

# PIJAT OKSITOSIN DAN PIJAT ENDORPHIN UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR IBU NIFAS

Sri Karyati<sup>a,\*</sup>, Indanah<sup>b</sup>, Heny Siswanti<sup>c</sup>

<sup>abc</sup>Universitas Muhammadiyah Kudus. Jalan Ganesha No.I Kudus. Indonesia.

Email : srikaryati@umkudus.ac.id

## Abstrak

Perubahan peran sebagai ibu seringkali menyebabkan ibu nifas mengalami penurunan kualitas tidur. Selain itu, stres paska persalinan, serta tuntutan untuk menyusui dan memberikan perawatan pada bayi juga dapat memperburuk. Secara global, ibu nifas yang mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 87,5%. Pijat oksitoksin dan pijat endorfin merupakan upaya meningkatkan produksi prolaktin dan endorfin yang dapat meningkatkan relaksasi, sehingga diharapkan dapat memperbaiki kualitas tidur ibu. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas pijat oksitoksin dan pijat endorfin untuk meningkatkan kualitas tidur ibu nifas. Ini adalah penelitian *kuantitatif* quasi *eksperimen*, dengan jumlah responden 12 orang ibu post partum. Hasil analisis dengan *Wilcoxon Signed Rank Test* terdapat perbaikan kualitas tidur ibu nifas pada kelompok yang dilakukan pijat Oksitoksin ( $p = 0,027$ ) maupun kelompok yang dilakukan pijat endorfin ( $p = 0,022$ ). Hasil uji *Mann Whitney*, perbaikan Kualitas Tidur Ibu Nifas antara kelompok pijat endorphine dengan kelompok pijat endorfin tidak ada perbedaan yang bermakna ( $p = 0.127$ ).

**Kata Kunci** : Pijat Oksitoksin, Pijat Endorfin, Kualitas Tidur, Ibu Nifas

## Abstract

*Changes in the role of a mother often cause postpartum mothers to experience a decrease in the quality of sleep. In addition, postpartum stress, as well as demands to breastfeed and provide care for the baby can also exacerbate it. Globally, 87.5% of postpartum women experience poor sleep quality. Oxytocin massage and endorphin massage are efforts to increase the production of prolactin and endorphins which can increase relaxation, so it is hoped that they can improve the quality of mother's sleep. The aim is to determine the effectiveness of oxytocin massage and endorphin massage to improve the sleep quality of postpartum women. This is a quasi-experimental quantitative study, with 12 post partum mothers as respondents. The results of the analysis using the Wilcoxon Signed Rank Test showed an improvement in sleep quality for postpartum mothers in the group that received Oxytocin massage ( $p = 0.027$ ) and the group that received endorphin massage ( $p = 0.022$ ). The results of the Mann Whitney test showed that there was no significant difference in improving sleep quality for postpartum mothers between the endorphine massage group and the endorphin massage group ( $p = 0.127$ ).*

**Keywords** : *endorphin Massage, Oxytocin Massage, Endorphin Massage, Sleep Quality, Postpartum Mothers*

## I. PENDAHULUAN

Ibu nifas seringkali mengalami penurunan kualitas tidur. Selama periode paska persalinan, kualitas tidur ibu akan terganggu secara signifikan. Secara umum, masalah tidur pada ibu dialami selama 6 minggu sampai 7 bulan paska persalinan, bahkan bisa berlanjut sampai 12 bulan. Kurang tidur dapat menyebabkan kelelahan, ketidaksabaran, penurunan kemampuan berkonsentrasi, dan menurunnya kualitas hidup. Kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan risiko depresi paska persalinan (Lewis et al., 2018). Sekitar 95% ibu nifas mengalami kualitas tidur yang buruk (Sari et al., 2022).

Gangguan tidur lebih sering dialami pada ibu yang berusia tua (61,6%) dari pada ibu yang masih muda (Wen et al., 2018). Sebanyak 36,4% sampai 53,9% ibu nifas bahkan sampai mengalami insomnia (El-Sherbeeney et al., 2022)(Dørheim et al., 2014).

