

# HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT STRES PADA IBU MENYUSUI BAYI USIA 0-6 BULAN DI WILAYAH CAKUNG JAKARTA TIMUR

Raden Roro Maya Denisa Putri Aurelia

Departemen Ilmu Kesehatan Jiwa, Fakultas Kedokteran, Universitas  
Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Jakarta  
[rrmayadenisapa@upnvj.ac.id](mailto:rrmayadenisapa@upnvj.ac.id)

## ABSTRAK

Cakupan menyusui ASI eksklusif dan intensif di Cakung, Jakarta Timur, menempati peringkat 3 tertinggi dari seluruh wilayah Jakarta, aktivitas menyusui kerap kali mengganggu waktu istirahat sang ibu yang berdampak pada kualitas tidur. Dalam fenomena yang sama disertai dengan sedikitnya literatur yang membahas dampak kualitas tidur buruk pada ibu menyusui bayi 0-6 bulan, salah satunya peningkatan stres. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Stres pada Ibu Menyusui Bayi Usia 0-6 bulan di Wilayah Cakung Jakarta Timur. **Metode:** Metode yang digunakan adalah analitik deskriptif dengan desain *cross-sectional*, dilakukan pada bulan Agustus sampai November 2022, pengambilan sampel yang digunakan yaitu *consecutive sampling*. Responden pada penelitian ini adalah ibu menyusui bayi 0-6 bulan. Besaran sampel terdiri dari 100 orang, instrument yang digunakan berupa data demografi responden, *Perceived Stres Scale* (PSS-10), serta *Pitts Sleep Quality Index* (PSQI). **Hasil:** Dari total 100 ibu yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak (60%) mengalami stres ringan, (40%) dengan stres sedang, dan (0%) dengan stres berat. Ibu dengan kualitas tidur buruk sebanyak (15,3%) dengan stres ringan, (60%) dengan stres sedang, dan (24,7%) dengan stres berat. Hasil bivariat menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan  $p\text{-value} = 0,000$ . **Kesimpulan:** Adanya korelasi signifikan antara kualitas tidur dengan tingkat stres pada ibu menyusui bayi usia 0-6 bulan di Wilayah Cakung Jakarta Timur.

**Kata Kunci :** Ibu Menyusui, Bayi, Kualitas Tidur, Stres, Cakung

***THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY AND STRESS LEVELS  
IN BREASTFEEDING MOTHERS OF BABIES AGED 0-6 MONTHS IN  
THE CAKUNG AREA OF EAST JAKARTA***

**Raden Roro Maya Denisa Princess Aurelia**

**Departement of Psychiatry, Faculty of Medicine, Pembangunan National  
“Veteran” Jakarta University, Jakarta  
[rrmayadenisapa@upnvj.ac.id](mailto:rrmayadenisapa@upnvj.ac.id)**

***ABSTRACT***

Exclusive and intensive breastfeeding coverage in Cakung, East Jakarta, ranked 3rd highest among all areas of Jakarta; breastfeeding activities often interfere with the mother's rest time, impacting sleep quality. The same phenomenon is accompanied by little literature that discusses the impact of poor sleep quality on mothers who breastfeed babies aged 0-6 months, one of which is increased stress. This study aims to analyze the relationship between sleep quality and stress levels in breastfeeding mothers with children aged 0-6 months in Cakung, East Jakarta. **Method:** The method in this study is descriptive-analytic with a cross-sectional approach, carried out in August - October 2022, the sampling method used was consecutive sampling. The respondents were mothers who breastfed babies aged 0-6 months. **Result:** The total sample size consists of 100 people, and the instruments used are the demographic data of respondents, Perceived Stress Scale (PSS-10), and Pitts Sleep Quality Index (PSQI). Out of a total of 100 respondents who experienced good sleep quality, as many as (60%) experienced mild stress, (40%) experienced moderate stress, and (0%) experienced severe stress. Respondents with poor sleep quality (15.3%) with mild stress, (60%) with moderate stress, and (24.7%) with severe stress. **Conclusion:** The bivariate results with the Chi-Square test showed a p-value = 0.000, which proved a significant correlation between sleep quality and stress levels in breastfeeding mothers of infants aged 0-6 months in Cakung, East Jakarta.

**Keywords:** Breastfeeding Mother, Sleep Quality, Stress