

## Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kualitas Tidur Ibu Nifas

### *The Effect of Postpartum Exercise on the Sleep Quality of Postpartum Women*

Nelli Anggriyani<sup>1</sup>, Moneca Diah Listiyaningsih<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Prodi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, nellianggriyaniiii538@gmail.com

<sup>2</sup>Program Pendidikan Bidan Program Profesi, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, mond88mond@yahoo.com

#### Article Info

Article History

Submitted, 2023-03-09

Accepted, 2023-03-17

Published, 2023-03-20

Keywords: Kualitas  
Tidur, Ibu Nifas, Senam  
Nifas

#### Abstract

Physical fatigue due to activities of babysitting, breastfeeding, bathing the baby, cradling the baby at any time can cause new mothersto have less rest so that the mother's sleep or rest can be disrupted. Adequate sleep will make them fitter and healthier so they can do their activities properly. Sleep disturbances may decrease the health condition of the postpartum women, make them get angry easily, do activities unenthusiastically, inhibit hormonal function, or trigger depression and stress. In addition, the stress experienced by them will affect breast-milk production. This study aimed to determine the effect of postpartum exercise on the sleep quality of postpartum women at PMB Fitri Hayati, S.ST in Bandar Lampung. It used one Quasy experimen one group pre test-post test. The population in this study was all postpartum women who gave birth at PMB Fitri Hayati S.ST in January 2023 as many as 15 people. The research sample used total sampling. Postpartum exercise was carried out for 7 days, then sleep quality was measured by using PSQI sleep quality instrument. Test analysis used Wilcoxon test. The results showed that before doing postpartum exercise, the average sleep quality of 11 postpartum women (73.3%), while after doing postpartum exercise the quality of sleep was good showed by 15 postpartum mothers (100%) having an average decrease in quality score sleep from 1.87 (bad) to 1.00 (good). The results of the Wilcoxon test showed p-value of 0.000 < 0.05 so that there was an effect between before and after doing postpartum exercise on the sleep quality of postpartum women at PMB Fitri Hayati, S.ST in Bandar Lampung. The conclusion from this study is that postpartum exercise affects the sleep quality in postpartum women. It is expected that postpartum women to do postpartum exercise routinely so that the sleep quality during the postpartum period can still be fulfilled and will not interfere with postpartum recovery and breast-milk production.

#### Abstrak

Kelelahan fisik karena aktivitas mengasuh bayi, menyusui, memandikan bayi, menimang bayi setiap saat

dapat menyebabkan istirahat ibu kurang sehingga tidur/istirahat ibu dapat terganggu. Tidur yang cukup akan membuat ibu nifas lebih bugar dan sehat sehingga dapat beraktifitas dengan baik. Dampak dari gangguan tidur kondisi kesehatan ibu nifas menurun, emosional gampang meledak, tidak semangat melakukan aktifitas, menghambat fungsi hormonal, depresi dan stress yang dapat berdampak buruk pada dirinya. Selain itu, stress yang juga dialami oleh ibu nifas akan mempengaruhi produksi ASI. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam nifas terhadap kualitas tidur ibu nifas di PMB Fitri Hayati Kota Bandar Lampung. Desain penelitian Quasy eksperimen one group pre test-post test. Populasi pada penelitian ini adalah semua ibu nifas yang melahirkan di PMB Fitri Hayati S.ST pada bulan Januari 2023 sebanyak 15 orang. Sample penelitian yaitu menggunakan total sampling. Senam nifas dilakukan selama 7 hari, kemudian di lakukan pengukuran kualitas tidur dengan Instrumen kualitas tidur PSQI. Uji analisis menggunakan uji wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan senam nifas rata-rata kualitas tidur buruk yaitu 11 ibu nifas (73,3%), setelah diberikan senam nifas kualitas tidur menjadi baik yaitu 15 ibu nifas (100%), dengan rata-rata penurunan skor kualitas tidur dari 1,87 (buruk) menjadi 1,00 (baik). Hasil uji wilcoxon menunjukkan nilai p-value  $0,000 < 0,05$  sehingga terdapat pengaruh antara senam nifas terhadap kualitas tidur ibu nifas di PMB Fitri Hayati, S.ST Bandar Lampung. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu senam nifas berpengaruh terhadap kualitas tidur pada ibu nifas. Diharapkan ibu nifas melakukan senam nifas secara rutin sehingga kualitas tidur pada saat masa nifas tetap terpenuhi, dan tidak mengganggu pemulihan pasca melahirkan serta produksi ASI.

