

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN GANGGUAN TIDUR PADA IBU POST PARTUM HARI PERTAMA SAMPAI HARI KETIGA DI PUSKESMAS KELURAHAN AREN JAYA BEKASI TIMUR TAHUN 2020

SAFRUDIN¹, ROSIDAWATI², ABDUL AZIZ³

^{1,2,3}Poltekkes Kemenkes Jakarta III

*Email Corresponding: paksyafrudin68@gmail.com

Abstrak

Tidur merupakan suatu fenomena biologik yang berkaitan erat dengan irama alam semesta, yang bersiklus 24 jam mulai dari terbit matahari sampai terbenamnya matahari. Pada beberapa ibu post partum sering kali mengalami gangguan sulit tidur karena ketidaknyamanan dari berbagai faktor yang terjadi baik fisik maupun fisiologis. Pada ibu post partum hari pertama setelah persalinan umumnya merupakan satu hari istirahat, pemulihan, kesenangan, dan kepuasan yang luar biasa (Guyton & Hall, 2011). Angka kejadian gangguan tidur pada ibu *post partum* hari pertama sampai hari ketiga yaitu 58%. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan gangguan tidur pada ibu post partum hari pertama sampai hari ketiga di Puskesmas Kelurahan Arenjaya Bekasi Timur Tahun 2020. Dengan besar sampel 374 ibu post partum hari 1-3 yang diambil secara *simple random sampling*. Data primer didapat dengan cara wawancara dengan menggunakan kuesioner. Disain penelitian ini deskriptif dengan rancangan *cross sectional* hasil uji statistik menunjukkan 55,3% ibu *post partum* hari 1-3 mengalami gangguan tidur. Hasil uji statistik *bivariat chi-square* menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara variabel kelelahan ($p=0,000$), frekuensi menyusui ($p = 0,014$) dan status kesehatan bayi ($p = 0,040$). Uji statistik regresi logistik dapat dilakukan karena hasil analisis bivariatnya untuk menentukan kandidat memiliki nilai p value $< 0,25$. Dengan OR 2,996 artinya ibu yang mengalami kelelahan akan mengalami gangguan tidur 3 kali lebih tinggi dibanding dengan yang tidak mengalami kelelahan. Variabel yang paling dominan memiliki hubungan dengan gangguan tidur ibu *post partum* adalah variabel faktor kelelahan dikontrol variabel frekuensi menyusui. Hasil penelitian ini merekomendasikan kepada para ibu *post partum* untuk menjaga staminanya terutama sebelum persalinan untuk istirahat dan makan yang cukup agar pada saat persalinan tidak mengalami kelelahan dan berujung pada gangguan tidur.

Kata kunci: Gangguan Tidur, *Post Partum*

PENDAHULUAN

Menurut Abraham Maslow kebutuhan dasar manusia terdiri dari, kebutuhan fisik dan biologis, cinta mencintai, rasa aman dan nyaman, harga diri dan aktualitas sedangkan kebutuhan fisik salah satunya adalah kebutuhan tidur. Tidur merupakan suatu fenomena biologis yang berkaitan erat dengan irama alam semesta, yang bersiklus 24 jam mulai dari terbit matahari sampai terbenamnya matahari. Manusia sebagai makhluk yang baraktifitas memerlukan istirahat yang cukup, untuk memulihkan kembali staminanya. Seseorang tidak selamanya dapat menikmati tidur dengan baik ataupun sempurna. Banyak hal yang dapat menyebabkan seseorang dapat mengalami ketidaksempurnaan dalam istirahatnya, atau hal ini biasa dikenal dengan sebutan gangguan tidur. Gangguan tidur merupakan suatu kondisi dimana manusia mengalami gangguan untuk masuk tidur dan mempertahankan tidurnya (Priyokasano, 2002).

Pada hakekatnya selama ini tidur tidak pernah menjadi suatu masalah ataupun topik pembicaraan, sebab tidur dianggap hal yang normal yang dilakukan semua orang sejak dulu kala. Meskipun secara ilmiah tidak dapat dijelaskan tentang apa sebenarnya fungsi tidur, akan tetapi tidur diperlukan untuk kepentingan, kesehatan, kesejahteraan dan efisiensi. Adanya perubahan suatu kebiasaan sering mengganggu waktu tidur yang telah dibentuk dengan baik, bahkan pada beberapa orang dengan perubahan sedikit saja sudah dirasakan mengganggu, terutama apabila terjadi secara mendadak. Pada umumnya pribadi yang sehat tidak banyak mengalami gangguan tidur, meskipun ada hanya terjadi dalam beberapa hari saja. Gangguan tidur dalam satu atau dua hari biasanya disebabkan oleh perubahan lingkungan (Roesma, 2002).

