

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KECEMASAN  
PADA IBU NIFAS DI POLINDES KARANG ANYAR  
TAMBELANGAN SAMPANG**

( Studi Di Polindes Karang Anyar Tambelangan Sampang )

**NASKAH PUBLIKASI**



Oleh :

**LAILATUL MUSYARROFAH**

**NIM. 20153020083**

**PROGRAM STUDI DIV KEBIDANAN  
STIKES NGUDIA HUSADA MADURA**

**2021**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KECEMASAN  
PADA IBU NIFAS DI POLINDES KARANG ANYAR  
TAMBELANGAN SAMPANG  
( Studi Di Polindes Karang Anyar Tambelangan Sampang )**

**NASKAH PUBLIKASI**

**Diajukan Untuk Melengkapi Sebagian Persyaratan  
Menjadi Diploma IV Kebidanan**

Oleh :

**LAILATUL MUSYARROFAH**  
**NIM. 20153020083**

Telah disetujui pada tanggal

19 Agustus 2021

**Pembimbing**



**Rila Rindi Antina S.ST.,M.AP.,M.Kes**  
**NIDN. 07131631352**

# HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KECEMASAN PADA IBU NIFAS DI POLINDES KARANG ANYAR TAMBELANGAN SAMPANG

Lailatul Musyarrofah, Rila Rindi Antina S.ST.,M.AP.,M.Kes

Email: elkhammaulana@gmail.com

## ABSTRAK

Pasca persalinan ialah waktu yang sangat mencemaskan untuk seseorang perempuan yang baru awal kali jadi ibu sebab dituntut buat bisa menyesuaikan dengan kedudukan barunya. perempuan nifas kerap takut sebab wajib banyak melaksanakan penyesuaian, semacam tanggung jawab meningkat, kedatangan anggota keluarga baru, agenda tidur yang kacau, sehingga membebani bunda baik secara raga serta psikologis. Hasil studi pendahuluan di dapatkan 9 ibu nifas di peroleh data 4 ibu nifas normal tidak mengalami kecemasan, 5 ibu nifas mengalami kecemasan ringan. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan kualitas tidur dengan kecemasan pada ibu nifas.

Penelitian ini menggunakan Analitik dengan pendekatan *cross sectional* variabel independen yaitu kualitas tidur dan variabel dependennya kecemasan pada ibu nifas. Populasi penelitian adalah seluruh ibu nifas 34 orang dengan sampel 31 orang. Terkhnik ini menggunakan *probability sampling dengan tehnik sederhana random sampling*. Intrumen yang digunakan *kuesioner, dengan memakai uji statistik spearman rank*. Riset ini telah di uji etik oleh regu *KEPK STIKes Ngudia Ngudia Husada Madura*.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar kualitas tidur sedang sebanyak (52%), dan sebagian besar kecemasan sedang pada ibu nifas sebanyak (42%). Berdasarkan hasil uji statistik *spearman rank* didapatkan hasil *p value*  $(0,000) < \alpha (0,05)$  sehingga  $H_1$  diterima. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan kualitas tidur dengan kecemasan pada ibu nifas.

Diharapkan bagi para medis untuk dapat meningkatkan pelayanan baik dalam promosi kesehatan seperti sosialisasi, penyuluhan dan kunjungan nifas untuk memberikan pendidikan kesehatan tentang pentingnya istirahat/tidur bagi ibu nifas.

**Kata Kunci : kualitas tidur, kecemasan, ibu nifas**

**RELATIONSHIP OF SLEEP QUALITY WITH ANXIETY IN  
POSTPARTUM MOTHERS AT POLINDES KARANGANYAR  
SAMPANG TAMBELANGAN**

**ABSTRACT**

*Post-partum is a very worrying time for a woman who is a first-time mother because she is required to be able to adjust to her new role. Postpartum women are often anxious because they have to make a lot of adjustments, such as increasing responsibilities, the presence of a new family member, a chaotic sleep schedule, thus burdening the mother both physically and psychologically. The results of the preliminary study found that 9 postpartum women obtained data on 4 normal postpartum women who did not experience anxiety, 5 postpartum women who experienced mild anxiety. The purpose of this study is to analyze the relationship between sleep quality and anxiety in postpartum mothers.*

*This study used an analytical cross-sectional approach, the independent variables were sleep quality and the dependent variable was anxiety in postpartum mothers. The research population was 34 postpartum mothers with a sample of 31 people. This technique used probability sampling with a simple random sampling technique. The instrument used was a questionnaire, using the Spearman rank statistical test. This research has been carried out ethical clearance tested by the KEPK STIKes Ngudia Husada Madura team.*

*The results showed that most of the quality of sleep was moderate (52%), and most of the anxiety was moderate in postpartum mothers (42%). Based on the results of the Spearman rank statistical test, it was found that the p-value (0.000)  $< \alpha$  (0.05) so that H1 was accepted. This shows that there was a relationship between sleep quality and anxiety in postpartum mothers.*

