



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

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana  
Kedokteran

**Raden Roro Maya Denisa Putri Aurelia**

**1910211005**

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA**

**2022**



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

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana

Kedokteran

**Raden Roro Maya Denisa Putri Aurelia**

**1910211005**

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA**

**2022**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dengan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan benar.

Nama : Raden Roro Maya Denisa Putri Aurelia

NRP : 1910211005

Tanggal : 15 Agustus 2022

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 14 Januari 2023

Yang menyatakan,

A handwritten signature in black ink is written over a yellow meter stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'METERAI TEMPEL' and 'E8612AJX74008944'.

Raden Roro Maya Denisa Putri Aurelia

*Lembar Pernyataan Persetujuan*

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK  
KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Raden Roro Maya Denisa Putri Aurelia  
NIM : 1910211005  
Fakultas : Kedokteran  
Program Studi : Kedokteran Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (Non-exclusive Royalty Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **“HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT STRES PADA IBU MENYUSUI BAYI USIA 0-6 BULAN DI WILAYAH CAKUNG JAKARTA TIMUR”**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 14 Januari 2023

Yang menyatakan,



Raden Roro Maya Denisa Putri Aurelia

## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Raden Roro Maya Denisa Putri Aurelia  
NIM : 1910211005  
Program Studi : Kedokteran Program Sarjana  
Judul Skripsi : Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Stress Pada Ibu Menyusui Bayi Usia 0-6 Bulan di Wilayah Cakung Jakarta Timur

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran pada Program Studi Kedokteran Program Sarjana, Fakultas Kedokteran, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

**Penguji**




Dr. dr. Suzy Yusna Dewi,  
Sp.KJ (K)

**Pembimbing 1**



Dr. dr. Ria Maria Theresa,  
Sp.KJ, MH

**Pembimbing 2**



dr. Diana Agustini, M.Biomed

**Dekan Fakultas Kedokteran**



Dr. dr. H. Taufiq Fredrik Pasiak,  
M.Kes., M.Pd.I

**Ketua Program Studi Kedokteran  
Program Sarjana**



dr. Mila Citrawati, M.Biomed., Sp.KKLP

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal ujian : 29 Desember 2022

# 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

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT karena berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan penelitian Skripsi yang berjudul “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Stres Pada Ibu Menyusui Bayi Usia 0-6 Bulan Di Wilayah Cakung Jakarta Timur”.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya bantuan, bimbingan, nasehat, dukungan, serta motivasi dari berbagai pihak. Maka dari itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. dr. H. Taufiq Fredrik Pasiak, M.Kes, M.Pd.I selaku dekan Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta yang mendukung kami para mahasiswa dalam penyusunan Skripsi dan kegiatan akademik lainnya.
2. Dr. dr. Ria Maria Theresa, Sp.KJ, MH, dr. Ryan Herardi, Sp.PD dan dr. Diana Agustini, M.Biomed selaku pembimbing penulis, yang telah meluangkan waktu, pikiran, serta tenaga dalam memberikan bimbingan, saran, dan motivasi pada penulis sehingga Skripsi ini terselesaikan.
3. Dr. dr. Suzy Yusna Dewi, Sp. KJ (K) selaku penguji penulis, yang memberikan kritik, saran, dan evaluasi yang membangun pada penulis, sehingga Skripsi ini dapat terselesaikan.
4. dr. Mila Citrawati, Sp. KKLP, M.Biomed selaku Kepala Program Studi Pendidikan Dokter serta seluruh dosen pengajar dan staf FK UPN



“Veteran” Jakarta atas segala bimbingan dan ilmunya selama penulis menempuh masa perkuliahan S1 Kedokteran.

5. Pihak Puskesmas, Posyandu, dan para kader Wilayah Cakung yang senantiasa memberikan izin serta membantu penulis dalam mengumpulkan data yang diperlukan.
6. Orang tua penulis, Eko Setyawan dan Rr.Desi Ciptowati, serta adik penulis Jesika Olivia Alexandra, yang telah membantu, memberikan dukungan, motivasi, nasihat, baik dalam bentuk moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.
7. Kaka penulis, Rr.Mayleni Suhartaty yang selalu membantu, memberikan dukungan, serta saran pada penulis dalam mengumpulkan data selama penelitian Skripsi ini berlangsung.
8. Sahabat terdekat penulis selama menjalani perkuliahan S1 Pendidikan Dokter : Wendi Corlia, Chairunisa W, Dhia Adhi, Vira Monica, Alisya Putri, Aqila Rustam, dan Ariesna Muharany, yang selalu memberikan dukungan, bantuan, motivasi, dan semangat pada penulis.
9. Cantika Vadia, dan Rasya Danardhono, teman seperjuangan skripsi penulis, yang selalu memberikan dorongan penulis untuk *ber-progress* sehingga Skripsi ini dapat terselesaikan tepat waktu.
10. Teman – Teman Sejawat FK UPN “Veteran Jakarta” yang telah bersama sama tumbuh dan berjuang melewati masa perkuliahan S1 Kedokteran bersama penulis.