Post partum atau masa nifas dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa nifas berlangsung selama kira-kira 6 minggu (Wiknjosastro, 2002). Pada masa tersebut banyak terjadi perubahan-perubahan pada diri ibu, baik secara fisik maupun psikologi. Perubahan fisik tersebut antara lain terjadinya involusi rahim, perubahan pada servik, perubahan pada rahim, perubahan pada perineum, dinding perut, saluran kencing, laktasi dan lochea. Dimana pada perubahan tersebut ibu memerlukan istirahat yang cukup, salah satunya adalah tidur (Doenges, 2000).

Pada beberapa ibu *post partum* sering kali mengalami gangguan sulit tidur karena ketidaknyamanan dari berbagai faktor yang terjadi baik fisik maupun fisiologis. Pada ibu *post partum* hari pertama setelah persalinan umumnya merupakan satu hari istirahat, pemulihan, kesenangan, dan kepuasan yang luar biasa (Mubarak, et al. 2015).

Mengacu pada penelitian sebelumnya dengan metoda deskriptif sederhana, yaitu faktor penyebab gangguan pada ibu *post partum* sebesar 58%, penyebab gangguan tidur pada ibu *post partum* berdasarkan nyeri pada jahitan perineum sebesar 33,34%, rasa nyeri pada payudara karena bendungan ASI sebesar 25,00%, ganti pembalut karena pengeluaran *lochea* sebesar 83,34%, kelelahan ibu sebesar 16,66%, perubahan peran ibu sebesar 8,33%, rasa cemas sebesar 41,66%, perubahan emosional sebesar 33,34%, saran yang berbeda-beda sebesar 16,66%, dan faktor bayi sebesar 13,79% (Windayati, 2020).

METODE

Penelitian ini menggunakan studi korelasi (*ex post facto*), dimana penelitian ini bertujuan untuk memahami hubungan fenomena antara perubahan fisik berupa jahitan pada perineum, frekuensi ganti pembalut karena pengeluaran *lochea*, kelelahan ibu, frekuensi menyusui, sikap keluarga dan status kesehatan bayi dengan gangguan tidur pada ibu *post partum* hari pertama sampai hari ketiga tanpa intervensi peneliti. Alat pengumpulan data pada penelitian ini adalah menggunakan kuesioner pada ibu *post partum* yang mengalami gangguan tidur pada hari pertama sampai hari ketiga di Wilayah Kerja Puskesmas Kelurahan Arenjaya Bekasi Timur.

Teknik pengambilan sampel adalah *simple random sampling*, dimana hanya *post partum* hari pertama sampai hari ketiga yang memenuhi kriteria yang sudah ditetapkan dapat dijadikan sampel dalam penelitian ini. Untuk menentukan besar sampel yang akan diteliti digunakan Hasil penelitian terdahulu proporsi ibu *post partum* hari pertama sampai hari ketiga 58% jumlah sample yang direncanakan dengan derajat kemaknaan 95 % dan kekuatan uji 90 % dengan presisi 5%

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut ini akan disajikan data hasil penelitian yang telah peneliti peroleh dan akan di bahas dari masing-masing komponen yang diteleti dalam bentuk tabel dan narasi.

1. Analisa *Univariat*

Disribusi frekuensi ibu *post partum* hari pertama sampai hari ketiga berdasarkan gangguan tidur, jahitan perineum, frekuensi ganti pembalut, kelelahan, frekuensi menyusui, sikap keluarga dan status kesehatan balita di wilayah kerja puskesmas kel. Arenjaya tahun 2020