## Pendahuluan

Masa nifas merupakan masa setelah persalinan yaitu terhitung dari setelah plasenta keluar, masa nifas disebut juga masa pemulihan, dimana alat-alat kandungan akan kembali pulih seperti semula. Masa nifas merupakan masa ibu untuk memulihkan kesehatan ibu yang umumnya memerlukan waktu 6-12 minggu (Nugroho et al., 2014)

Berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020 diketahui cakupan pelayanan ibu nifas di Indosensia mencapai 88,3%, sementara cakupan Kunjungan Pelayanan Ibu nifas di Provinsi Lampung tahun 2019 sebesar 90,5% masih dibawah target yang diharapkan yaitu 95%. Bila dilihat capaian berdasarkan Kabupaten/Kota terlihat bahwa ada 5 (lima) Kabupaten/Kota yang capaiannya lebih dari 95%, dimana kota Bandar Lampung cakupan pelayanan ibu nifas mencapai 97,36%.

Masa nifas ini merupakan masa yang cukup penting bagi tenaga kesehatankhususnya bidan untuk selalu melakukan pemantauan karena pelaksanaan yang kurang maksimal dapat menyebabkan ibu mengalami berbagai masalah yang dapat mengganggu ketidaknyamanan ibu nifas diantaranya ialah rasa sakit pada payudara dan keluarnya asi yang tidak lancar, rasa tidak nyaman pada luka bekas jahitan, gangguan tidur dan istirahat, rasa mulas karena adanya kontraksi uterus, masalah pada kandung kemih, perubahan emosi (stress) dan bila dibiarkan maka akan dapat terjadi komplikasi pada masa nifas dimana dapat terjadi

perdarahan yang berlebihan, demam tinggi sampai kejang, sakit kepala hebat (Astuti et al., 2017)

Tidur yang cukup akan membuat ibu nifas lebih bugar dan sehat sehingga dapat beraktifitas dengan baik, sehingga produksi ASI pun akan baik. Oleh karena itu, ibu nifas harus mengupayakan agar kecukupan tidurnya terpenuhi, yakni sekitar 7-8 jam perhari. Kebutuhan ini bisa terpenuhi dari tidur malam atau di kombinasikan dengan tidur siang. Jika tidur malam hanya bisa dilakukan 5-6 jam maka tidur siang perlu dilakukan 1-2 jam sehingga kebutuhan tidur tercukupi. Lebih baik lagi bila ibu nifas tidur hingga 8 jam perhari (Marwiyah & Sufi, 2018)

Kelelahan fisik karena aktivitas mengasuh bayi, menyusui, memandikan bayi, menimang bayi setiap saat dapat menyebabkan istirahat ibu kurang sehingga tidur/istirahat ibu dapat terganggu. Dampak dari gangguan tidur pada wanita nifas dapat mengalami kecemasan yang berakibat munculnya depresi dan kesulitan tidur. Kesulitan tidur pada wanita nifas bisa berupa penurunan durasi tidur (Wahyuni, 2013). Gangguan ini biasanya terjadi dari hari ke-3 pasca persalinan, dengan ditandai mudah menangis, mudah tersinggung, cemas, mudah lupa, dan sedih (Prawirohardjo, 2018).

Penurunan kualitas tidur pada wanita nifas, mengakibatkan tidak terjadinya proses detoksifikasi organ-organ tubuh, terutama pada malam hari. Hal ini menyebabkan kondisi kesehatan ibu nifas menurun, emosional gampang meledak, tidak semangat melakukan aktifitas, menghambat fungsi hormonal, depresi dan stress yang dapat berdampak buruk pada dirinya. Selain itu, stress yang juga dialami oleh ibu nifas akan mempengaruhi produksi ASI. (Hani et al., 2015)