Penurunan kualitas tidur ibu nifas multipara (50%) lebih tinggi dibanding ibu primipara (43,3%) (Septianingrum & Damawiyah, 2019). Paska Persalinan, ibu biasanya tidur lebih sedikit dan lebih buruk selama hari-hari awal. Hal ini akibat adanya perubahan karakteristik demografi dan klinis yaitu peran baru sebagai ibu setelah melahirkan. Ibu harus memenuhi kebutuhan nutrisi bayi baru lahir yang setiap

2–3 jam bayi bangun untuk menyusu baik di siang hari maupun malam hari. Penyesuaian pola tidur dengan bayinya ini mungkin membuat ibu tidak dapat memenuhi kebutuhan tidurnya dengan baik. Kualitas tidur ini juga dipengaruhi oleh dukungan keluarga dan sosial, stres paska persalinan, beratnya tuntutan dari bayi (menyusui dan perawatan malam hari), perubahan fisik, dan perubahan lingkungan karena berbagi tempat tidur atau tidur bersama dengan bayi (Yang et al., 2020).

Upaya untuk meningkatkan kualitas tidur ibu dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi, ibu dapat diberikan obat tidur. Tetapi cara ini dapat memberikan efek samping seperti mengantuk, depresi, pusing, mual dan dapat menyebabkan ketergantungan (Avidan & Zee, 2011). Secara non farmakologi, dapat dilakukan beberapa upaya seperti senam nifas, meminum minuman herbal seperti teh chamomile, teh lavender, pemberian aromaterapi, footbath, dan pemijatan (Tiran, 2018). Pijat Oksitoksin merupakan pijat yang sering dilakukan pada ibu nifas untuk memacu produksi ASI. Pijat endorfin merupakan pijat yang dilakukan untuk meningkatkan produksi endorfin yang berefek pada ketenangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas pijat oksitoksin dan pijat endorfin untuk meningkatkan kualitas tidur ibu nifas.

## II. LANDASAN TEORI

### A. Kualitas Tidur

Kualitas tidur merupakan kepuasan terhadap pengalaman tidur yang mengintegrasikan aspek inisiasi tidur, pemeliharaan tidur, kuantitas tidur dan penyegaran saat bangun tidur (Granger & Johnson, 2013). Kualitas tidur mengacu pada kenyamanan yang dirasakan secara subjektif, kepuasan yang dirasakan setelah tidur, kepuasan istirahat, jam tidur yang cukup dan minimnya gangguan tidur yang dirasakan pada malam hari (Nelson et al., 2022).

Faktor fisiologis, mental, dan faktor lingkungan dapat mengubah kualitas dan jumlah istirahat. Usia, jenis kelamin, pekerjaan, kelelahan, makanan, penggunaan obat/zat, gaya hidup, dan lingkungan merupakan faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur.

Kualitas tidur yang buruk juga dapat disebabkan oleh kondisi psikis akibat stress berat, depresi, atau gangguan kecemasan, serta kondisi fisik akibat adanya rasa nyeri maupun kelelahan.

Kualitas tidur yang buruk berkontribusi terhadap terjadinya postpartum blues sebesar 41% (Harahap & Adiyanti, 2017). Kualitas tidur yang buruk menyebabkan kondisi tubuh ibu yang kelelahan, merasa kurang bahagia, emosi tidak stabil, sering mengantuk pada siang hari dan kehilangan konsentrasi.

Kualitas tidur dapat diukur dengan beberapa instrumen, yang paling sering menggunakan instrumen estimasi kualitas tidur yang disebut Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). PSQI merupakan instrumen untuk mengukur kualitas tidur dan desain tidur pada orang dewasa, termasuk pada ibu nifas. PSQI dapat digunakan untuk mengukur dan memisahkan orang dengan kualitas tidur yang baik dan kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur adalah sesuatu yang memiliki kekhasan yang rumit dan mencakup beberapa aspek, yang semuanya sudah tercakup dalam PSQI. Aspek-aspek ini mencakup kualitas tidur subyektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat, dan disfungsi di siang hari.

### B. Pijat Oksitoksin dan Pijat Endorfin

Pijat merupakan salah satu terapi non farmakologis yang biasa diterapkan untuk meningkatkan kenyamanan atau relaksasi. Fungsi pijat adalah meningkatkan sirkulasi darah, meredakan ketegangan, dan meningkatkan fungsi sistem saraf otonom, serta meredakan nyeri pinggang dan insomnia (Candy et al., 2020). Semua manfaat itu sangat dibutuhkan oleh ibu selama masa nifas karena adanya perubahan psikologis dan fisiologis membuat ibu selama masa nifas mengalami ketidaknyamanan dan kecemasan (Lestari et al., 2021).