Tabel 1. Distribusi frekuensi

No	Gangguan tidur	Frekuensi	
		Jumlah	%
1	Ya	207	55,3
2	Tidak	167	44,7
		374	100
No	Jahitan Perinium	Frekuensi	
		Jumlah	%
1	Ya	246	65,8
2	Tidak	128	34,2
		374	100
No	Frekuensi Ganti Pembalut	Frekuensi	
		Jumlah	%
1	Ya	212	56,7
2	Tidak	162	43,3
		374	100
No	Kelelahan	Frekuensi	
		Jumlah	%
1	Ya	162	43,3
2	Tidak	212	56,7
		374	100
No	Frekuensi Menyusui	Frekuensi	
		Jumlah	%
1	≥ 4 kali	62	16,6
2	< 4 kali	312	83,4
		374	100
No	Sikap Keluarga	Frekuensi	
		Jumlah	%
1	Kurang	15	4
2	Baik	359	96
		374	100
No	Status Kesehatan Bayi	Frekuensi	
		Jumlah	%
1	Kurang	16	4,3
2	Baik	358	95,7
		374	100

2. Analisa *Bivariat*

Hubungan antara jahitan perineum dengan gangguan tidur ibu *post partum* hari pertama sampai hari ketiga di wilayah kerja puskesmas kelurahan arenjaya Bekasi Timur tahun 2020

Tabel 2. Hubungan antara jahitan perineum dengan gangguan tidur ibu post partum

No	Jahitan Perineum	Gangguan Tidur				Jumlah		P Value	OR CI 95%
		Ya		Tidak		Σ	%		
		Σ	%	Σ	%				
1	Ya	139	56,5	107	43,5	246	100	0.607	1.146 (0.746 - 1.760)
2	Tidak	68	53,1	60	46,9	128	100		
		207		167		374			
No	Frekuensi Ganti Pembalut	Gangguan Tidur				Jumlah		P Value	OR CI 95%
		Ya		Tidak		Σ	%		
		Σ	%	Σ	%				
1	> 4Kali	113	53.3	99	46.7	212	100	0.421	0.826 (0.547 - 1.246)
2	≤ 4Kali	94	58	68	42	162	100		
		207		167		374			
No	Kelelahan	Gangguan Tidur				Jumlah		P Value	OR CI 95%
		Ya		Tidak		Σ	%		
		Σ	%	Σ	%				
1	Ya	113	69.8	49	30.2	162	100	0.000	2.895 (1.881 - 4.455)
2	Tidak	94	44.3	118	55.7	212	100		
		207		167		374			
No	Frekuensi Menyusui	Gangguan Tidur				Jumlah		P Value	OR CI 95%
		Ya		Tidak		Σ	%		
		Σ	%	Σ	%				
1	≥ 4 kali	25	40.3	37	59.7	62	100	0.014	0.483 (0.277 - 0.841)
2	< 4 kali	182	58.3	130	41.7	312	100		
		207		167		374			
No	Sikap Keluarga	Gangguan Tidur				Jumlah		P Value	OR CI 95%
		Ya		Tidak		Σ	%		
		Σ	%	Σ	%				
1	Kurang	11	73,3	4	26.7	15	100	0.244	2.287 (0.715 - 7.318)
2	Baik	196	54.6	163	45.4	359	100		
		207		167		374			
No	Status Kesehatan Bayi	Gangguan Tidur				Jumlah		P Value	OR CI 95%
		Ya		Tidak		Σ	%		
		Σ	%	Σ	%				
1	Kurang	13	81.2	3	18.8	16	100	0.040	3.663 (1.026 - 13.077)
2	Baik	194	54.2	164	45.8	356	100		
		207		167		374			

Tabel 3. Hasil Uji *Bivariat*

No	Variabel yang diteliti	P value	Keterangan
1	Jahitan perineum	0.607	Tidak ada hubungan
2	Frekuensi ganti pembalut	0.421	Tidak ada hubungan
3	Kelelahan ibu	0,000	Ada hubungan
4	Frekuensi menyusui	0.014	Ada hubungan
5	Sikap Keluarga	0.244	Tidak ada hubungan
6	Status Kesehatan Bayi	0.040	Ada hubungan

Dari hasil uji statistik *bivariat* diatas, ternyata 3 variabel berhubungan dan 3 variabel tidak ada hubungan.

3. Analisis *Multivariat*

Untuk mengetahui efek bersih variabel independen mana yang paling berkontribusi dengan variable dependen dilakukan analisis *multivariat* dengan menggunakan *multiple logistic regression* (multivariat regresi logistik). Langkah-langkah analisis *multivariat* dimulai dengan pemilihan variabel kandidat multivariat dan selanjutnya pembuatan model.

