

# Faktor-Faktor yang Berpengaruh pada Gangguan Pemenuhan Istirahat Tidur Ibu Nifas

*Factors Influencing the Impaired Fulfillment of Sleep Rest for Postpartum Mothers*

Sitti Hadriyanti Hamang<sup>1</sup>, Nurhayati<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Bagian Kebidanan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

---

## ARTICLE INFO

### Article history:

DOI:

[10.30595/pshms.v4i.566](https://doi.org/10.30595/pshms.v4i.566)

Submitted:

August 11, 2022

Accepted:

November 30, 2022

Published:

January 02, 2023

---

### Keywords:

Istirahat Tidur, Nyeri Nifas,  
Kecemasan, Peran Ibu

---

## ABSTRACT

Istirahat yang cukup bagi ibu yang baru melahirkan salah satu masalah yang penting untuk diperhatikan walaupun tidak mudah untuk mencapainya. Dari hasil Survei Demografi dan kesehatan Indonesia (SDKI) menyebutkan bahwa sekitar 460/100.000 kelahiran hidup terdapat ibu yang mengalami gangguan istirahat tidur (Depkes RI, 2007). Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan diketahuinya faktor yang berhubungan dengan gangguan pemenuhan kebutuhan istirahat tidur ibu nifas di RSKDIA Siti Fatimah Makassar 2015. Jenis penelitian ini adalah penelitian *non experiment* dengan menggunakan desain *survei analitik* dengan pendekatan *cross sectional* yaitu dimana peneliti melakukan pengukuran variabel dependen dan independen pada saat yang bersamaan, yang tujuannya adalah untuk mendapatkan gambaran yang jelas tentang faktor-faktor gangguan pemenuhan kebutuhan istirahat tidur pada ibu nifas. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu postpartum yang dirawat di ruang Nifas RSKDIA Siti Fatimah Makassar. Teknik pengambilan sampel yaitu *non probability* dengan teknik *purposive sampling* yaitu menetapkan sampel dengan cara memilih sampel diantara populasi sesuai yang dikehendaki peneliti sehingga sampel tersebut dapat mewakili karakteristik populasi berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan. jumlah sampel sebanyak 52 orang. Berdasarkan hasil penelitian dari hasil uji *Chi-Square* diperoleh bahwa Ada hubungan antara nyeri nifas dengan gangguan pemenuhan istirahat tidur ibu nifas di RSKDIA Siti Fatimah Makassar dengan nilai  $p= 0,008$  ( $p<= 0,05$ ). Ada hubungan antara kecemasan dengan gangguan pemenuhan istirahat tidur ibu nifas di RSKDIA Siti Fatimah Makassar dengan nilai  $p= 0,010$  ( $p<= 0,05$ ). Ada hubungan antara peran ibu baru dengan gangguan pemenuhan istirahat tidur ibu nifas di RSKDIA Siti Fatimah Makassar dengan nilai  $p= 0,018$  ( $p<= 0,05$ ). Saran dalam penelitian ini adalah bagi ibu nifas sebaiknya dapat mengetahui tentang gangguan pemenuhan istirahat tidur ibu *post partum* dan lebih maksimal mempersiapkan diri menjadi seorang ibu sehingga tidak terjadi gangguan pada pemenuhan istirahat tidur. Untuk nyeri nifas dan kecemasan ibu nifas diharapkan para petugas kesehatan dapat memberikan penyuluhan cara mengurai nyeri dengan teknik relaksasi, masase, distraksi, dan informasi cara merawat diri dan bayi.

*This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).*



---

### Corresponding Author:

**Sitti Hadriyanti Hamang**

Prodi Kebidanan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

Email: [sittihadriyanti.hamang@umi.ac.id](mailto:sittihadriyanti.hamang@umi.ac.id)

## 1. PENDAHULUAN

Kebutuhan dasar manusia adalah unsur-unsur yang dibutuhkan oleh manusia dalam mempertahankan keseimbangan fisiologis maupun psikologis, yang bertujuan untuk mempertahankan kehidupan dan kesehatan (Asmadi, 2008). Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang bias dipengaruhi oleh berbagai macam factor yang akan mempengaruhi gangguan pemenuhan tidur pada seseorang. Potter dan Perry (2010), mengemukakan faktor yang mempengaruhi tidur bukan hanya factor tunggal, tetapi juga pengaruh multifaktor seperti faktor fisiologis, psikologis, dan factor lingkungan yang sering mengubah kualitas dan kuantitas tidur. Faktor fisiologis, psikologis, dan lingkungan yang bisa mempengaruhi kualitas tidur salah satunya adalah pada ibu postpartum (Walyani, E.S., & Purwoastuti, T.E, 2015).