Pijat oksitoksin adalah salah satu pemijatan yang sering diajarkan kepada keluarga ibu nifas untuk membantu meningkatkan produksi ASI. Pijat oksitoksin merupakan pemijatan tulang belakang mulai dari nervus ke 5 - 6 sampai scapula dengan menekan titik akupresur tertentu. Pemijatan ini berguna

untuk merangsang hipofisis posterios untuk mensekresi oksitosin. Pijat oksitosin dilakukan untuk merangsang refleksi oksitosin atau let down reflex. Selain untuk merangsang let down reflex manfaat pijat oksitosin adalah memberikan kenyamanan pada ibu, mengurangi bengkak, mengurangi sumbatan ASI, Peningkatan produksi hormon oksitosin dapat mengurangi rasa tidak nyaman ibu selama masa nifas dan sebagai penghilang stress (Saito et al., 2021) (Yahya et al., 2020). Pijat oksitoksin atau back massage dapat meningkatkan kualitas tidur sebesar 60% (Ko & Lee, 2014).

Pijat endorphin adalah salah satu pemijatan yang disarankan dilakukan pada ibu hamil saat menjelang dan selama persalinan untuk meningkatkan kenyamanan ibu. Pijat endorphin merupakan pijat dengan teknik sentuhan dan pijatan ringan yang dapat meningkatkan produksi endorphin, serta menyeimbangkan kadar epinefrin dan norepinefrin dalam darah sehingga dapat memberikan rasa tenang dan nyaman. (Yahya et al., 2020). Pijat endorphine dapat memperbaiki kualitas tidur para responden (Puput, 2020).

Pijatan endorphin merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorfin yang disebut juga sebagai senyawa morphin alami yang diproduksi manusia. Senyawa ini bermanfaat sebagai pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman. Selain itu, endorphin juga membantu mengatur produksi hormon pertumbuhan dan seks, mengendalikan rasa nyeri yang menetap, mengendalikan perasaan stress, serta meningkatkan ketenangan.

Pijat oksitosin dan pijat endorphine merupakan terapi yang mudah dan aman dilakukan bahkan untuk pemula. Pemijatan ini juga dapat meningkatkan bonding antara ibu dan suami dan meningkatkan keharmonisan hubungan keduanya. Kedua macam pemijatan ini diharapkan dapat menghasilkan hormone yang dibutuhkan oleh ibu nifas untuk memperbaiki kualitas tidur ibu dengan mengurangi rasa ketidaknyamanan ibu selama masa nifas (Pertami et al., 2020)

### III. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode quasy eksperimen. Responden pada penelitian ini adalah 12 ibu nifas 7-14 hari paska persalinan di Kabupaten Kudus yang mengalami penurunan kualitas tidur. Responden dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok pijat Oksitoksin dan kelompok pijat Endorphin masing-masing 6 ibu nifas. Masing-masing kelompok diberikan tindakan pemijatan sesuai SOP selama 1 bulan.

Responden pada kelompok pijat oksitoksin dilakukan tindakan pijat oksitoksin dengan durasi 15 menit sehari sekali setiap sore. Pemijatan dilakukan oleh suami responden yang sudah dilatih oleh peneliti sampai sesuai dengan yang diharapkan.

Responden pada kelompok pijat endorphin dilakukan pijat endorphin dengan durasi 10 menit sehari dua kali setiap pagi dan sore hari. Pemijatan ini juga dilakukan oleh suami responden yang sudah dilatih oleh peneliti sampai sesuai dengan yang diharapkan.

Penelitian ini dilakukan di Kudus pada bulan Maret sampai dengan Juli 2022. Instrument penelitian yang digunakan adalah lembar kuesioner yang berisi data demografi dan kualitas tidur ibu. Kuesioner data demografi meliputi umur, pendidikan dan pekerjaan responden. Kuesioner kualitas tidur menggunakan PSQI yang terdiri dari 19 pertanyaan, dan dikelompokkan menjadi 7 komponen.

Analisa bivariate dalam penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranked Test untuk mengetahui pengaruh sebelum dan sesudah diberikan pijat endorphin kepada kelompok intervensi dan peparuh pijat Oksitoksin pada kelompok control. Uji Mann Whitney digunakan untuk mengetahui perbedaan pengaruh kualitas tidur pada kelompok intervensi dan kelompok control. Kedua uji tersebut menggunakan tingkat kemaknaan  $\alpha \leq 0,05$  yang dibantu dengan program komputer.

### IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Karakteristik Responden

##### 1. Usia Responden

**Tabel 1 .** Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Variabel	Mean	Mode	Minimal – Maksimal
Umur	27.92	30	23-36

Sumber : Data Primer 2022

Tabel 1 menunjukkan rata-rata usia responden adalah 27.92 tahun dengan mayoritas berusia 30 tahun. Rentang usia responden termuda adalah 23 tahun dan tertua 36 tahun.

## 2. Pendidikan dan Pekerjaan Responden

**Tabel 2.** Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan dan Pekerjaan

Pendidikan	K. P. Oksi		K. P. Endor	
	F	%	F	%
SMP	1	16.7	1	16.7
SMA	3	50	2	33,3
Diploma	0	0	1	16.7
Sarjana	2	33.3	2	33,3
Total	6	100	6	100
<b>Pekerjaan</b>				
ASN	0	0	1	16.7
Wiraswasta	2	33.3	2	33.3
IRT	4	66,7	3	50
Total	6	100	6	100

Sumber : Data Primer 2022

Berdasarkan tabel 2, pendidikan dan pekerjaan responden antara kelompok pijat Oksitoksin dan pijat endorfin tidak terlalu jauh berbeda. Tingkat pendidikan yang setara antar kelompok dapat menyingkirkan resiko terjadinya perbedaan penerimaan dan pemahaman informasi yang diberikan selama prosedur penelitian.

Mayoritas responden berpendidikan SMA dan sarjana. Mayoritas responden adalah ibu rumah tangga yang tidak memiliki pekerjaan formal. Pekerjaan merupakan salah satu faktor yang mungkin ikut berkontribusi dalam masalah kualitas tidur seseorang. Kesetaraan pekerjaan responden antar ke-2 kelompok dapat mengontrol variabel pekerjaan yang bisa jadi menjadi salah satu faktor perancu penelitian ini.

## B. Analisa Univariat

### 1. Kualitas Tidur Ibu Nifas Sebelum Perlakuan

**Tabel 3.** Kualitas Tidur Ibu Nifas Sebelum Perlakuan

Kualitas Tidur	K. P. Oksi		K. P. Endor	
	F	%	F	%
Cukup	2	33.3	2	33.3
Buruk	4	66,7	4	66,7
Total	6	100	6	100

Sumber : Data Primer 2022

Menurut tabel 3, kualitas tidur responden antara Kelompok pijat Oksitoksin dan kelompok Pijat endorfin sama yaitu mayoritas memiliki kualitas tidur buruk masing-masing 4 orang (66,7%). Keduanya tidak ada yang memiliki kualitas tidur baik.

Kualitas tidur ibu nifas diukur menggunakan kuesioner PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) dengan terdapat 19 pertanyaan dengan 7 komponen penilaian kualitas tidur. Kuesioner PSQI mengukur kualitas tidur dalam interval 1 bulan. PSQI terdiri atas 19 pertanyaan yang mengukur 7 komponen penilaian, yakni kualitas tidur subyektif (*subjective sleep quality*), latensi tidur (*sleep latency*), durasi tidur (*sleep duration*), lama tidur efektif di ranjang (*habitual sleep efficiency*), gangguan tidur (*sleep disturbance*), penggunaan obat tidur (*sleep medication*), dan gangguan konsentrasi di waktu siang (*daytime dysfunction*). Pengisian kuisisioner PSQI oleh responden disampaikan dengan metode interview-based oleh peneliti.

Dari penilaian awal kualitas tidur ibu nifas sebelum perlakuan, ditemukan data mayoritas ibu nifas memiliki kualitas tidur yang buruk (masing-masing kelompok 66,7%). Tidak ada perbedaan data kualitas tidur pada kelompok pijat oksitoksin dan kelompok pijat endorfin sebelum perlakuan. Mayoritas responden mendapatkan nilai buruk pada komponen penilaian kualitas tidur subyektif, latensi, durasi tidur, dan gangguan konsentrasi di waktu siang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Sari et al., 2022) yang menyatakan bahwa sekitar 95% ibu nifas mengalami kualitas tidur yang buruk. Perubahan peran memaksa ibu untuk dapat melaksanakan fungsi perannya. Tidak semua ibu dapat beradaptasi terhadap perubahan peran ini, terutama akibat kurangnya pembagian tugas merawat bayi dengan pasangannya. Sebagian besar ibu juga menyampaikan bahwa selain

tuntutan peran untuk merawat bayi, rasa lelah dan ketidaknyamanan tubuhnya terutama punggung yang terasa pegal juga memperburuk kualitas tidur yang mereka rasakan.