Pemilihan variabel kandidat *multivariat* hubungan jahitan perinium, frekuensi ganti pembalut, kelelahan, frekuensi menyusui, sikap keluarga dan status kesehatan bayi dengan gangguan tidur ibu *post partum* hari pertama sampai hari ketiga.

Tabel 4. Hasil Analisis *Bivariat* Antara Variabel Independen dengan Gangguan Tidur Ibu *Post Partum*

No	Variabel Independen	Gangguan Tidur Ibu Post Partum			
		Sig.	Exp(B)	Lower	Upper
1	Jahitan perineum	0.533	1.146	0.746	1.760
2	Frekuensi ganti pembalut	0.362	0.826	0.547	1.274
3	Kelelahan ibu	0.000 *	2.895	1.881	4.455
4	Frekuensi menyusui	0.009 *	0.483	0.277	0.841
5	Sikap Keluarga	0.143 *	2.287	0.715	7.318
6	Status Kesehatan Bayi	0.026 *	3.663	1.026	13.077

Dari hasil analisis *bivariat regresi logistik*, diperoleh p-value untuk frekuensi menyusui, sikap keluarga dan status kesehatan bayi, ada empat variabel independen tersebut memiliki p-value < 0,25, dengan demikian keempat variabel tersebut dapat diikutkan dalam analisis multivariat. tetapi variabel jahitan perinium dan frekuensi ganti pembalut memiliki p-value > 0,25 sehingga tidak diikutkan dalam analisis *multivariat*.

Tabel 5. Hasil Analisis *Multivariat Multiple Regresi Logistik* Antara Kelelahan, Frekuensi Menyusui, Sikap Keluarga dan status Kesehatan Bayi Dengan Gangguan Tidur Ibu *Post Partum*

No	Variabel Independen	B	SE	Wald	Sig.	Exp(B)	CI 95%	
							Lower	Upper
1	Kelelahan	1,091	0.226	23.299	0.000	2.977	1.912	4.636
2	Frekuensi Menyusui	0.856	0.300	8.151	0.004	0.425	0.236	0.764
3	Sikap Keluarga	0.925	0.626	2.182	0.140	2.523	0.739	8.609
4	Status Kes. bayi	0.934	0.687	1.900	0.168	2.545	0.674	9.606

Analisis:

Dari hasil analisis terlihat ada 2 variabel yang p valuenya > 0,05 yaitu sikap keluarga dan status kesehatan bayi, yang terbesar adalah status kesehatan bayi, sehingga pemodelan selanjutnya variabel status kesehatan bayi dikeluarkan.

Tabel 6. Hasil Analisis *Multivariat Multiple Regresi Logistik* Antara Kelelahan, Frekuensi Menyusui dan Sikap Keluarga Dengan Gangguan Tidur Ibu *Post Partum*

No	Variabel Independen	B	SE	Wald	Sig.	Exp(B)	CI 95%	
							Lower	Upper
1	Kelelahan	1,121	0.225	24.903	0.000	3.069	1.976	4.768
2	Frekuensi Menyusui	-0.847	0.298	8.071	0.004	0.428	0.239	0.769
3	Sikap Keluarga	1.090	0.614	3.152	0.076	2.975	0.893	9.914

Analisis:

Dari hasil analisis setelah mengeluarkan status kesehatan bayi terlihat ada 1 variabel yang p valuenya $> 0,05$ yaitu sikap keluarga sehingga pemodelan selanjutnya variabel sikap keluarga dikeluarkan.

Tabel 7. Hasil Analisis *Multivariat Multiple Regresi Logistik* Antara Kelelahan dan Frekuensi Menyusui Dengan Gangguan Tidur Ibu *Post Partum*

No	Variabel Independen	B	SE	Wald	Sig.	Exp(B)	CI 95%	
							Lower	Upper
1	Kelelahan	1,097	0.223	24.137	0.000	2.996	1.934	4.642
2	Frekuensi Menyusui	-0.808	0.295	7.518	0.006	0.446	0.250	0.794

Analisis:

Dari hasil analisis setelah mengeluarkan variable sikap keluarga terlihat variable kelelahan memiliki p value terkecil yaitu 0,000. Didapatkan nilai or 2.996 artinya ibu yang mengalami kelelahan akan mengalami gangguan tidur 3 kali lebih tinggi dibandingkan dengan ibu yang tidak mengalami kelelahan setelah dikontrol variable frekuensi menyusui. Variabel yang paling berpengaruh terhadap gangguan tidur adalah variabel kelelahan dengan nilai exp (b) 2.996.