Penelitian yang dilakukan Mindel, Sadeh, Kwon, & Goh (2013) diberbagai negara menunjukkan bahwa lebih dari setengah ibu postpartum memiliki kualitas tidur yang buruk, dengan rentang 50.9% (di Malaysia) hingga 77.8% (di Jepang). Fitri, Trisyani, dan Maryati (2012) mengemukakan 85.7% ibu postpartum dengan sectio caesaria memiliki kualitas tidur yang buruk. Ekawati (2010) menemukan 70,4% ibu post partum yang pemenuhan istirahat tidurnya kurang.

Berdasarkan data rekam medik dari RSKDIA Siti Fatimah Makassar, didapatkan bahwa jumlah persalinan bulan Januari-Desember 2015 terdapat 3011, ibu dengan persalinan sectio caesar sebanyak 747, orang dan dengan persalinan normal Tahun 2015 sebanyak 2264 orang dengan jumlah rata-rata 252 orang ibu bersalin perbulan (Rekam Medik, 2016). Dari data rekam medik juga didapat bahwa gangguan pemenuhan kebutuhan istirahat tidur merupakan salah satu masalah yang menonjol di RSKDIA Siti Fatimah Makassar sekitar 37% (Rekam medik RSKDIA Ibu dan Anak Siti Fatimah Makassar, 2016).

Berdasarkan latarbelakang diatas maka penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian tentang factor yang berhubungan dengan Gangguan Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur Ibu Nifas di RSKDIA Siti Fatimah Makassar.

## 2. METODE

Penelitian ini dilaksanakan di RSKDIA Siti Fatimah Makassar, alasan pemilihan rumah sakit ini sebagai tempat penelitian karena insiden kejadian gangguan pemenuhan kebutuhan istirahat tidur ibu nifas ini masih tinggi. Jenis penelitian ini adalah penelitian *non experiment* dengan menggunakan desain *survei analitik* dengan pendekatan *cross sectional* yaitu dimana peneliti melakukan pengukuran variabel dependen dan independen pada saat yang bersamaan, yang tujuannya adalah untuk mendapatkan gambaran yang jelas tentang faktor yang berhubungan dengan gangguan pemenuhan kebutuhan istirahat tidur pada ibu nifas. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu postpartum yang dirawat di ruang Nifas RSKDIA Siti Fatimah Makassar. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner dan lembar observasi. Pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara dengan menanyakan pertanyaan yang ada pada kuesioner dan lembar observasi. Responden diminta untuk menjawab pertanyaan yang diajukan oleh penelitian pada saat itu juga. Teknik pengambilan sampel yaitu *non probability* dengan teknik *purposive sampling* yaitu menetapkan sampel dengan cara memilih sampel diantara populasi sesuai yang dikehendaki peneliti sehingga sampel tersebut dapat mewakili karakteristik populasi berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Sampel pada penelitian ini adalah ibu yang dirawat di ruang nifas yang mengalami persalinan fisiologis di RSKDIA Siti Fatimah Makassar dan berada di lokasi pada waktu penelitian berjumlah 52 responden yang memenuhi kriteria inklusi.

## 3. HASIL PENELITIAN

### Distribusi Responden Berdasarkan Umur Pada Ibu Nifas di RSKDIA Siti Fatimah Makassar

Besarnya sampel berdasarkan kelompok Umur di RSKDIA Siti Fatimah menunjukkan bahwa kelompok umur ibu nifas yang paling banyak berada pada kelompok umur 20-30 tahun sebanyak 43 orang (82,7%) sedangkan kelompok umur ibu nifas yang paling sedikit berada pada kelompok umur <19 tahun sebanyak 3 orang (5,8%).

### Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan Pada Ibu Nifas di RSKDIA Siti Fatimah Makassar

Besarnya sampel berdasarkan tingkat pendidikan di RSKD Ibu dan Anak Siti Fatimah ,menunjukkan bahwa tingkat pendidikan ibu nifas yang paling banyak berada pada tingkat SMA sebanyak 25 orang (48,1%) sedangkan tingkat pendidikan ibu nifas yang paling sedikit berada pada tingkat SD sebanyak 7 orang (13,5%).

### Distribusi Responden Berdasarkan Gangguan Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur Pada Ibu Nifas di RSKDIA Siti Fatimah Makassar

Besarnya sampel berdasarkan Jumlah ibu nifas yang mengalami gangguan pemenuhan kebutuhan istirahat tidur adalah sebesar 43 orang (82,7%) dan jumlah ibu nifas yang tidak mengalami gangguan pemenuhan istirahat tidur adalah 9 orang (17,3%).

### **Hubungan Nyeri Nifas dengan Gangguan Pemenuhan Kebutuhan Istirahat tidur Pada Ibu Nifas di RSKDIA Siti Fatimah Makassar**

Adanya hubungan yang bermakna antara nyeri nifas dengan gangguan pemenuhan kebutuhan istirahat tidur ibu nifas. Dari 44 orang ibu yang mengalami nyeri nifas berat ditemukan sebanyak 39 orang (90,7%) yang mengalami gangguan kebutuhan istirahat tidurnya kurang dan dari 8 orang ibu yang mengalami nyeri nifas sedang ditemukan sebanyak 4 orang (9,3 %) yang mengalami gangguan pemenuhan kebutuhan istirahat tidurnya kurang. Berdasarkan hasil uji *Chi-Square* dengan tingkat kemaknaan  $\alpha=0,05$  ternyata nilai  $p=0,008$ . Karena nilai  $p(0,008)<\alpha(0,05)$  maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara nyeri nifas dengan gangguan pemenuhan kebutuhan istirahat tidur ibu nifas.

### **Hubungan Kecemasan dengan Gangguan Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur Pada Ibu Nifas di RSKDIA Siti Fatimah Makassar**

Adanya hubungan yang bermakna antara kecemasan dengan gangguan pemenuhan kebutuhan istirahat tidur ibu nifas. Dari 26 orang ibu nifas yang mengalami kecemasan berat ditemukan 25 orang ibu nifas (58,1%) yang mengalami kebutuhan tidurnya kurang. Sedangkan dari 26 responden yang mengalami kecemasan ringan, terdapat 18 orang ibu nifas (41,9%) yang mengalami gangguan pemenuhan kebutuhan istirahat tidurnya kurang. Berdasarkan hasil uji *Chi-Square* dengan tingkat kemaknaan  $\alpha=0,05$  ternyata nilai  $p=0,010$ . Karena nilai  $p(0,010)<\alpha(0,05)$  maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara kecemasan dengan gangguan pemenuhan kebutuhan istirahat tidur ibu nifas.

### **Hubungan Peran Ibu Baru dengan Gangguan Pemenuhan Kebutuhan istirahat tidur Pada Ibu Nifas di RSKDIA Siti Fatimah Makassar**

Adanya hubungan yang bermakna antara peran ibu baru dengan gangguan pemenuhan kebutuhan istirahat tidur ibu nifas. Dari 30 responden yang melakukan perannya dengan baik ditemukan sebanyak 28 orang (42,3 %) yang mengalami pemenuhan kebutuhan istirahat tidurnya kurang. Sedangkan dari 22 responden yang melakukan perangnya kurang ditemukan sebanyak 15 orang (34,9%) yang mengalami gangguan pemenuhan kebutuhan istirahat tidurnya kurang.

Berdasarkan hasil uji *Chi-Square* dengan tingkat kemaknaan  $\alpha=0,05$  ternyata nilai  $p=0,018$ . Karena nilai  $p(0,018)<\alpha(0,05)$  maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara peran ibu baru dengan gangguan pemenuhan kebutuhan istirahat tidur ibu nifas.