11. Jenyo dan Yuta, yang telah menjadi sumber motivasi dan pelipur lara penulis selama masa perkuliahan, dan penyusunan Skripsi ini, sehingga penulis dapat melewatinya dengan suka cita.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan Skripsi ini, untuk itu penulis mengharapkan saran dan masukan yang membangun agar penelitian ini menjadi lebih baik. Semoga Skripsi ini dapat bermanfaat baik bagi penulis maupun pembaca.

Jakarta, 12 November 2022

Penulis

Raden Roro Maya Denisa

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL .....	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	iii
Lembar Pernyataan Persetujuan .....	iv
PENGESAHAN .....	v
ABSTRAK .....	vi
ABSTRACT .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR BAGAN .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
BAB I .....	1
I.1. Latar Belakang .....	1
I.2 Rumusan Masalah .....	3
I.3 Tujuan Penelitian .....	4
I.3.1 Tujuan Umum .....	4
I.3.2 Tujuan Khusus .....	4
I.4 Manfaat Penelitian .....	4
I.4.1 Manfaat Praktis .....	4
I.4.2 Manfaat Teoritis .....	5
BAB II .....	6
II.1 Landasan Teori .....	6

II.1.1 Kualitas Tidur .....	6
II.1.2 Konsep Stres .....	19
II.1.3 Konsep Menyusui Bayi .....	30
II.2 Penelitian Terkait .....	40
II.3 Kerangka Teori .....	42
II.4 Kerangka Konsep .....	43
II.5 Hipotesis .....	43
BAB III .....	44
III.1 Jenis Penelitian .....	44
III.2 Lokasi Penelitian .....	44
III.3 Subjek Penelitian .....	44
III.3.1 Populasi Penelitian .....	44
III.3.2 Sampel Penelitian .....	45
III.4 Kriteria Inklusi Dan Eksklusi .....	45
III.4.1 Kriteria Inklusi .....	45
III.4.2 Kriteria Eksklusi .....	45
III.5 Teknik Pengambilan Sampel .....	45
III.6 Besar Sampel Penelitian .....	46
III.7 Identifikasi Variabel Penelitian .....	47
III.7.1 Variabel Independen .....	47
III.7.2 Variabel Dependen .....	47
III.8 Definisi Operasional Variabel .....	48
III.9 Instrumen Penelitian .....	49

III.10 Teknik Pengumpulan Data .....	50
III.11 Protokol Penelitian .....	50
III.12 Pengolahan Data .....	50
III.13 Analisis Data .....	52
III.14 Alur Penelitian .....	53
BAB IV .....	54
IV.1 Gambaran Umum Tempat dan Responden Penelitian .....	54
IV.2 Hasil Penelitian .....	55
IV.2.1 Deskripsi Penelitian .....	55
IV.2.2 Hasil Analisis Univariat .....	55
IV.2.3 Hasil Analisa Bivariat .....	62
IV.3 Pembahasan .....	63
IV.3.1 Pembahasan Analisis Univariat .....	63
IV.3.1 Pembahasan Analisis Bivariat .....	67
IV.4 Keterbatasan Penelitian .....	71
BAB V .....	73
V.1 Kesimpulan .....	73
V.2 Saran .....	73
DAFTAR PUSTAKA .....	77
LAMPIRAN .....	83

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terkait .....	40
Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	48
Tabel 4.1 Karakteristik Responden .....	56
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Responden .....	57
Tabel 4.3 Distribusi frekuensi kualitas tidur berdasarkan karakteristik responden .....	58
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Responden .....	60
Tabel 4.5 Distribusi frekuensi tingkat stres berdasarkan karakteristik responden .....	61
Tabel 4.6 Hasil Analisis Bivariat .....	63

## DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Siklus Tidur Orang Dewasa .....	10
Bagan 2.2 Kerangka Teori .....	42
Bagan 2.3 Kerangka Konsep .....	43
Bagan 3.1 Alur Penelitian .....	53

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 .....	82
Lampiran 2 .....	83
Lampiran 3 .....	84
Lampiran 4 .....	85
Lampiran 5 .....	88
Lampiran 6 .....	90
Lampiran 7 .....	92
Lampiran 8 .....	93
Lampiran 9 .....	94
Lampiran 10 .....	95
Lampiran 11 .....	96