Pembahasan**1. Gangguan Tidur Pada Ibu Post Partum**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan 207 orang ibu (55.3%) dari seluruh ibu post partum yang ada di wilayah Puskesmas Kel. Arenjaya yang mengalami gangguan tidur. Hal ini sesuai dengan teori dimana menurut Williams (1999) bila kebutuhan tidur tidak terpenuhi atau terganggu dapat menimbulkan suatu paradok yang menyebabkan lelah di siang hari, tidur tidak nyenyak dan dapat mengurangi kemampuan menjalankan tugas.

2. Jahitan Perineum

Dari hasil penelitian didapatkan hasil bahwa 139 orang ibu (56.5%) mendapat jahitan perineum dan mengalami gangguan tidur dan 107 orang ibu (43.5%) mendapat jahitan perineum tetapi tidak mengalami gangguan tidur, sedangkan 68 orang ibu (53.1%) tidak mendapat jahitan perineum tetapi mengalami gangguan tidur dan 60 orang ibu (46.9%) tidak mendapat jahitan dan tidak mengalami gangguan tidur.

Hasil analisis *bivariat* dengan uji statistik *chi-square* untuk mengetahui hubungan antara Jahitan perineum dengan gangguan tidur pada ibu post partum, diperoleh p value = 0,607 ($p > \alpha$). Hasil ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara Jahitan perineum dengan gangguan tidur pada ibu *post partum*, sehingga hipotesis penelitian untuk kedua variabel gagal ditolak.

Hasil penelitian tidak sesuai dengan teori dimana menurut teori rasa nyeri setelah persalinan merupakan rasa nyeri yang diakibatkan oleh jahitan perineum atau akibat kontraksi uterus dalam usaha untuk mendorong keluar benda asing. Nyeri yang diakibatkan dari jahitan perineum, rasa nyeri itu berlangsung sehari-hari biasanya nyeri itu berkurang intensitasnya pada hari ketiga setelah kelahiran. Keadaan ini juga tidak sesuai dengan teori dimana teori menyatakan bahwa rasa nyeri oleh luka perineum dapat mempengaruhi kebutuhan tidur ibu *post partum* (Elfina, 2020). Hasil penelitian sebelumnya 33,34% (Windayati, 2020). Untuk mengurangi rasa nyeri akibat jahitan perineum solusinya adalah memberikan pendidikan kesehatan tentang *vulva hygiene* sesering mungkin.

3. Frekuensi Ganti Pembalut karena pengeluaran lochea

Analisis *univariat* menyatakan frekuensi ganti pembalut yang terbanyak adalah lebih dari 4 kali berjumlah 212 orang (56.7%) dan yang frekuensi ganti pembalutnya kurang atau 4 kali berjumlah 162 orang (43.3%). Hasil analisis *bivariat* dengan uji statistik *chi-square* untuk mengetahui hubungan

antara frekuensi ganti pembalut dengan gangguan tidur pada ibu *pos partum*, diperoleh p value = 0,421 ($p > \alpha$). Hasil ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara frekuensi ganti pembalut dengan gangguan tidur pada ibu *pos partum*, sehingga hipotesis penelitian untuk kedua variabel gagal ditolak. Hasil analisis *bivariat* ternyata tidak sesuai dengan hipotesis yang peneliti rumuskan. Hasil penelitian menyatakan dari 212 ibu yang frekuensi ganti pembalut lebih dari 4 kali yang terbanyak mengalami gangguan tidur berjumlah 113 orang (53.5%) dan dari 162 ibu yang frekuensi ganti pembalutnya kurang atau 4 kali yang terbanyak adalah juga mengalami gangguan tidur berjumlah 94 orang (58%).