## **4. PEMBAHASAN**

### **Karakteristik ibu nifas di RSKD Ibu Dan Anak Siti Fatimah**

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa karakteristik ibu nifas di RSKDIA Siti Fatimah menunjukkan bahwa sebagian besar berusia antara 20-30 tahun yakni 43 orang (82,7%) dan yang terkecil berusia dibawah 19 tahun yakni 3 orang (5,8%) sedangkan sisanya 11,5% berusia diatas 30 tahun sejumlah 8 orang. Usia ibu nifas rata-rata berada pada rentang 20-30 tahun secara teoritis merupakan usia produktif untuk melahirkan. karena pada usia < 20 tahun rahim dan panggul belum berkembang dengan baik, sebaliknya pada usia > 35 tahun rahim dan panggul tidak sebaik saat ibu berusia 20-35 tahun (Depkes, 2010). Suteja (2003), menyatakan ada hubungan yang signifikan antara usia dan kualitas tidur, semakin tinggi tingkat usia maka kualitas tidur semakin buruk. Ratini (2014) menyebutkan bahwa semakin bertambah usia, pola tidur juga akan berubah (Suteja & Liga weda, 2003).

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa tingkat pendidikan ibu nifas yang banyak adalah tingkat SMA yakni 25 orang (48,1%) dan yang paling sedikit adalah pada tingkatan SD yakni 7 orang (17,5 %). Tingkat pengetahuan seseorang erat kaitannya dengan pendidikan yang telah diperoleh, dalam arti luas pendidikan mencakup semua proses kehidupan dengan segala bentuk interaksi individu dilingkungannya, baik secara formal dan informal. Tingkatan pendidikan menengah berpengaruh pada pemenuhan istirahat tidur ibu nifas hal ini dikarenakan dengan pengetahuan yang kurang kemampuan ibu dalam menjalankan peran barunya tidaklah optimal sehingga akan membuat cemas dan dapat mengakibatkan gangguan pemenuhan istirahat tidur ibu.

### **Hubungan nyeri nifas dengan gangguan pemenuhan kebutuhan istirahat tidur ibu nifas.**

Nyeri merupakan kondisi berupa perasaan tidak menyenangkan bersifat sangat subjektif karena perasaan nyeri berbeda pada setiap orang dalam hal skala atau tingkatannya, dan hanya orang tersebutlah yang dapat menjelaskan atau mengevaluasi rasa nyeri yang dialami (Balaska, 2008).

Suatu penelitian mempelajari tentang nyeri yang dialami wanita pascapartum, menemukan bahwa wanita yang merasakan nyeri pascapartum mempengaruhi aktivitas dan pola istirahat mereka (Henderson, 2005).

Salah satu cara mengetahui faktor yang berhubungan dengan gangguan pemenuhan istirahat tidur ibu nifas adalah dengan melakukan penelitian kepada kelompok tertentu, dalam hal ini peneliti mencoba mengetahui tingkat nyeri yang dialami ibu nifas. Dari hasil observasi ibu yang berada score 2 ada 8 orang

(15,4%), berada pada score 6 ada 29 orang (55,8%), dan yang berapa pada score 8 ada 15 orang (28,8%). Dari hasil pengumpulan hasil observasi, maka didapatkan data yang menunjukkan tingkat nyeri responden tentang gangguan pemenuhan istirahat tidur ibu nifas bahwa dari 52 responden, ada sebanyak 44 responden (84,6%) yang mengalami nyeri berat.

Hasil penelitian dari 44 orang ibu yang mengalami nyeri nifas berat ditemukan sebanyak 39 orang (90,7%) ibu nifas yang mengalami gangguan kebutuhan istirahat tidurnya kurang. Hal ini dapat dimengerti karena nyeri dapat merangsang RAS ( *Reticular Activating System* ) sehingga seseorang bangun dan tetap waspada. Nyeri merupakan salah satu faktor yang dapat mengganggu tidur disamping ketidaknyamanan, gangguan mobilitas dan lain sebagainya (Elizabeth J. Corwin, 2009).