Upaya-upaya untuk mengatasi kesulitan tidur ini antara lain dengan olah raga, mengonsumsi obat-obatan yang aman bagi ibu nifas, hipnoterapi, edukasi tidur (sleeping education) dan latihan relaksasi (Widianti & Proverawati, 2010). Peningkatan kualitas tidur dapat dilakukan dengan banyak cara, yang diantaranya yaitu dengan teknik farmakologi dan nonfarmakologi. Metode secara farmakologi merupakan terapi yang umum diberikan pada penderita gangguan tidur yang berfungsi untuk mengurangi tingkat kecemasan, stress dan memberikan ketenangan. Namun tidak pada ibu nifas, karena hal tersebut berpotensi meningkatkan resiko untuk dirinya dan bayinya karena masih dalam proses menyusui. Oleh karena itu, pilihan menggunakan metode nonfarmakologi lebih tepat diberikan, karena penggunaannya lebih tidak memiliki efek samping dibandingkan dengan metode farmakologi (Golmakani et al., 2015)

Berdasarkan latar belakang tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul pengaruh senam nifas terhadap kualitas tidur ibu Nifas di PMB Fitri Hayati Kota Bandar Lampung.

## Metode

Desain penelitian ini adalah *quasy experimen one group pre test -post test*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam nifas terhadap kualitas tidur pada ibu nifas di PMB Fitri Hayati, S.ST Bandar Lampung. Teknik sampel dalam penelitian ini *total sampling*. Populasi dan sample dalam penelitian ini ibu nifas di PMB Fitri Hayati S.ST berjumlah 15 ibu. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner kualitas tidur PSQI.. Analisis data menggunakan *uji wilcoxon*. Intervensi yang diberikan yaitu senam nifas yang dilakukan 2 kali sehari pagi dan sore, dengan durasi 15-20 menit selama 1 minggu. Pengukuran kualitas tidur pada ibu nifas dilakukan sebelum dilakukan senam nifas (*pre*) dan setelah dilakukan senam nifas (*post*) selama 1 minggu.

## Hasil dan Pembahasan

### Distribusi Kualitas Tidur Responden Sebelum diberikan Senam Nifas

Distribusi kualitas tidur responden sebelum diberikan senam nifas dapat dilihat pada table berikut :

Tabel 1.1 Distribusi Kualitas Responden Sebelum diberikan Senam Nifas

Kualitas Tidur (PSQI)	Jumlah	Persentase (%)
Baik	2	13,3
Buruk	13	86,7
<b>Jumlah</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa mayoritas kualitas tidur responden sebelum diberikan senam nifas adalah buruk yaitu ada 13 (86,7%) orang. Hal tersebut menunjukkan bahwa responden yaitu ibu nifas mengalami gangguan tidur di hari pertamanya setelah melahirkan.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa gangguan tidur yang dialami oleh ibu nifas di hari pertamanya setelah melahirkan adalah merupakan akumulasi dari saat kehamilan usia TM III yang memasuki proses persalinan yang cukup menguras tenaga dan adanya luka perineum dengan laserasi yang membuat ibu merasakan nyeri, adanya rasa mulas yang belum hilang sehingga pasien belum dapat tidur dengan baik.

Menurut teori (Mansur et al., 2014) 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. Gangguan tidur ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu nyeri jahitan perineum, rasa tidak nyaman pada kandung kemih serta gangguan/ tangisan bayi.

Sementara menurut Marni, (2014) kelelahan postpartum rata-rata diderita semua ibu yang baru melahirkan, khususnya pada masa awal. Tiga hari pertama setelah melahirkan biasanya ibu sulit untuk beristirahat, kurang tidur karena tanggung jawab yang harus diberikan pada bayi, nyeri perineum, rasa tidak nyaman dikandung kemih dan menyusui di malam hari.

Teori diatas sejalan dengan penelitian Hasna et al (2018) bahwa gangguan tidur dengan postpartum blues memiliki hubungan. Dari hasil penelitian ini didapatkan bahwa gangguan kualitas tidur ibu nifas dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kelelahan fisik, menyusui bayi di malam hari dan nyeri luka perineum sehingga ibu mengalami kelelahan fisik menyebabkan istirahat ibu kurang yang berdampak pada faktor pencetus penyebab terjadinya postpartum blues.

Field, (2017) mengatakan bahwa 97% wanita nifas mengalami gangguan tidur. Gangguan tidur yang sering dialami oleh ibu nifas adalah penurunan durasi tidur. Sebagian besar wanita nifas mengalami gangguan tidur dan hanya 1,9% saja wanita yang tidak terbangun pada malam hari selama masa nifas dan menyusui.