Hasil penelitian tidak sesuai dengan teori dimana hasil penelitian menyatakan tidak terdapat hubungan antara frekuensi ganti pembalut dengan gangguan tidur. Sedangkan menurut teori adanya *lochea* atau cairan yang dikeluarkan dari uterus melalui vagina pada masa nifas menyebabkan ketidaknyamanan pada ibu sehingga ibu ingin mengganti pembalut dan ketidaknyamanan tersebut mengakibatkan tidur ibu terganggu (Bobak, 2004). Hasil penelitian sebelumnya 83,34% ibu yang menyatakan kurang nyaman karena balutan mengalami gangguan tidur (Elfina, 2020).

4. Kelelahan Ibu

Analisis *univariat* menyatakan ibu yang tidak mengalami kelelahan yang terbanyak berjumlah 212 orang (56.7%) dan yang mengalami kelelahan berjumlah 162 orang (43.3%). Hasil analisis *bivariat* dengan uji statistik *chi-square* untuk mengetahui hubungan antara kelelahan dengan gangguan tidur pada ibu *post partum*, diperoleh p value = 0,000 ($p < \alpha$). Hasil ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara kelelahan dengan gangguan tidur pada ibu *post partum*, sehingga hipotesis penelitian untuk kedua variabel ditolak. Hasil analisis *bivariat* ternyata sesuai dengan hipotesis yang peneliti rumuskan. Hasil penelitian menyatakan dari 162 ibu yang mengalami kelelahan terbanyak mengalami gangguan tidur berjumlah 113 orang (69.8%) dan dari 212 ibu yang tidak mengalami kelelahan terbanyak adalah juga tidak mengalami gangguan tidur berjumlah 118 orang (55.7%).

Hasil penelitian tidak sesuai dengan teori dimana hasil penelitian didapatkan tidak terdapat hubungan antara kelelahan ibu dengan gangguan tidur. Dimana menurut teori menyatakan bahwa setelah proses persalinan, ibu memerlukan tenaga yang cukup besar sehingga secara sementara menurunkan energi fisik yang mempengaruhi kebutuhan tidur ibu (Doenges, 2001). Hasil penelitian sebelumnya 16,66% (Elfina, 2020). Solusi yang dapat diberikan pada ibu yang mengalami kelelahan adalah dengan memberitahu kepada ibu apabila ada waktu untuk tidur, ibu segera memanfaatkannya untuk tidur agar kelelahan dapat teratasi.

5. Frekuensi menyusui bayi

Analisis *univariat* menyatakan frekuensi menyusui < 4 kali yang terbanyak berjumlah 312 orang (83.4%) dan yang frekuensi menyusui > 4 kali berjumlah 62 orang (16.6%). Hasil analisis *bivariat* dengan uji statistik *chi-square* untuk mengetahui hubungan antara kelelahan dengan gangguan tidur pada ibu *pos partum*, diperoleh p value = 0,014 ($p < \alpha$). Hasil ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara frekuensi menyusui dengan gangguan tidur pada ibu *post partum*, sehingga hipotesis penelitian untuk kedua variabel ditolak. Hasil analisis *bivariat* ternyata sesuai dengan hipotesis yang peneliti rumuskan. Hasil penelitian menyatakan dari 62 ibu yang frekuensi menyusuinya lebih atau sama dengan 4 jam sekali terbanyak tidak mengalami gangguan tidur berjumlah 37 orang (59.7%) dan dari 312 ibu yang frekuensi menyusuinya kurang dari 4 jam sekali terbanyak adalah mengalami gangguan tidur berjumlah 182 orang (58.3%).

Hasil penelitian sesuai dengan teori dimana bayi baru lahir secara efektif beradaptasi pada kehidupan diluar uterus, baik secara fisiologis maupun perilaku. Seperti pada bayi umumnya memerlukan nutrisi yang cukup setiap 2-3 jam sekali. Dengan diberikannya ASI, maka kebutuhan sudah terpenuhi. Dengan pemberian ASI yang diberikan ke bayi cukup sering dapat menyebabkan

terganggunya tidur ibu (Doenges, 2001). Solusi yang dapat diberikan kepada ibu yang sedang tertidur sebaiknya ibu segera bangun dan menyusui bayinya dan setelah bayi cukup diberikan ASI, ibu segera kembali tidur agar kebutuhan tidurnya tidak terganggu.