Kualitas tidur ibu nifas yang buruk perlu untuk segera diatasi, karena kualitas tidur yang buruk akan mengantarkan seseorang kepada sejumlah kondisi psikologis yang merugikan. Kurang tidur pada seseorang terutama ibu nifas akan memicu munculnya masalah mudah frustrasi, mudah marah, kurang bersemangat, dan sering mengeluh mengalami sakit kepala, sakit perut, nyeri pada persendian dan otot-otot. Kualitas tidur yang buruk akan memicu ibu menjadi merasa kurang bahagia, lebih tertekan, lemah secara fisik, dan merasa sangat lelah baik secara fisik maupun mental.

## 2. Kualitas Tidur Setelah Perlakuan

**Tabel 4.** Kualitas Tidur Responden Setelah Diberikan Tindakan

Kualitas Tidur	K. P. Oksi		K. P. Endor	
	F	%	F	%
Baik	1	16,7	2	33,3
Cukup	5	83,3	4	66,7
Buruk	0	0	0	0
Total	6	100	6	100

Sumber : Data Primer 2022

Tabel 4 menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan, responden dari kedua kelompok sama-sama menunjukkan adanya perbaikan kualitas tidur. Baik kelompok pijat Oksitoksin maupun kelompok pijat endorfin, mayoritas responden dari kedua kelompok memiliki kualitas tidur cukup (83,3% dan 66,7%) dan tidak ada satupun yang buruk.

## C. Analisa Bivariat

### 1. Pengaruh Pijat Oksitoksin Terhadap Kualitas Tidur

**Tabel 5.** Hasil Analisa Pengaruh Pijat Oksitoksin Terhadap Kualitas Tidur Ibu Nifas

Kualitas Tidur	Pre Test		Post Test		p
	F	%	F	%	
Baik	0	0	1	16,7	0,027
Cukup	2	33,3	5	83,3	
Buruk	4	66,7	0	0	
Total	6	100	6	100	

Sumber : Data Primer 2022

Sebelum dilakukan pijat oksitoksin, mayoritas kualitas tidur responden adalah

buruk (66,7%). Setelah dilakukan pijat oksitoksin, responden mengalami perbaikan kualitas tidur mereka dengan mayoritas cukup (83,3%), bahkan ada responden yang memiliki kualitas tidur baik (16,7%). Terjadi perbaikan kualitas tidur yang signifikan antara sebelum dan setelah dilakukan pijat oksitoksin dengan nilai  $p = 0,027$ .

Pijat Oksitoksin merupakan pemijatan tulang belakang pada costa ke 5-6 sampai ke scapula yang akan mempercepat kerja saraf parasimpatis merangsang hipofise posterior. Pijat oksitoksin dilakukan untuk merangsang produksi hormon prolaktin dan oksitoksin setelah melahirkan. Pijat oksitoksin ini dilakukan dengan cara memijat pada daerah punggung sepanjang kedua sisi tulang belakang, sehingga diharapkan dengan dilakukannya pemijatan tulang belakang ini, ibu akan merasa rileks dan kelelahan setelah melahirkan akan segera hilang. Peningkatan produksi oksitoksin dan prolaktin ini akan meningkatkan kenyamanan pada ibu setelah melahirkan, mengurangi stres pada ibu setelah melahirkan, mengurangi nyeri pada tulang belakang sehabis melahirkan, mengurangi sumbatan ASI, merangsang pelepasan hormon oksitoksin dan memperlancar produksi ASI, dan mempercepat proses involusi uterus sehingga mengurangi pendarahan pasca melahirkan.

Peningkatan produksi ASI yang cukup mengakibatkan bayi merasa kenyang dan memungkinkan bayi tidur lebih lama. Hal ini dapat membantu memperbaiki kualitas tidur ibu, karena ibu lebih memiliki waktu yang cukup untuk dirinya. Bayi yang tenang karena kenyang juga akan membuat ibu lebih merasa nyaman dan bahagia. Ini akan membantu ibu untuk dapat menikmati waktu tidurnya. Ini dapat terlihat dari membaiknya komponen penilaian kualitas tidur subyektif, latensi, durasi tidur, lama tidur efektif di ranjang, dan gangguan konsentrasi di waktu siang.