Ibu yang mengalami nyeri nifas berat tetapi baik tidurnya sebanyak 5 orang (55,6%). Hal ini karena persepsi individu terhadap nyeri itu berbeda-beda dan dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah lingkungan, usia, pengalaman nyeri sebelumnya, mekanisme koping yang digunakan dan juga adanya pemberian analgesik sehingga tidur bisa terpenuhi. Hal ini juga dipengaruhi oleh persepsi ibu merasa bahwa nyeri nifas merupakan hal yang fisiologis pada wanita yang telah melahirkan sehingga mereka bisa beradaptasi dengan nyeri tersebut serta dengan adanya dukungan dari orang terdekat ibu nifas dapat meningkatkan kemampuannya dalam menghadapi nyeri.

Pada 8 orang ibu yang mengalami nyeri nifas ringan, ada 4 orang (9,3%) yang mengalami pemenuhan kebutuhan istirahat tidurnya kurang karena pada dasarnya setiap individu berbeda-beda dalam beradaptasi terhadap nyeri. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan adopsi merupakan proses individu dimana masing-masing individu mempunyai kemampuan untuk mengatasi masalah atau berespon dalam tingkat yang berbeda-beda. Sedangkan yang mengalami nyeri nifas ringan tetapi baik tidurnya sebanyak 4 orang (44,4%). Hal ini bisa terjadi karena ibu masih dapat menahan rasa nyeri atau karena nyeri ibu sama sekali tidak mengganggu tidur ibu.

Berdasarkan hasil uji statistik *Chi-Square* didapatkan nilai  $p=0,008(p<^{\alpha}=0,05)$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang bermakna antara nyeri nifas dengan gangguan pemenuhan kebutuhan istirahat tidur pada ibu nifas.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Husnani (2001) di RSUD Nene Mallomo Sidrap bahwa nyeri akibat dari persalinan dapat mengganggu aktifitas dan kebutuhan tidur ibu nifas oleh karena itu seorang bidan/perawat khususnya diruang post natal care dalam memberikan pelayanan dan perawatan harus menciptakan rasa aman dan nyaman.

### **Hubungan Kecemasan dengan Gangguan Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur Ibu Nifas**

Menurut Nevid (2005), kecemasan dapat menjadi reaksi emosional yang normal di beberapa situasi, tetapi tidak disituasi lain. Sumadinata (2004) mengatakan bahwa seseorang yang merasa khawatir karena menghadapi sesuatu yang tidak bias memberikan jawaban yang jelas, tidak bias mengharapkan sesuatu pertolongan, dan tidak ada harapan yang jelas akan mendapatkan hasil. Kecemasan dan kekhawatiran ringan akan menjadi sebuah motivasi. Sedangkan kecemasan dan kekhawatiran yang berat dan negative dapat menimbulkan gangguan fisik maupun psikis (Sumadinata, 2004).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 52 responden yang mengalami kecemasan berat sebanyak 26 orang (50%) dan yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 26 orang (50%). Hasil penelitian ditemukan dari 26 orang ibu mengalami kecemasan berat ditemukan sebanyak 25 orang (58,1%) yang mengalami kurang tidur, seseorang dengan masalah pribadi tidak dapat rileks dan tidur dengan cukup karena kecemasan dapat merangsang kerja saraf simpatis yang selanjutnya meningkatkan produksi norepinefrin darah yang mengakibatkan RAS (*Reticular Activating System*) terangsang sehingga tidur seseorang menjadi berkurang. Pada keadaan cemas seseorang dapat meningkatkan kerja saraf simpatis sehingga mengganggu tidurnya (Elizabeth corwin, 2009). Pengalaman cemas seseorang memiliki penurunan pada jumlah kedalaman dan waktu tidur karena saat RAS (*Reticular Activating System*) diaktifkan pada saat siklus bangun tidur dalam keadaan cemas maka kejadian tidur dapat dicegah (Elizabeth corwin, 2009), sedangkan ibu yang mengalami kecemasan berat tetapi baik tidurnya sebanyak 1 orang (11,1%). Hal ini bisa disebabkan karena adanya bantuan dari orang terdekat (suami dan orang tua), sehingga ibu merasa tidak terlalu khawatir lagi dan sesuai dengan teori yang menyatakan pada kecemasan sedang seseorang masih dapat melakukan sesuatu yang terarah (Depkes RI, 2007).