6. Sikap Keluarga

Dukungan setiap keluarga sangat penting terhadap kebutuhan istirahat ibu *post partum*. Hal tersebut dapat dilihat dari kebiasaan keluarga, sikap keluarga dalam memberikan dukungannya dan memberikan kesempatan ibu *post partum* untuk beristirahat dengan mengambil alih semua pekerjaannya. Analisis *univariat* menyatakan sekap keluarga yang terbanyak adalah baik berjumlah 359 orang (96%) dan yang kurang baik berjumlah 15 orang (4%).

Hasil analisis *bivariat* dengan uji statistik *chi-square* untuk mengetahui hubungan antara kelelahan dengan gangguan tidur pada ibu *post partum*, diperoleh $p \text{ value} = 0,190$ ($p > \alpha$). Hasil ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara sikap keluarga dengan gangguan tidur pada ibu *post partum*, sehingga hipotesis penelitian untuk kedua variable gagal ditolak. Hasil analisis bivariat ternyata tidak sesuai dengan hipotesis yang peneliti rumuskan. Hasil penelitian menyatakan dari 15 ibu yang sikap keluarganya kurang baik terbanyak mengalami gangguan tidur berjumlah 11 orang (73,3%) dan dari 359 ibu yang sikap keluarganya baik terbanyak adalah mengalami gangguan tidur berjumlah 196 orang (54.6%). Menurut Notoatmojo 1993 sikap adalah reaksi atau respon seseorang terhadap stimulus atau objek. Manifestasi sikap tidak dapat dilihat tetapi dapat ditafsirkan terlebih dahulu dari perilaku yang tertutup. Elfina, 2020 menemukan adanya hubungan antara sikap dan ketenangan dalam keluarga. Penelitian Hariyani 2008 menyebutkan ada hubungan yang bermakna antara sikap keluarga terhadap kebutuhan istirahat ibu. Windayanti, 2020 mengemukakan bahwa kebutuhan istirahat ibu berhubungan dengan sikap keluarga. Dukungan keluarga dalam hal ini suami merupakan faktor pendukung yang pada prinsipnya adalah suatu kegiatan yang bersifat emosional maupun psikologi yang diberikan kepada ibu *post partum* dalam memenuhi kebutuhan istirahatnya. Kebutuhan istirahat ibu ditentukan oleh bagaimana keadaan emosi sang ibu.

7. Status Kesehatan Bayi

Menurut UU Kesehatan No. 32 Th 92 Tingkat Kesehatan adalah suatu keadaan sempurna baik fisik, mental dan sosial dan tidak hanya bebas dari penyakit tapi juga dari kecacatan (Notoatmodjo,2005). Analisis univariat menyatakan status kesehatan bayi yang terbanyak adalah baik berjumlah 358 orang (96,7%) dan yang status kesehatannya kurang baik berjumlah 16 orang (4.3%).

Hasil analisis bivariat dengan uji statistik *chi-square* untuk mengetahui hubungan antara kelelahan dengan gangguan tidur pada ibu *post partum*, diperoleh $p \text{ value} = 0,040$ ($p < \alpha$). Hasil ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara status kesehatan bayi dengan gangguan tidur pada ibu *post partum*, sehingga hipotesis penelitian untuk kedua variable ditolak. Hasil analisis bivariat ternyata sesuai dengan hipotesis yang peneliti rumuskan. Hasil penelitian menyatakan dari 16 ibu yang yang status kesehatan bayinya kurang baik terbanyak mengalami gangguan tidur berjumlah 13 orang (81.2%) dan dari 358 ibu yang staus kesehatan bayinya baik terbanyak adalah mengalami gangguan tidur berjumlah 194 orang (54.2%).

Kesehatan bayi harus mendapat perhatian dari orang tua, yakni dengan cara segera membawa bayinya yang sakit ketempat pelayanan kesehatan yang terdekat. bayi yang sehat pada umumnya akan istirahat dan tidur dengan baik tidak rewel, berbeda dengan bayi yang sering sakit biasanya rewel hal ini mengganggu ketenangan dalam keluarga. Ibu yang bayinya sakit biasanya akan panik, tegang dan kurang istirahat. Hal ini berkaitan dengan keadaan emosi dalam diri ibu, berupa pikiran, perasaan dan sensasi, dimana perasaan ibu akan sangat menentukan kebutuhannya akan istirahat.