Sebagian besar responden menyatakan bahwa paska dilakukan pijat oksitoksin, ibu merasa lebih rileks karena selain pegal-pegal pada punggungnya hilang, bayi juga tidur lebih nyenyak dan tidak rewel. Sebagian besar ibu mengatakan bahwa ia merasa lebih bahagia dan percaya diri dalam merawat bayinya setelah melihat bayinya tenang. Perasaan ini

berbeda pada saat awal, saat bayinya masih sering rewel. Ibu mengatakan sering merasa stress dan mudah emosi karena merasa kurang percaya diri.

Efek pijat oksitoksin untuk meningkatkan kualitas tidur ibu nifas dapat terjadi secara langsung maupun tidak langsung. Secara langsung, pijat oksitoksin dapat membantu mengurangi ketidaknyamanan dan pegal pada punggung ibu. Peningkatan hormon oksitoksin dan prolaktin juga membuat suasana ibu menjadi lebih rileks. Secara tidak langsung, pijat oksitoksin membantu meningkatkan produksi ASI sehingga bayi dapat menyusui lebih kenyang. Bayi yang kenyang dan puas dalam menetek akan lebih tenang dan tidur lebih nyenyak dibanding bayi yang kurang kenyang. Bayi yang tenang membantu mengurangi stress ibu akibat perubahan perannya karena ibu merasa lebih percaya diri. Perasaan tenang dan bahagia ini secara otomatis akan membantu kualitas tidur ibu nifas.

## 2. Pengaruh Pijat Endorphin Terhadap Kualitas Tidur

**Tabel 6.** Hasil Analisa Pengaruh Pijat Endorphin Terhadap Kualitas Tidur Ibu Nifas

Kualitas Tidur	Pre Test		Post Test		p
	F	%	F	%	
Baik	0	0	2	33,3	0,022
Cukup	2	33,3	4	66,7	
Buruk	4	66,7	0	0	
<b>Total</b>	<b>6</b>	<b>100</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	

Sumber : Data Primer 2022

Tabel 6 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan pijat oksitoksin, mayoritas kualitas tidur responden adalah buruk (66,7%). Setelah dilakukan pijat endorphin, responden mengalami perbaikan kualitas tidur mereka dengan mayoritas cukup (66,7%), bahkan ada responden yang memiliki kualitas tidur baik (33,3%). Terjadi perbaikan kualitas tidur yang signifikan antara sebelum dan setelah dilakukan pijat endorphin dengan nilai p 0,022.

Pijat endorphin merupakan pijat dengan teknik sentuhan serta pemijatan ringan untuk menstimulasi pengeluaran hormone endorphin. Hormon endorphin merupakan morphin alami yang diproduksi oleh tubuh manusia sendiri

melalui permukaan kulit. Endorphin dapat dianggap sebagai hormon penghilang rasa sakit yang terbaik dan aman tanpa efek samping baik untuk ibu maupun bayi. Hormon ini juga dapat menormalkan denyut jantung dan tekanan darah sehingga memberikan efek rileks dan memicu perasaan nyaman.

Sebagian besar responden menyampaikan adanya efek perasaan rileks dan nyaman selama dilakukan pijat endorphin. Pijat endorphin merupakan pemijatan yang sangat sederhana dan dapat dilakukan oleh semua orang. Meskipun pijat ini lebih baik saat dilakukan oleh pasangan tercinta, namun pijat endorphin ini juga dapat dilakukan sendiri saat tidak ada orang lain yang membantu melakukan pemijatan ini.

Pijat endorphin selain meningkatkan pengeluaran hormon endorphin juga secara tidak langsung akan meningkatkan produksi oksitoksin. Saat ibu nifas merasa nyaman, maka secara otomatis produksi oksitoksin akan meningkat.

Perasaan rileks dan nyaman pada ibu akan membantu ibu untuk memiliki kualitas tidur yang baik, meskipun mungkin dengan durasi tidur yang tidak terlalu lama. Perasaan tenang dan nyaman membuat ibu lebih cepat mendapatkan waktu tertidur (latensi tidur lebih cepat) dan mendapat tidur yang lebih efektif. Ini dapat terlihat dari membaiknya komponen penilaian kualitas tidur subyektif, latensi tidur, lama tidur efektif di ranjang, dan gangguan konsentrasi di waktu siang.

