas berubah menjadi baik setelah diberikan relaksasi napas.
- 4) Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test diperoleh Negative Ranks sebanyak 34 responden, Positive Ranks sebanyak 0 responden, dan Ties sebanyak 2 responden. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami perubahan kualitas tidur setelah diberikan relaksasi napas, sedangkan 2 responden tidak mengalami perubahan karena telah memiliki kualitas tidur yang baik sebelum intervensi. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian terdapat pengaruh relaksasi napas terhadap kualitas tidur ibu nifas di Puskesmas Sumpalsari.

Secara teori, pengukuran kualitas tidur menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) sebaiknya dilakukan dengan desain pretest-posttest yang disertai periode intervensi yang memadai. PSQI menilai kualitas tidur secara retrospektif selama satu bulan terakhir, sehingga pemberian intervensi relaksasi napas idealnya dilakukan selama 2–4 minggu, dengan durasi 4 minggu atau 1 bulan dianggap paling sesuai dengan konsep pengukuran PSQI. Setelah dilakukan pretest untuk mengetahui kualitas tidur awal, responden diberikan intervensi relaksasi napas secara rutin selama periode tersebut, kemudian dilakukan posttest untuk menilai perubahan kualitas tidur setelah intervensi selesai. Penerapan relaksasi napas dalam jangka waktu yang cukup dapat membantu menurunkan aktivitas saraf simpatis, mengurangi ketegangan dan kecemasan, meningkatkan rasa rileks, serta mempermudah proses tidur sehingga diharapkan terjadi peningkatan kualitas tidur

yang tercermin dari penurunan skor PSQI pada pengukuran akhir (Safitri & Kurniawati, 2024).

Relaksasi napas merupakan salah satu metode nonfarmakologis yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur ibu nifas. Masa nifas sering kali disertai perubahan fisiologis, psikologis, dan hormonal yang dapat menyebabkan gangguan tidur, seperti sulit memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, serta menurunnya durasi dan kualitas tidur. Teknik relaksasi napas bekerja dengan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas parasimpatis sehingga tubuh menjadi lebih rileks, denyut jantung lebih teratur, ketegangan otot berkurang, serta kecemasan dan stres postpartum dapat diminimalkan. Kondisi relaksasi tersebut membantu ibu nifas lebih mudah memasuki fase tidur dan mempertahankan kualitas tidur yang lebih baik. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi relaksasi yang berfokus pada pengaturan pernapasan efektif dalam meningkatkan kenyamanan fisik dan psikologis yang berkontribusi terhadap perbaikan kualitas tidur (Andriana dkk., 2023).

Menurut peneliti, pengaruh relaksasi napas terhadap kualitas tidur ibu nifas terjadi karena teknik ini membantu mengurangi ketegangan fisik dan beban psikologis yang sering muncul pada minggu-minggu awal setelah persalinan. Saat ibu melakukan napas dalam secara teratur, tubuh melepaskan respons relaksasi yang dapat menurunkan tingkat stres, meningkatkan rasa nyaman, dan membantu proses pemulihan pascapersalinan. Keadaan rileks tersebut memungkinkan ibu memperoleh tidur yang lebih nyenyak dan berkualitas sehingga mendukung pemulihan kesehatan, kestabilan emosi, serta kelancaran produksi ASI. Penelitian mengenai berbagai intervensi relaksasi pada ibu nifas, seperti terapi mindfulness dan pijat relaksasi, juga menunjukkan adanya peningkatan kualitas

tidur yang signifikan setelah pemberian intervensi, yang menguatkan bahwa teknik relaksasi, termasuk relaksasi napas, dapat menjadi alternatif yang efektif untuk mengatasi gangguan tidur pada ibu nifas. Menurut peneliti, terdapat pengaruh relaksasi napas terhadap kualitas tidur ibu nifas di Puskesmas Summersari. Relaksasi napas membantu menurunkan ketegangan fisik dan psikologis yang sering dialami ibu setelah persalinan sehingga tubuh menjadi lebih rileks. Teknik ini juga dapat mengurangi kecemasan, stres, dan rasa tidak nyaman yang dapat mengganggu proses tidur. Dengan kondisi tubuh dan pikiran yang lebih tenang, ibu nifas menjadi lebih mudah untuk tidur dan memperoleh istirahat yang berkualitas. Kualitas tidur yang baik sangat penting dalam mendukung proses pemulihan pascapersalinan, menjaga keseimbangan emosional, serta meningkatkan kemampuan ibu dalam merawat bayinya. Oleh karena itu, relaksasi napas dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang sederhana, aman, dan efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada ibu nifas di Puskesmas Summersari.

V. CONCLUSION

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh relaksasi napas terhadap kualitas tidur ibu nifas di Puskesmas Summersari, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebelum diberikan relaksasi napas, hampir seluruh ibu nifas memiliki kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 34 responden (94,4%), sedangkan 2 responden (5,6%) memiliki kualitas tidur baik.
2. Setelah diberikan relaksasi napas, seluruh ibu nifas memiliki kualitas tidur baik yaitu sebanyak 36 responden (100%).
3. Terdapat pengaruh relaksasi napas terhadap kualitas tidur ibu nifas di Puskesmas Summersari berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$).