Pada ibu yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 26 orang dan ditemukan sebanyak 18 orang (41,9%) yang kebutuhan tidurnya kurang. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan pada cemas ringan bisa membuat seseorang menjadi waspada (Depkes RI, 2007). Sedangkan ibu yang mengalami kecemasan ringan dan kebutuhan istirahat tidurnya baik sebanyak 8 orang (88,9%). Hal ini bisa disebabkan karena adanya bantuan dari orang terdekat (suami dan orang tua), sehingga ibu merasa tidak terlalu khawatir lagi dan sesuai dengan teori yang menyatakan pada kecemasan sedang seseorang masih dapat melakukan sesuatu yang terarah (Depkes RI, 2007).

Dari hasil data uji statistik uji *Chi-Square* di dapatkan nilai  $p= 0,010$  ( $p < \alpha = 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang bermakna antara kecemasan dengan gangguan pemenuhan kebutuhan istirahat tidur pada ibu nifas.

Sementara itu berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh marlia (2003) di RSUD Labuang Baji yang mana memperoleh hasil bahwa kecemasan yang dirasakan oleh seseorang setelah melahirkan adalah normal bila ibu mempunyai perasaan tak mampu dan sedih dalam beberapa hari setelah melahirkan, seseorang dengan masalah pribadi tidak dapat rileks dan tidur dengan cukup.

### **Hubungan peran ibu baru dengan Gangguan Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur Ibu Nifas.**

Selama periode postpartum, tugas dan tanggung jawab baru muncul dan kebiasaan lama perlu diubah atau ditambah dengan yang baru. Orang tua harus mengenali hubungan mereka dengan bayinya. Bayi perlu perlindungan, perawatan dan sosialisasi. Periode ini ditandai oleh masa pembelajaran yang intensif dan tuntutan untuk mengasuh. Lama periode ini bervariasi, tetapi biasanya berlangsung selama kira-kira empat minggu.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 52 responden yang melakukan perannya dengan baik sebanyak 30 orang ( 57,7%) sedangkan respondeng yang kurang melakukan perannya dengan baik sebanyak 22 orang (42,3%).

Hasil penelitian ditemukan dari 30 orang ibu yang melakukan perannya dengan baik ditemukan sebanyak 28 orang (65,1%) yang kurang tidur. Hal ini dapat dimengerti karena semakin sering ibu memenuhi peran barunya berarti ibu menjadi semakin sering terbangun untuk memenuhi kebutuhan bayinya sehingga waktu untuk beristirahat dan tidur ibu menjadi berkurang. Pada hal ibu yang baru melahirkan harus istirahat yang cukup untuk mengurangi kelelahan (Saleha Siti, 2009). Sedangkan ibu yang melakukan perannya dengan baik dan kebutuhan tidurnya baik ditemukan sebanyak 2 orang (22,2%). Hal ini disebabkan karena pengalaman ibu yang baru yang merasa senang dengan kelahiran si bayi dan menganggap ibu sebagai rutinitas yang baru yang tidak menjadi suatu masalah buat ibu.

Pada ibu yang kurang melakukan perannya sebanyak 22 orang dan ditemukan sebanyak 15 orang (68,2%) yang kebutuhan tidurnya kurang. Hal ini dapat disebabkan karena adanya yang mengganggu pikiran ibu, sehingga tidak dapat melakukan tugasnya sebagai ibu dengan baik dan juga mengakibatkan kurangnya istirahat. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan pada cemas ringan bisa membuat seseorang menjadi waspada dan mengganggu istirahat tidur ibu (Ekawati, 2010).

Pada ibu yang pertama kali mungkin akan mengalami masalah ketika menyusui baiknya yang sebenarnya hanya karena tidak tahu cara yang sebetulnya (Balaska, 2008). Sedangkan ibu yang kurang melakukan perannya tetapi kebutuhan tidurnya baik ditemukan sebanyak 7 orang (31,8 %). Hal ini dapat di sebabkan karena ada bantuan dari suami dan keluarga dalam mengurus kebutuhan bayinya Pada bayi yang baru lahir harus diberi makan setiap dua dengan jumlah total 8 sampai 12 kali dalam (Balaska, 2008). Ini berarti ibu mempunyai waktu untuk tidur sehingga tidur ibu bisa terpenuhi.

