

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN PADA IBU POSTPARTUM DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR DAN PENERAPAN REFLEKSOLOGI KAKI UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR

Rifda Hasanah Fauzi

Abstrak

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia untuk memulihkan energi dan menjaga keseimbangan metabolisme. Kualitas tidur ibu postpartum menjadi hal penting karena kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang dari tidurnya sehingga saat bangun tidur tubuhnya terasa lebih segar. Namun, seringkali ibu postpartum mengalami masalah kualitas tidur selama masa postpartum. Salah satu terapi non farmakologi yang dapat membantu meningkatkan kualitas tidur adalah refleksologi kaki. Refleksologi kaki yaitu pemijatan di area kaki yang terhubung dengan bagian tubuh lain melalui sistem saraf. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis asuhan keperawatan dengan penerapan refleksologi kaki pada ibu postpartum. Responden yang terlibat sejumlah 2 orang meliputi pasien kelolaan dan pasien resume yang diberikan intervensi refleksologi kaki. Intervensi ini dilakukan selama tujuh hari dengan frekuensi satu kali perhari selama 15 menit. Instrumen yang digunakan sebagai alat ukur kualitas tidur ibu postpartum adalah *Postpartum Sleep Quality Scale* (PSQS). Hasil penelitian ini masalah gangguan pola tidur dapat teratasi setelah dilakukan terapi refleksologi kaki yang ditandai dengan pernyataan kepuasan tidur dan tubuh menjadi rileks.

Kata Kunci : Ibu Postpartum, Kualitas Tidur, Refleksologi Kaki

ANALYSIS OF NURSING CARE IN POSTPARTUM WOMEN WITH SLEEP PATTERN DISORDERS AND IMPLEMENTATION OF FOOT REFLEXOLOGY TO IMPROVE SLEEP QUALITY

Rifda Hasanah Fauzi

Abstract

Sleep is a basic human need to restore energy and maintain metabolic balance. The quality of sleep for postpartum mothers is important because the quality of sleep is a person's satisfaction from sleep so that when they wake up their bodies feel fresher. However, postpartum mothers often experience sleep quality problems during the postpartum period. One of the non-pharmacological therapies that can help improve sleep quality is foot reflexology. Foot reflexology, namely massage in the area of the foot that is connected to other parts of the body through the nervous system. The purpose of this study was to analyze nursing care with the application of foot reflexology in postpartum mothers. Respondents involved were 2 people including managed patients and resume patients who were given foot reflexology interventions. This intervention was carried out for seven days with a frequency of once per day for 15 minutes. The instrument used as a measure of sleep quality for postpartum mothers is the Postpartum Sleep Quality Scale (PSQS). The results of this study the problem of sleep pattern disturbances can be resolved after foot reflexology therapy which is marked by statements of sleep satisfaction and the body becomes relaxed.

Keywords: Postpartum Mother, Sleep Quality, Foot Reflexology