Sejalan dengan hasil penelitian Wahyuni et al., (2022) dimana hasil penelitiannya menunjukkan dari 20 responden sebagian besar mengalami gangguan pada kualitas tidurnya atau kualitas tidur buruk, yaitu sebanyak 19 orang (95,0%) dan sebagian kecil yang kualitas tidur baik yaitu 1 orang (5,0%).

Penelitian internasional oleh National Sleep Foundation (2017) menyatakan bahwa 97% wanita nifas mengalami gangguan tidur. Gangguan tidur yang sering dialami oleh ibu nifas adalah penurunan durasi tidur. Sebagian besar wanita nifas mengalami gangguan tidur dan hanya 1,9% saja wanita yang tidak terbangun pada malam hari selama masa nifas dan menyusui.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka peneliti berpendapat bahwa gangguan tidur yang dialami oleh responden disebabkan karena adanya kelelahan postpartum rata-rata diderita semua ibu yang baru melahirkan, khususnya pada masa awal. Tiga hari pertama setelah melahirkan biasanya ibu sulit untuk beristirahat, kurang tidur karena tanggung jawab yang harus diberikan pada bayi, nyeri perineum, rasa tidak nyaman dikandung kemih dan menyusui di malam hari.

## Distribusi Kualitas Tidur Responden Sesudah diberikan Senam Nifas

Tabel 1.2 Distribusi Kualitas Responden Sesudah diberikan Senam Nifas

Kualitas Tidur (PSQI)	Jumlah	Persentase (%)
Baik	15	100
Buruk	0	0,0
<b>Jumlah</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan kualitas tidur responden setelah diberikan senam nifas adalah baik yaitu ada 15 (100%) orang. Hal tersebut menunjukkan bahwa setelah diberikan senam nifas gangguan tidur yang dialami oleh pasien menjadi berkurang.

Menurut Saputri & Suryawan (2015) olahraga mampu mempengaruhi tidur melalui berbagai mekanisme diantaranya dengan peningkatan suhu inti tubuh, peningkatan pembentukan serotonin, dan sistem adaptasi terhadap stressor. Ketika olahraga tubuh mengalami penambahan suhu inti tubuh akibat panas dari hasil metabolisme.

Sementara menurut Mahardika et al. (2016) Mekanisme Hypothalamic Pituitary Adrenal Axis (HPA AXIS) dapat bekerja melalui senam nifas yang merangsang kelenjar pineal, mensekresi serotonin dan melatonin. Rangsangan akan diteruskan ke pituitary dari hipotalamus untuk pembentukan beta endorphine dan encephalin. Rasa rileks dan senang akan diberikan beta endorphine dan encephalin. Ibu post partum akan mudah memenuhi kebutuhan tidurnya jika dalam kondisi rileks.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni et al., (2022) yang menunjukkan hasil penelitian bahwa dari 20 responden sesudah diberikan senam nifas menunjukkan hasil tidur baik 55.0% atau 11 orang dan kualitas tidur buruk 45,0% atau 9 orang. Hal ini sejalan dengan penelitian Sari & Anggorowati, (2020) yang mengatakan intervensi mandiri senam merupakan salah satu intervensi non farmakologi untuk peningkatan kualitas tidur ibu nifas

Dari hasil penelitian ini didapatkan bahwa olahraga mampu meningkatkan kualitas tidur karena setelah berolahraga tubuh akan menjadi rileks dan perasaan senang yang timbul sehingga ibu mudah untuk memenuhi kebutuhan tidurnya. Melakukan senam dengan gerakan yang tepat mempengaruhi kualitas tidur ibu nifas, dimana diketahui responden melakukan senam nifas sesuai dengan jadwal yang diberikan dan petunjuk yang diberikan.

## Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kualitas Tidur Ibu Nifas

Tabel 1.3 Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kualitas Tidur Ibu Nifas

Kualitas Tidur (PSQI)	n	Mean	Z-Skor	p-value
Buruk (Pretest)	15	1,87	-3,606	0,000
Baik (Posttest)	15	1,00		

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diketahui adanya peningkatan pada hasil pengukuran kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan senam nifas dengan rata-rata sebelum 1,87 dan rata-rata sesudah 1,00 berdasarkan hasil rata-rata tersebut menunjukkan bahwa rata-rata sebelum senam kualitas tidurnya lebih kecil dibandingkan setelah senam. dan uji statistic wilcoxon yang menunjukkan nilai signifikansi p (0,000) yang berarti  $p < 0,05$  yaitu  $H_1$  diterima yang artinya ada pengaruh senam nifas terhadap kualitas tidur ibu nifas di PMB Fitri Haryati, S.ST Bandar Lampung.

Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi gangguan tidur responden sebelum diberikan senam nifas diantaranya ialah yaitu nyeri jahitan perineum, rasa tidak nyaman pada kandung kemih serta gangguan/ tangisan bayi dimana hal tersebut terjadi dalam masa nifas 1 sampai 3 hari, kemudian setelah diberikan

senam nifas selama tujuh hari yang rutin dilakukan oleh responden tampak adanya beberapa perubahan tidur responden dimana responden mulai dapat mengatur waktu tidurnya, dapat mengatasi rasa nyeri serta adanya dukungan dari keluarga seperti suami dan orang tua yang membantu mengurus bayinya sehingga responden dapat melaksanakan senam nifas dengan jadwal yang telah ditentukan dan responden mengalami peningkatan kualitas tidurnya dengan memiliki tidur yang cukup.

Tidur yang cukup akan membuat ibu nifas lebih bugar dan sehat sehingga dapat beraktifitas dengan baik, sehingga produksi ASI pun akan baik. Oleh karena itu, ibu nifas harus mengupayakan agar kecukupan tidurnya terpenuhi, yakni sekitar 7-8 jam perhari. Kebutuhan ini bisa terpenuhi dari tidur malam atau di kombinasikan dengan tidur siang. Jika tidur malam hanya bisa dilakukan 5-6 jam maka tidur siang perlu dilakukan 1-2 jam sehingga kebutuhan tidur tercukupi. Lebih baik lagi bila ibu nifas tidur hingga 8 jam perhari (Marwiyah & Sufi, 2018)

Menurut Hutagaol, (2020) senam nifas merupakan latihan yang tepat untuk memulihkan kondisi ibu setelah persalinan seringkali mengeluhkan bentuk tubuh yang melar. Hal ini dapat dimaklumi karena merupakan akibat membesarnya otot rahim karena pembesaran selama kehamilan dan otot perut jadi memanjang sesuai usia kehamilan yang terus bertambah. Setelah persalinan, otot-otot tersebut akan mengendur. Selain itu, peredaran darah dan pernafasan belum kembali normal. Hingga untuk mengembalikan tubuh ke bentuk dan kondisi semula salah satunya dengan melakukan senam nifas yang teratur di samping anjuran-anjuran lainnya.

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wahyuni, 2022) dimana hasil penelitiannya menunjukkan bahwa rata-rata kualitas tidur ibu nifas sebelum dan sesudah diberikan senam nifas adalah -4.800. Mean dari pretest sebesar 13,55 dan mean dari posttest sebesar 18,35 berdasarkan hasil mean tersebut menunjukkan bahwa rata-rata sebelum senam kualitas tidurnya lebih kecil dibandingkan setelah senam. Nilai signifikan 2 tailed adalah  $0,000 < 0,005$  berdasarkan hasil analisis tabel Uji Paired T-Test, terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan pada masing-masing variabel karena adanya perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest.

Penelitian yang dilakukan oleh Aliyah, (2021) dengan judul pengaruh pemberian senam nifas terhadap tingkat kecemasan dan kualitas tidur ibu nifas di Puskesmas Samata Kabupaten Gowa menunjukkan bahwa ada perbedaan bermakna kualitas tidur sebelum dan sesudah pemberian senam nifas ( $p = 0.001$ ).

Berdasarkan hasil penelitian maka peneliti berpendapat bahwa senam nifas dapat meningkatkan kualitas tidur ibu dan menurunkan gangguan tidur yang dialami adalah karena senam nifas yang dilakukan secara tepat dan rutin mampu membuat badan lebih nyaman, lebih dapat mengatur nafas dan lebih bisa melakukan relaksasi sehingga walaupun tetap terbangun setiap malam untuk memberikan ASI kepada bayi namun responden sudah merasakan cukup tidur dimana badannya terasa nyaman.