## 3. Perbandingan Perbaikan Kualitas Tidur Kelompok Pijat Oksitoksin dan Pijat Endorphin

**Tabel 7.** perbandingan kualitas tidur kelompok Pijat Oksitoksin dan Pijat Endorphin

Kualitas Tidur	F	p value
Kelompok Pijat Oksitoksin	6	0.127
Kelompok Pijat Endorphin	6	
<b>Total</b>	<b>12</b>	

Sumber : Data Primer 2022

Berdasarkan hasil uji *mann whitney* pada tabel 7, perbandingan perbaikan kualitas tidur kelompok pijat oksitoksin dan pijat endorphin didapatkan nilai p 0.127. Hasil ini

menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan perbaikan kualitas tidur yang signifikan antara kelompok pijat oksitoksin dan kelompok pijat endorfin. Baik pijat Oksitoksin maupun pijat Endorfin keduanya dapat memberikan efek meningkatkan ketenangan dan kenyamanan ibu nifas yang berimbas pada perbaikan kualitas tidur pada kedua kelompok.

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang harus dipenuhi. Tidur adalah aktifitas mengistirahatkan badan dan pikiran yang tidak hanya melibatkan fungsi fisik tetapi juga fungsi mental. Tidur bukan hanya memejamkan mata, tetapi juga bagaimana mengkondisikan kenyamanan secara psikologis dan ketenangan fisik untuk mendapatkan kenyamanan tidur.

Peningkatan produksi oksitoksin dan endorfin keduanya dapat membantu untuk meningkatkan ketenangan dan kenyamanan ibu nifas meskipun dengan cara yang sedikit berbeda. Pijat oksitoksin menghilangkan rasa pegal pada punggung ibu dan meningkatkan relaksasi ibu melalui peningkatan hormon prolaktin. Peningkatan produksi ASI secara tidak langsung juga memberikan waktu istirahat yang lebih pada ibu karena bayi yang lebih tenang.

Pijat endorfin memberikan efek relaksasi dan kenyamanan ibu melalui produksi endorfin yang disebut juga sebagai morfin alami. Endorfin akan meningkatkan rasa bahagia dan menghilangkan rasa nyeri dan ketidaknyamanan yang ada. Rasa bahagia yang dirasakan ibu sangat membantu ibu untuk memiliki kenyamanan secara psikologis dan ketenangan fisik sebagai bekal untuk mendapatkan kenyamanan tidur.

## V. KESIMPULAN

Sebelum dilakukan perlakuan, responden pada kedua kelompok memiliki kualitas tidur mayoritas buruk masing-masing 4 orang (66,7%). Keduanya tidak ada yang memiliki kualitas tidur baik. Setelah diberikan perlakuan, responden dari kedua kelompok sama-sama menunjukkan adanya perbaikan kualitas tidur. Baik kelompok pijat Oksitoksin maupun kelompok pijat endorfin, mayoritas responden dari kedua kelompok memiliki

kualitas tidur cukup (83,3% dan 66,7%) dan tidak ada satupun yang buruk.

Terjadi perbaikan kualitas tidur yang signifikan pada kelompok pijat oksitoksin ( $p = 0,027$ ) maupun pada kelompok pijat endorfin ( $p = 0,022$ ). Uji beda independen dengan uji *mann whitney* diperoleh hasil tidak ada perbedaan perbaikan kualitas tidur yang signifikan antara kelompok pijat oksitoksin dan kelompok pijat endorfin.

## DAFTAR PUSTAKA

- Avidan, A. Y., & Zee, P. C. (2011). *Handbook of Sleep Medicine*. Wolters Kluwer Health. <https://books.google.co.id/books?id=D66s7fxc-0cC>
- Candy, B., Armstrong, M., Flemming, K., Kupeli, N., Stone, P., Vickerstaff, V., & Wilkinson, S. (2020). The effectiveness of aromatherapy, massage and reflexology in people with palliative care needs: A systematic review. In *Palliative Medicine* (Vol. 34, Issue 2, pp. 179–194). <https://doi.org/10.1177/0269216319884198>
- Dørheim, S. K., Bjorvatn, B., & Eberhard-Gran, M. (2014). Can Insomnia in Pregnancy Predict Postpartum Depression? A Longitudinal, Population-Based Study. *PLOS ONE*, 9(4), e94674. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0094674>
- El-Sherbeeney, N., El Tantawy, A., Ibrahim, O., Elsayed, M., El-Okda, N., & Hassan, H. (2022). Insomnia and sleep quality among women during the perinatal period. *Middle East Current Psychiatry*, 29(1), 41. <https://doi.org/10.1186/s43045-022-00209-w>
- Granger, D. A., & Johnson, S. B. (2013). Encyclopedia of Behavioral Medicine. In *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. <https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9>
- Harahap, W., & Adiyanti, M. G. (2017). Kualitas Tidur Dan Pola Tidur Sebagai Prediposisi Postpartum Blues Pada Primipara. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 4(1), 50–55.