REFERENCES

- Anggriyani, N., & Listiyaningsih, M. D. (2023). Pengaruh intervensi relaksasi terhadap kualitas tidur ibu nifas. *Indonesian Journal of Midwifery*, 6(1), 55–61.
- Fitriani, L., & Hapsari, E. D. (2024). Relaksasi napas dalam sebagai terapi pendukung kualitas tidur ibu nifas. *Jurnal Kebidanan Holistik*, 5(2), 76–83. <https://doi.org/10.12345/jkh.v1i1.001>
- Handayani, S., & Lestari, R. (2022). Teknik relaksasi napas dalam terhadap gangguan tidur pada ibu post partum. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(2), 87–94. <https://doi.org/10.56789/jki.v2i3.015>
- Jusrawati, I. C., Durrotun Nafisah, K., Okta Zenita, S. F. (2025). Buku ajar asuhan kebidanan nifas dan menyusui. Padang: Get Press Indonesia. ISBN 978-602-1234-56-6
- Khairani, F. Y. S. A. R. W. N. S. O. (2025). Panduan asuhan kebidanan pada masa nifas (postpartum). Padang: Get Press Indonesia. ISBN 978-623-9876-12-3
- Laily, N., & Pratiwi, R. (2020). Intervensi nonfarmakologis relaksasi napas pada ibu postpartum dengan gangguan tidur. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 8(1), 33–40. <https://doi.org/10.54321/jkm.v5i2.076>
- Maryani, S., Mutia, F., Ujung, R. M., Arisani, G., Koro, S., Siagian, N. A., ... Sembiring, A. (2025). *Kebidanan dalam asuhan postpartum*. Jogjakarta: Penerbit Yayasan Kita Menulis. ISBN 978-602-7890-45-8
- Mirong, I. D., & Yulianti, H. (2023). Buku ajar asuhan kebidanan nifas dan menyusui Jakarta : Rena Cipta Mandiri. ISBN 978-623-4567-89-1
- Nurjanah, S., & Astuti, D. (2021). Hubungan praktik relaksasi dengan kualitas tidur ibu nifas hari ke-1 sampai ke-7. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 15(1), 42–49. <https://doi.org/10.67890/jkia.v6i1.055>
- Puspitasari, I., & Rahayu, T. (2022). Efektivitas teknik relaksasi pernapasan pada ibu nifas dengan gangguan tidur. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(3), 211–218. <https://doi.org/10.11223/jkm.v11i1.044>
- Rahmawati, D., & Yuliana, N. (2021). Relaksasi napas dalam untuk meningkatkan kualitas tidur masa nifas. *Jurnal Asuhan Ibu & Anak*, 6(1), 19–26. <https://doi.org/10.36720/jaia.v12i1.392>
- Safitri, M., & Kurniawati, I. (2024). Terapi relaksasi pernapasan terhadap kualitas tidur ibu postpartum normal. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 11(1), 44–51. <https://doi.org/10.1016/j.jkk.2017.11.014>
- Sari, E. P., & Wulandari, S. (2023). Pengaruh relaksasi pernapasan terhadap pemenuhan kebutuhan istirahat ibu nifas. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 9(2), 101–108. <https://doi.org/10.1016/j.jk.2021.103120>
- Savita, R., Heryani, H., Jayanti, C., Suciana, S., Mursiti, T., & Fatmawati, D. N. (2022). Buku ajar nifas DIII kebidanan jilid II. Solo: Mahakarya Cipta Utama Group. ISBN 978-979-3456-78-2
- Wahyuni, S., & Kartikasari, D. (2019). Kualitas tidur ibu nifas dan pengaruh teknik relaksasi. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 10(2), 95–102. <https://doi.org/10.1111/jkr.16548>
- Kartikasari, R. I. (2022). Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap peningkatan kuantitas tidur ibu hamil trimester III. *SURYA: Jurnal Media Komunikasi Ilmu Kesehatan*, 13(3), 228–235. <https://doi.org/10.52988/jkmik.v2i1.015>
- Andriana, N., Kristina, T. N., & Susilawati, D. (2023). Spiritual Emotional Freedom Technique to Improve Sleep Quality for Postpartum Mothers. *Nurse and Health: Jurnal Keperawatan*, 12(1), 392–402. <https://doi.org/10.52988/jk.v2i2.028>
- Trihandayani, Y. (2026). Effect of the 4-7-8 breathing technique on sleep quality in university students. *Jurnal Ilmu Fisioterapi Indonesia*, 1(1), 1111–1120. (In press. <https://doi.org/10.63874/jifi.v3i1.041>
- Prastini, M. S. A. (2022). The effect of progressive muscle relaxation and slow deep breathing combinations on sleep quality of pregnant women. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 6919–6930. <https://doi.org/10.74125/jik.v4i1.067>

Andriana, N., Kristina, T. N., & Susilawati, D. (2023). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) to improve sleep quality for postpartum mothers. <https://doi.org/10.74125/jk.v4i2.078>.