### **Simpulan dan Saran**

Ada pengaruh antara senam nifas terhadap kualitas tidur ibu nifas di PMB Fitri Haryati, S.ST Bandar Lampung dengan nilai  $p\text{-value} = 0,000$ . Diharapkan ibu nifas melakukan senam nifas secara rutin sehingga kualitas tidur pada saat masa nifas tetap terpenuhi, dan tidak mengganggu pemulihan pasca melahirkan serta produksi ASI.

### **Ucapan Terima Kasih**

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada PMB Fitri Haryati, S.ST Bandar Lampung, dan Prodi Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo yang telah ikut berkontribusi dalam penelitian ini.

### **Daftar Pustaka**

Aliyah, J. (2021). *Pengaruh Pemberian Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan dan*

*Kualitas Tidur Ibu Hamil di Puskesmas Samata Kabupaten Gowa (Doctoral dissertation).*

- Astuti, S., Susanti, A. I., Nurparidah, R., & Mandiri, A. (2017). Asuhan Ibu dalam Masa Kehamilan : Buku Ajar Kebidanan-Antenatal Care (ANC). In *Erlangga*. Erlangga.
- Field, T. (2017). Newborn Massage Therapy. *International Journal of Pediatrics and Neonatal Health*, 1(2).
- Golmakani, N., Seyed Ahmadi Nejad, F. S., Shakeri, M. T., & Asghari Pour, N. (2015). Comparing the effects of progressive muscle relaxation and guided imagery on sleep quality in primigravida women referring to Mashhad Health Care Centers - 1393. *Journal of Midwifery and Reproductive Health*, 3(2), 335–342. <https://doi.org/https://doi.org/10.22038/JMRH.2015.3951>.
- Hani, U., Marjati, J. K., Marjati, & Yulifah, R. (2015). *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan Fisiologi*. Salemba Medika.
- Hasna, A. N., Murwati, M., & Susilowati, D. (2018). Hubungan Gangguan Tidur Ibu Nifas Dengan Kejadian Postpartum Blues Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangmalang Sragen. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 3(2), 74–77. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v3i2.81>
- Hutagaol, A. (2020). Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Manfaat Senam Nifas Di Lingkungan Ix Desa Cinta Rakyat Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 6(1), 51–58. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v6i1.371>
- Mahardika, J., Haryanto, J., & Bakar, A. (2016). Hubungan Keteraturan Mengikuti Senam Lansia dan Kebutuhan Tidur Lansia di UPT PSLU Pasuruan di Babat Lamongan. *Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Airlangga*.
- Mansur, Herawati, & Temu Budiarti. (2014). *Psikologi Ibu dan Anak*. Salemba Medika.
- Marni. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Pada Anak Dengan Gangguan Pernapasan*. Gosyen Publishing.
- Marwiyah, N., & Sufi, F. (2018). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II dan III di Kelurahan Margaluyu Wilayah Kerja Puskesmas Kasemen. *Faletehan Health Journal*, 5(3), 123–128. <https://doi.org/10.33746/fhj.v5i3.34>
- Nugroho, T., Nurrezki, Warnaliza, D., & Wilis. (2014). *Buku Ajar Askeb 1 Kehamilan*.
- Prawirohardjo. (2018). *Buku Ilmu Kebidanan*. In *Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo*. PT. Bina Pustaka Sarwono.
- Saputri, K. R., & Suryawan, A. (2015). Hubungan Olahraga Dengan Kualitas Tidur Satpam Bank Di Daerah Surakarta. *Fakultas Kedokteran UNS*, 4(2), 28–35.
- Sari, R., & Anggorowati, A. (2020). Intervensi Non Farmakologi untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Postpartum: Kajian Literatur. *Holistic Nursing and Health Science*, 3(2), 59–69. <https://doi.org/10.14710/hnhs.3.2.2020.59-69>
- Wahyuni, Sari, V. K., & Khairani, N. (2022). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kualitas Tidur Ibu Nifas Di Praktik Mandiri Bidan R Bukittinggi. *Jurnal Endurance : Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 7(1), 199–208. <https://doi.org/http://doi.org/10.22216/endurance.v7i1.743>
- Wahyuni, W. (2013). Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil. *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2). <https://doi.org/10.15294/kemas.v8i2.2638>
- Widianti, T. W., & Proverawati, A. (2010). *Senam Kesehatan*. Nuha Medika.