*It is hoped that medical professionals can improve services both in health promotion such as socialization, counseling, and postpartum visits to provide health education about the importance of rest/sleep for postpartum mother.*

***Keywords: Sleep quality, anxiety, postpartum mother***

## PENDAHULUAN

Pasca persalinan ialah waktu yang sangat mencemaskan untuk seseorang perempuan yang baru awal kali jadi orang tua sebab diuntut buat bisa menyesuaikan dengan kedudukan barunya. Sebagian penyesuaian diperlukan oleh bunda buat melaksanakan kegiatan serta kedudukan barunya selaku bunda pada minggu- minggu ataupun bulan- bulan awal sehabis melahirkan, baik dari raga serta mental . dapat membiasakan diri dengan baik dengan berlagak tenang serta bisa melaksanakan kedudukannya dengan baik. Namun terdapat sebagian pula yang tidak sukses membiasakan diri apalagi hadapi gangguan- gangguan psikologis semacam kecemasan. Kecemasan disini ialah respon emosi seorang yang berhubungan dengan suatu diluar dirinya serta mekanisme pertahanan dirinya dalam mengalami

permasalahan. Dalam perihal ini, reaksi emosi tanpa objek yang khusus yang secara subjektif dirasakan serta dikomunikasikan secara interpersonal, kebimbangan, kekhawatiran pada suatu yang hendak terjalin dengan pemicu yang tidak jelas serta dihubungkan dengan perasaan tidak menentu serta tidak berdaya (Rohmana dkk, 2020).

Berdasarkan informasi tubuh kesehatan dunia( World Health Organization) tahun 2020 peristiwa kecemasan pada ibu nifas diperkirakan kecemasan ialah pemicu utama dari ketidakmampuan seseorang orang di segala dunia serta kendala psikiatri hendak menyumbang 15% dari angka kesakitan global. Pada tahun 2019 riset yang dicoba oleh Osaka di Jepang prevalensi kecemasan pada bunda post partum merupakan sebanyak 13. 8%. Dekat 10%- 15%

bunda post partum pada tahun awal hadapi kecemasan post partum. Hasil informasi dari Studi Kesehatan Dasar( Riskesdas) tahun 2018 melaporkan kalau prevalensi kendala mental semacam tekanan mental serta kendala kecemasan pada bunda tercatat mempunyai rata-rata terbobot 15, 6%. Ibu melahirkan mengalami kecemasan tercatat ada sebanyak 22,4%. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang diperoleh data di Polindes Karang Anyar Tambelangan Sampang pada bulan Februari terdapat 9 ibu nifas di peroleh data 4 ibu nifas normal tidak mengalami kecemasan, 5 ibu nifas mengalami kecemasan ringan

Penyebab perempuan nifas kerap cemas sebab wajib banyak melaksanakan penyesuaian, antara lain: tanggung jawab meningkat, kedatangan anggota keluarga baru yang wajib diurus, agenda tidur

yang kacau, sehingga membebani bunda baik secara raga serta psikologis ( Khasanah serta Widati, 2017). Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pada ibu nifas stressor psikologis, dukungan sosial, ketidaknyamanan payudara, kondisi bayi, kurangnya istirahat/tidur ibu Kecemasan, rasa khawatir serta stress mempunyai dampak yang sangat kurang baik dalam proses persalinan, kecemasan masa nifas atau kendala mental pasca salin kerap kali terabaikan serta tidak di tangani dengan baik sehingga tidak sering perihal ini bisa pengaruhi bunda nifas, bunda sehabis melahirkan pola tidurnya jadi tidak tertib yang bisa menimbulkan bunda hadapi kurang tidur sehingga hendak gampang terjalin pergantian atmosfer kejiwaan yang bisa rentan terjalin kecemasan apalagi terjalin

postpartum blues sebab dia tidak bisa menyesuaikan diri dengan pergantian psikologis ataupun kedudukan barunya (Hidayat, 2016).

Dampak kecemasan pada masa nifas yang berkelanjutan pula bisa menimbulkan post partum blues. Kecemasan pada bunda postpartum yang tidak bisa teratasi bisa menimbulkan tekanan mental postpartum serta kendala mental yang lain yang mengusik kesehatan. Perempuan 2 kali lebih banyak hadapi kecemasan dibandingkan laki- laki (Hawari, 2011).