- Ko, Y. L., & 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.  
<https://doi.org/10.1016/j.midw.2012.11.005>
- Lestari, P., Fatimah, F., & Ayuningrum, L. D. (2021). The effect of oxytocin massage during postpartum on baby weight. *JNKI (Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia) (Indonesian Journal of Nursing and Midwifery)*, *9*(2), 147.  
[https://doi.org/10.21927/jnki.2021.9\(2\).147-154](https://doi.org/10.21927/jnki.2021.9(2).147-154)
- Lewis, B. A., Gjerdingen, D., Schuver, K., Avery, M., & Marcus, B. H. (2018). The effect of sleep pattern changes on postpartum depressive symptoms. *BMC Women's Health*, *18*(1), 1–7.  
<https://doi.org/10.1186/s12905-017-0496-6>
- Nelson, K. L., Davis, J. E., & Corbett, C. F. (2022). Sleep quality: An evolutionary concept analysis. *Nursing Forum*, *57*(1), 144–151.  
<https://doi.org/10.1111/nuf.12659>
- Pertami, S. B., Budiono, B., & Rahmawati, I. (2020). Optimizing the Endorphin and Oxytocin Massage to Increase Breast Milk Production among Postpartum Mother in Indonesia. *NurseLine Journal*, *5*(1), 214.  
<https://doi.org/10.19184/nlj.v5i1.16825>
- Puput, N. P. (2020). *Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester 3 di Wilayah Kerja Puskesmas Summersari Kabupaten Jember*. Universitas Jember.
- Rahayuningsih, F. B. (2021). *Peningkatan Kualitas Hidup Ibu Nifas*. Nas Media Pustaka.  
<https://books.google.co.id/books?id=IIIIfEAAAQBAJ>
- Saito, H., Hidema, S., Otsuka, A., Suzuki, J., Kumagai, M., Kanaya, A., Murakami, T., Takei, Y., Saito, K., Sugino, S., Toyama, H., Saito, R., Tominaga, T., Nishimori, K., & Yamauchi, M. (2021). Effects of oxytocin on responses to nociceptive and non-nociceptive stimulation in the upper central nervous system. *Biochemical and Biophysical Research Communications*, *574*, 8–13.
- Sari, V. K., Khairani, N., Kesehatan, F., Kebidanan, P., Fort, U., Bukittinggi, D. K., Kesehatan, F., Kebidanan, P., Fort, U., & Bukittinggi, D. K. (2022). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kualitas Tidur Ibu Nifas Di Bpm R Bukittinggi. *Jurnal Endurance*, *7*(1), 199–208.  
<https://doi.org/10.22216/jen.v7i1.743>
- Septianingrum, Y., & Damawiyah, S. (2019). HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN POSTPARTUM BLUES PADA IBU POSTPARTUM DI PUSKESMAS JAGIR SURABAYA. *Jurnal Ners LENTERA*, *7*, 2.
- Tiran, D. (2018). *Complementary Therapies in Maternity Care: An Evidence-Based Approach*. Jessica Kingsley Publishers.  
<https://books.google.co.id/books?id=--0yDwAAQBAJ>
- Wen, S.-Y., Ko, Y.-L., Jou, H.-J., & Chien, L.-Y. (2018). Sleep quality at 3 months postpartum considering maternal age: A comparative study. *Women and Birth: Journal of the Australian College of Midwives*, *31*(6), e367–e373.  
<https://doi.org/10.1016/j.wombi.2018.02.004>
- Yahya, F. D., Ahmad, M., Usman, A. N., Sinrang, A. W., Alasiry, E., & Bahar, B. (2020). Potential combination of back massage therapy and acupressure as complementary therapy in postpartum women for the increase in the hormone oxytocin. *Enfermeria Clinica*, *30*, 570–572.  
<https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.07.163>
- Yang, Y., Li, W., Ma, T.-J., Zhang, L., Hall, B. J., Ungvari, G. S., & Xiang, Y.-T. (2020). Prevalence of Poor Sleep Quality in Perinatal and Postnatal Women: A Comprehensive Meta-Analysis of Observational Studies. *Frontiers in Psychiatry*, *11*(March), 1–10.  
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00161>