



LEMBAR PENGESAHAN
Nomor: 217/LP-LPBK/VII/2025

Judul : Penerapan Pijat Oksitosin Dalam Meningkatkan Kualitas
Tidur Pada Ibu Nifas

Nama : Rani Amalia Fitri

Menerangkan bahwa abstrak ini telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Inggris oleh
Lembaga Pengembangan Bahasa dan Kerja Sama (LPBK), Universitas Muhammadiyah
Pekalongan.

Pekalongan, 10 Juli 2025

Disahkan oleh,
Kepala Lembaga Pengembangan Bahasa dan Kerja Sama (LPBK)

Aida Rusmariansa, S.Kep., Ns., MAN₉

**Program Studi Diploma Tiga Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan**

ABSTRAK

Rani Amalia Fitri¹, Windha Widyastuti²

Penerapan Pijat Oksitosin Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Ibu Nifas

Kualitas tidur pada ibu paska melahirkan cenderung mengalami penurunan hal ini terjadi karena beberapa faktor. Kurangnya istirahat tidur pada masa nifas dapat menyebabkan ibu merasa kelelahan, kesulitan dalam berkonsentrasi, cenderung mengalami gangguan emosi dan berujung pada peningkatan risiko depresi paska persalinan. Peningkatan kualitas tidur dapat dilakukan melalui penerapan pijat oksitosin. Tujuan dilakukan studi kasus ini adalah menggambarkan penerapan pijat oksitosin dalam meningkatkan kualitas tidur pada ibu nifas. Metode dalam karya tulis ilmiah ini menggunakan studi kasus. Subjek studi kasus yang digunakan yaitu 1 ibu nifas pada hari ke-7 dengan masalah kualitas tidur. Yang diukur menggunakan instrumen kuesioner PSQI (Indeks kualitas tidur pittsburgh).

Hasil dari penerapan tersebut menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur dari skor 8 dengan kategori kualitas tidur buruk menjadi skor 5 dengan kategori kualitas tidur baik. Kesimpulan pijat oksitosin dapat meningkatkan kualitas tidur pada ibu nifas. Saran bagi tenaga kesehatan yaitu dapat memberikan edukasi tentang manfaat pijat oksitosin untuk meningkatkan kualitas tidur pada ibu nifas.

Kata Kunci: *Ibu Nifas, Kualitas Tidur, Pijat Oksitosin, PSQI (Indeks kualitas tidur pittsburgh)*

**Vocational Program in Nursing
Faculty of Health Sciences
University of Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan**

ABSTRACT

Rani Amalia Fitri¹, Windha Widyastuti²

The Application of Oxytocin Massage in Improving Sleep Quality in Postpartum Mothers

Sleep quality in postpartum mothers tends to decline due to several factors. Insufficient sleep during the postpartum period can lead to fatigue, difficulty concentrating, emotional disturbances, and an increased risk of postpartum depression. Improving sleep quality can be achieved through the application of oxytocin massage. The objective of this case study is to describe the application of oxytocin massage in improving sleep quality in postpartum women. This scientific paper uses a case study method. The subject of the case study was one postpartum mother on the seventh day with sleep quality problems. The PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) questionnaire was used to measure the results.

The results of the application showed an improvement in sleep quality from a score of 8, categorized as poor sleep quality, to a score of 5, categorized as good sleep quality. The conclusion is that oxytocin massage can improve sleep quality in postpartum women. Recommendations for healthcare professionals include providing education about the benefits of oxytocin massage for improving sleep quality in postpartum women.

Keywords: *Postpartum Women, Sleep Quality, Oxytocin Massage, PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index)*