Kecemasan bunda Dalam perihal ini, tenaga kesehatan bertanggung jawab dalam membagikan perawatan, pembelajaran dan membagikan sokongan pada bunda post partum serta membagikan keyakinan diri pada bunda buat terus berlagak positif dalam melaksanakan kedudukan

barunya (Sulistyoningsih, 2018). Ibu post partum sangat memerlukan sokongan dari orang- orang di sekitarnya sebab bunda belum seluruhnya terletak pada keadaan normal, baik raga ataupun psikologinya, salah satunya wujudnya merupakan sokongan sahabat sebaya dimana bunda kerap terletak di luar rumah serta berkumpul dengan sesama sahabat. Terus menjadi besar sokongan sahabat sebaya hingga terus menjadi rendah tingkatan kecemasan yang dirasakan bunda post partum (Levina, 2012). Demikian juga dengan terdapatnya kedudukan dari orang tua yang adekuat buat bunda post partum bisa menurunkannya morbiditas, lebih gampang sembuh dari sakit, guna kognitif, raga serta kesehatan emosi. Kedudukan orang tua disini berupa ikatan interpersonal yang bertabiat melindungi bunda dari dampak stress yang kurang baik(

Purwanti, 2015). Tidak hanya itu, menyesuaikan diri wanita yang jadi seseorang bunda membutuhkan peranan dari suami. Dimana kedatangan seseorang suami pula ialah metode gampang buat kurangi kecemasan bunda post partum (Wahyuni, 2017).

## **METODE RISET**

Dalam riset ini desain yang digunakan merupakan desain riset Analitik. Penelitian analitik ini digunakan buat menggambarkan ataupun memotret permasalahan. Dalam riset ini memakai pendekatan cross sectional (Notoatmodjo, 2010). Dalam riset ini ada 2 tipe variabel di antara lain Variabel independen dalam riset ini merupakan Mutu tidur sebaliknya variabel dependennya Kecemasan.

Tekhnik yang digunakan adalah *Probability Sampling* dengan tekhnik *Simple Random Sampling* yaitu proses pengambilan sampel dilakukan dengan

memberi kesempatan yang sama pada setiap anggota populasi untuk menjadi anggota sampel yang dilakukan dengan pertanyaan yang sama kepada setiap populasi. Populasi penelitian ini 34 dan besar sampelnya 31 responden.

Pengumpulan data menggunakan kuesioner, sehingga responden cuma tinggal memilah ataupun menanggapi pada jawaban yang telah terdapat (Hidayat, 2010).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Bersumber pada hasil riset ciri responden mutu tidur yang dilakukan di Polindes Karang Anyar Tambelangan Sampang di dapatkan hasil bahwa pada ibu nifas sebagian besar dengan kualitas tidur sedang sebanyak 55%. Dari analisis kuesioner didapatkan hasil skor tertinggi pada ibu kualitas tidur sedang sebanyak 98% adalah ibu yang sering terbangun tengah malam atau dini hari karna bayinya rewel dan

terbangun untuk menyusui bayinya dan jumlah jam tidur ibu <7-8 jam sebanyak 98% kemudian ibu sering mengantuk pada saat beraktivitas sosial sebanyak 70%. Kriteria dari kategori kualitas tidur sedang jika skor mencapai 8-14.

Kualitas tidur sangat mempunyai andil yang besar dalam status kesehatan ibu apabila ibu kurang istirahat/tidur akan memberikan dampak buruk bagi kesehatan dan psikis ibu. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan Bahiyatun (2009) Pada dikala postpartum/ nifas, bunda nifas sangat memerlukan rehat maupun tidur yang memadai, bunda menyusui sangat membutuhkan rehat disebabkan dengan rehat yang lumayan bisa menolong pemulihan keadaan bunda sehabis berbadan dua serta persalinan. Bila bunda hadapi kendala pola tidur serta terdapatnya pergantian mutu

tidur ialah menimbulkan menyusutnya mutu hidup, aktivitas/ kegiatan setiap hari tersendat, sistem imun badan jadi menurun (Kaku et al., 2012).

Berdasarkan hasil penelitian karakteristik responden berdasarkan kecemasan pada ibu nifas yang dilakukan di Polindes Karang Anyar Tambelangan Sampang di dapatkan hasil bahwa sebagian besar pada ibu nifas dengan kecemasan sedang sebanyak 42%. Dari analisis kuesioner didapatkan hasil skor tertinggi pada ibu nifas kecemasan sedang sebanyak 85% diantaranya ibu nifas yang sering mengalami bibir kering dan 77% merasa dirinya berada dalam situasi yang membuat dirinya sangat khawatir cemas serta merasa kemudian 85% ibu merasa gemetar misalnya pada tangan. sedangkan kriteria dari kecemasan sedang yaitu perasaan yang mengusik

kalau terdapat suatu yang betul- betul berbeda yang menimbulkan agitasi ataupun gugup. Perihal ini membolehkan orang buat memusatkan atensi pada perihal yang berarti serta mengesampingkan yang lain. Kecemasan pada ibu nifas sering timbul karena merasa tidak mampu menjalani peran barunya terutama pada pengalaman pertama menjadi seorang ibu. . Kecemasan pada bunda nifas bisa membagikan pengaruh yang tidak baik buat balita serta mental bunda (Rohmana dkk, 2020).