Dari hasil data menggunakan uji statistic uji *Chi-Square* didapatkan nilai  $p= 0,018$  ( $p < \alpha = 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang bermakna antara peran ibu baru dengan gangguan pemenuhan kebutuhan istirahat tidur pada ibu nifas.

Ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ekawati (2010) di RSIA Siti Fatimah Makassar bahwa terjadinya kelelahan pada pascapartum dan telah ditemukan pada ibu-ibu yang melakukan perannya sebagai ibu baru, pemenuhan kebutuhan bayi mempengaruhi pola tidur ibu (Depkes RI, 2008).

## **5. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil pengumpulan, pengolahan dan pembahasan data penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara nyeri nifas dengan gangguan pemenuhan istirahat tidur ibu nifas di RSKDIA Siti Fatimah Makassar dengan nilai  $p= 0,008$  ( $p < \alpha = 0,05$ ), ada hubungan antara kecemasan dengan gangguan pemenuhan istirahat tidur ibu nifas di RSKDIA Siti Fatimah Makassar dengan nilai  $p= 0,010$  ( $p < \alpha = 0,05$ ) dan ada hubungan antara peran ibu baru dengan gangguan pemenuhan istirahat tidur ibu nifas di RSKDIA Siti Fatimah Makassar dengan nilai  $p= 0,018$  ( $p < \alpha = 0,05$ ) . Ada beberapa saran yang direkomendasikan oleh peneliti yaitu agar ibu nifas dapat memenuhi kebutuhan tidurnya diharapkan sebelum pulang kerumah perlu dilakukan penyuluhan tentang bagaimana cara mengatasi nyeri pada ibu misalnya teknik relaksasi, masase, distraksi, cara merawat diri dan bayi dan diharapkan kepada perawat/bidan untuk mengajarkan pada ibu tentang cara memenuhi kebutuhan bayinya seperti cara menyusui yang baik, cara memandikan bayi, dan cara masase pada bayi agar ibu dapat menjalankan perannya lebih baik.

## **KETERBATASAN PENELITIAN**

Penelitian ini melibatkan 52 responden, diharapkan penelitian selanjutnya untuk menambah jumlah sampel agar hasil yang didapatkan terkait faktor – faktor yang berpengaruh pada gangguan pemenuhan istirahat

tidur ibu nifas dapat lebih kuat terlihat. Selain itu, perlu juga penambahan variabel penelitian untuk melihat faktor-faktor lain yang berpengaruh pada gangguan pemenuhan istirahat tidur ibu nifas.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Asmadi. (2008), *Konsep Dasar Keperawatan*, Jakarta : EGC
- Balaska, 2008, *Konsep kebidanan*, EGC, Jakarta
- Depkes RI, 2007, *Kebijakan dan Program Badan Litbangkes*, Depkes RI, Jakarta.
- Depkes RI, 2008, *Kebijakan dan Program Badan Litbangkes*, Depkes RI, Jakarta.
- Ekawati. (2010). Hubungan nyeri *nifas* dengan pemenuhan tidur pada pasien post partum di ruang rawat inap RSIA Siti Fatimah Makassar. Makassar : Politehnik Karya Husada Jakarta, <http://jurnal.unpad.ac.id/index.php/ejournal/article/download/793/839>, diakses tanggal 28 januari 2016
- Elizabeth J. Corwin, 2009, *Buku Saku Patofisiologi*, EGC, Jakarta
- Fenny fadillah, 2016, *Kebiasaan yang Dilakukan Remaja Sebelum Tidur untuk Meningkatkan Kualitas Tidur dan Kesehatan di SMA Swasta Darussalam Medan*. Universitas Sumatera Utara
- Rekam Medik, 2016, RSKD Ibu dan Anak Siti Fatimah Makassar.
- Sumadinata, 2004, *Psikologi Kepribadian*, Jakarta : CV. Rajawali
- Suteja, Liga Weda. (2003). *Hubungan antara negative affectivity dan usia dengan kualitas tidur pada pekerja rotating shift*. Dari <http://repository.ubaya.ac.id/8142/> Diperoleh tanggal 11 february 2016
- Walyani, E. S., & Purwoastuti, T. E. (2015). *Asuhan kebidanan masa nifas & menyusui*. Yogyakarta: PUSTAKABARUPRESS.