

ABSTRAK

Pasca persalinan merupakan waktu yang sangat mencemaskan bagi seorang wanita yang baru pertama kali jadi ibu karena dituntut untuk dapat menyesuaikan dengan peran barunya. wanita nifas sering cemas karena harus banyak melakukan penyesuaian, seperti tanggung jawab bertambah, kehadiran anggota keluarga baru, jadwal tidur yang kacau, sehingga membebani ibu baik secara fisik dan psikologis. Berdasarkan hasil studi pendahuluan di wilayah kerja Puskesmas Sukolilo Bangkalan, terdapat 2 desa dengan angka kecemasan ibu nifas tertinggi, yaitu Desa Morkepek pada bulan Agustus 2021 diperoleh 6 dari 10 ibu nifas mengalami kecemasan dan Desa Ba'engas pada bulan Desember 2021 diperoleh 4 dari 8 ibu nifas mengalami kecemasan.

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 138 orang di wilayah kerja Puskesmas Sukolilo Bangkalan dengan sampel 102 orang. Cara pengambilan sampel ini menggunakan *probability sampling* dengan teknik *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan kuesioner, dengan menggunakan uji statistik *Spearman Rank*.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar kualitas tidur sedang sebanyak (37,3%), dan sebagian besar ibu nifas tidak memiliki kecemasan sebanyak (60,8%). Berdasarkan hasil uji statistik *spearman rank* didapatkan hasil *p value* (0,000) $< \alpha$ (0,05). Hal tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan kualitas tidur dengan kecemasan pada ibu nifas, dengan nilai koefisien korelasinya sebesar 0,651 yang menunjukkan terdapat hubungan yang kuat antara kualitas tidur dengan kecemasan.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kecemasan pada ibu nifas.

Diharapkan bagi bidan untuk dapat terus menjalankan dan mengembangkan program yang ada saat ini yaitu promosi kesehatan seperti sosialisasi, penyuluhan dan kunjungan nifas untuk terus memberikan pendidikan kesehatan tentang pentingnya istirahat/tidur bagi ibu nifas.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Kecemasan, Ibu Nifas

ABSTRACT

Post-delivery 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. Based on the results of a preliminary study in the working area of the Sukolilo Health Center Bangkalan, there are 2 villages with the highest postpartum maternal anxiety rate, namely Morkepek Village in August 2021, 6 out of 10 postpartum women experienced anxiety and Ba'engas Village in December 2021, 4 out of 8 women. postpartum anxiety.

This study uses an analytical cross sectional approach. the independent variable is sleep quality and the dependent variable is anxiety in postpartum mothers. The study population was all 138 postpartum mothers with a sample of 102 people. This technique uses probability sampling with a simple random sampling technique. The instrument used was a questionnaire, using the Spearman Rank statistical test.

The results showed that most of the quality of sleep was moderate (37.3%), and most postpartum mothers did not have as much anxiety (60.8%). Based on the results of the spearman rank statistical test, the results obtained were p value (0.000) $< \alpha$ (0.05). This shows that there is a relationship between sleep quality and anxiety in postpartum mothers, with a correlation coefficient of 0.651 which means there is a moderate relationship.

Based on the description above, it can be concluded that there is 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 mothers.

Keywords: Sleep Quality, Anxiety, Postpartum