Sebaliknya, bila seorang ibu dalam perasaan khawatir, seperti khawatir, atau pikirannya kacau, sedih, cemas dan bingung, tentu saja akan sangat mengganggu istirahatnya (Roesli, 2001).

KESIMPULAN

Berdasarkan tujuan penelitian, rumusan hipotesis, hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan, maka penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut: Responden yang terbanyak adalah yang mengalami gangguan tidur berjumlah 207 ibu (55.3%), responden yang terbanyak adalah yang memiliki jahitan perinium berjumlah 246 ibu (65.8%) dan tidak ada hubungan antara jahitan *perineum* dengan gangguan tidur pada ibu postpartum, frekuensi ganti pembalut yang terbanyak adalah lebih dari 4 kali sehari berjumlah 212 ibu (56,7%) dan tidak ada hubungan antara frekuensi ganti pembalut dengan gangguan tidur pada ibu *post partum*, responden yang terbanyak adalah yang tidak mengalami kelelahan berjumlah 212 ibu (56,7%) dan ada hubungan yang signifikan antara kelelahan dengan gangguan tidur pada ibu *post partum*, Frekuensi menyusui yang terbanyak adalah 2-3 jam sekali berjumlah 312 ibu (83.4%) dan ada hubungan antara frekuensi menyusui dengan gangguan tidur pada ibu *post partum*, sikap keluarga yang terbanyak adalah baik berjumlah 359 ibu (96%) dan tidak ada hubungan antara sikap keluarga dengan gangguan tidur pada ibu *post partum*, terbanyak adalah status kesehatan bayinya baik berjumlah 358 ibu (95.7%) dan ada hubungan antara frekuensi menyusui dengan gangguan tidur pada ibu *post partum*, kelelahan adalah variable yang paling berpengaruh terhadap gangguan tidur pada ibu *post partum* setelah dikontrol variable frekuensi menyusui.

REFERENSI

- Elfina, 2020 *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Gangguan Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur pada Ibu Nifas di Puskesmas Tinggede Kabupaten Sigi Tahun 2020*, Jurnal Pendidikan Tambusai
- Erikania, J. 1999. Mengenal Post Partum Blues. *Nakita*. 8 Mei 199. No. 05/1. Halaman 6. Jakarta : PT Kinasih Satya Sejati.
- Hadi, P. 2004. *Depresi dan Solusinya*. Yogyakarta : Tugu
- Ibrahim, Z. 2002. *Psikologi Wanita*. Bandung : Pustaka Hidayah.
- Jimenez, S.2000. *Kehamilan Yang Menyenangkan*. Jakarta : Arean.
- Khusniyati dkk, 2015, *Hubungan Antara Gangguan Pola Tidur Pada Ibu Nifas Dengan Kejadian Postpartum Blues Di Wilayah Kerja Puskesmas Pembantu Sidoharjo Kecamatan Gedeg Kabupaten Mojokerto*, Jurnal Keperawatan Bina Sehat
- Koblinsky, M, Timyan, J dan Gay, J. (ed). *Kesehatan Wanita : Sebuah Perspektif Global*. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press.
- Malonda, B. F. 1999. *Sosial – Budaya, Gangguan Emosi dan Fisik Pasca Salin Masyarakat Pedesaan Sumedang*. Diakses 29 September 2004. www.tempo.co.id/medika_arsip/122002/art-2.htm.
- Martoehosodo dan marsianto.2002.*Perlukaan dan Peristiwa Lain pada Persalinan* dalam:Wiknjosastro H, (Ed). Jakarta : Yayasan Bina Sarwono Prawirohardjo.
- Nabillah AH dkk, 2018, *Hubungan Gangguan Tidur Ibu Nifas Dengan Kejadian Postpartum Blues Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangmalang Sragen* Kementerian Kesehatan Politeknik Kesehatan Surakarta Jurusan Kebidanan



Regina, Pudjibudojo, J. K dan Malinton, P. K. 2001. Hubungan Antara Depresi Postpartum Dengan Kepuasan Seksual Pada Ibu Primipara. *Anima Indonesian Psychological Journal*. Vol. 16. No. 3. 300 – 314.

Windayanti Hapsari, 2020, *Hypnobreastfeeding dan Kualitas Tidur pada Ibu Menyusui*, *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*.