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Bersumber pada hasil riset serta ulasan ikatan mutu tidur dengan kecemasan pada bunda nifas bisa disimpulkan kalau:

Sebagian besar ibu nifas mengalami kualitas tidur sedang di Polindes Karang Anyar Tambelangan Sampang.

Sebagian besar ibu nifas mengalami kecemasan sedang di Polindes Karang Anyar Tambelangan Sampang.

Ada hubungan antara kualitas tidur dengan kecemasan pada ibu Nifas di Polindes Karang Anyar Tambelangan Sampang..

## **SARAN**

Riset ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan tentang kualitas tidur yang baik pada ibu nifas dan mampu meningkatkan kualitas pelayanan terhadap masyarakat terutama pada ibu nifas.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Agustin, D. 2012. *Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur*. Depok: Fakultas keperawatan indonesia
- Ambarwati, Eny retna dan Wulandari diah. 2010. *Asuhan kebidanan nifas*. Jogjakarta: Nuha Medik
- Badrus arkha rosyaria, khoiroh miftahul. 2019. *Effleurage massage Aromatherapy*

- Lavender sebagai terapi kualitas tidur malam ibu hamil.* Surabaya: CV jakad publishing
- Bahiyatun. 2009 *Asuhan kebidanan nifas normal*, Jakarta: Buku kedokteran EGC
- Cahyanto Erindra Budi, dkk. 2020 *Asuhan Kebidanan Komplementer Berbasis Bukti*, Pati: Al-Qalam Media Lestari
- Daswati. 2021. *Menurunkan kecemasan ibu nifas dengan metode kanguru.* Bandung: CV Media sains indonesia
- Elvira, SD.2006. *Depresi pasca persalinan.* Jakarta: Fakultas kedokteran universitas indonesia
- Hasnah, amalia, nabila dkk. 2018. *Jurnal hubungan gangguan tidur dengan post partum blues pada ibu nifas.* Surakarta
- Hawari, Dadang. 2011. *Manajemen stress cemas dan depresi.* Jakarta: FKUI
- Hidayat, Alimul A.Aziz.2010. *Metode Penelitian Kebidanan Teknik Analisis Data.* Jakarta: Salemba Medika
- Kurniati Amelia, dkk. 2018 *Keperawatan Gawat Darurat dan bencana sheehy*, Singapore: Elsevier Inc
- Kusumawardhani Agung. 2015 *Crash Course Psikiatri*, Singapore: Elsilver Ltd
- Kozier, 2010. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep.* Jakarta : EGC
- Levina, Nathania. 2012. *Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Kecemasan:* Jakarta Barat.
- Lubis, N,L. 2009. *Depresi tinjauan psikologis*, jakarta: Kencana prenada mediaGrub
- Marmi. (2012). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas (Puerperium Care).* Yogyakarta:Pustaka Pelajar
- Nursalam, 2011.*Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian IlmuKeperawatan.* Jakarta: Salemba Medika
- Notoatmodjo, S. 2010. *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi.* Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Notoadmojo Soekidjo. 2014. *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta: PT Rineka Cipta
- Potter dan Perry. 2010. *Fundamental of nursing edisi 7.* Jakarta: Salemba Medika
- Purwanti. 2015. *Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Ibu Menghadapi Anak Pertama.* J Keperawatan.
- Rohmana, Desi dkk. 2020. *Jurnal Determinan kecemasan yang terjadi pada ibu post partum.* Jakarta selatan

- Saleha. 2018. Pengaruh Dukungan Keluarga Terhadap Kecemasan. J Kesehatan.
- Subandi A. 2008 *Yoga Insomnia*, Jakarta: PT Elex Media Komputino
- Suhana, L. 2010. *Kebutuhan Dasar Ibu Nifas* <http://blogs.unpad.ac.id./lidyasuhana/files/2010/04/kebutuhan-dasar-ibu-nifas/PTM/6.pdf>
- suherni dkk. 2009. *Perawatan masa nifas*. Yogyakarta: Salemba medika
- Suliswati. 2005. *Konsep dasar keperawatan jiwa*, Jakarta: EGC
- Sulistiyawati, Ari. (2009). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Yogyakarta: ANDI
- Swarjana.I.K. 2016. *Metodologi Penelitian Kesehatan (Edisi Revisi)*. Yogyakarta: ANDI
- Stuart, G.W. 2006. *Buku saku keperawatan jiwa*. Jakarta: EGC
- Tarwoto & Martonah. 2010. *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan 4.Ed.* Jakarta: Salemba Medika
- Werdayanti, R. 2013. *Bapak ASI dan ibu bekerja menyusui*. Yogyakarta: Familia