

BAB I

PENDAHULUAN

I.1. Latar Belakang

Kualitas tidur merupakan gambaran mengenai rutinitas tidur seseorang, kualitas tidur dijadikan tolak ukur kemampuan seseorang dalam mempertahankan tidurnya. Pada beberapa orang, mempertahankan tidur dalam waktu ideal sangatlah sulit. Kualitas tidur dapat dinilai dari jadwal memulai tidur, lamanya durasi tidur, kedalaman tidur, terdapat/tidaknya keluhan saat bangun tidur. Kualitas tidur yang buruk memiliki banyak dampak negatif, salah satunya meningkatnya stres, yang mengganggu aktivitas sehari-hari (Palifiana and Kumorojati, 2018). Adapun beberapa kegiatan yang dapat menyebabkan perburukan kualitas tidur salah satunya menyusui ASI, tak jarang ibu yang baru saja melahirkan dan menyusui mengalami perburukan kualitas tidur. Pada *post partum*, ibu memerlukan waktu istirahat sekurangnya 8 jam/hari, hal ini dilakukan guna memaksimalkan proses pemulihan pasca hamil dan melahirkan, sehingga ibu dapat cepat pulih dan dapat kembali mengurus sang buah hati. (Windayanti, Astuti and Sofiyanti, 2020). Namun pada saat yang bersamaan ibu memiliki kewajiban baru yaitu menyusui anaknya. Menyusui diartikan sebagai proses pemberian Air Susu Ibu (ASI) kepada bayi hingga usia 2 tahun guna memenuhi kebutuhan gizi anak. (Lau, 2018). ASI atau air susu ibu adalah sumber nutrisi utama yang diperlukan oleh anak, bayi yang baru lahir tidak dapat diberikan makanan padat maka dari itu ASI adalah salah satu sumber gizi bagi bayi (Amalia, 2018). WHO telah merekomendasikan waktu ideal

pemberian ASI eksklusif ialah 6 bulan dari awal kelahiran, artinya bayi hanya boleh menerima ASI murni sejak lahir hingga berusia 6 bulan. Untuk menghasilkan generasi dengan kualitas tinggi di masa depan, diperlukan desain sejak 1000 Hari Pertama Kehidupan, salah satunya ialah pemberian ASI eksklusif sejak usia 0 bulan hingga 2 tahun. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik, Indonesia memiliki persentase pemberian ASI eksklusif pada bayi tahun 2021 mencapai 71,58 % tentu saja masih dibawah target nasional yaitu 80%. Prevalensi menyusui ASI di Provinsi DKI Jakarta berjumlah 65,63 % menjadikan DKI Jakarta berada di peringkat 4 terendah. Per 23 September 2021, Badan Pusat Statistik melakukan pencatatan didapat 82,2 persentase bayi yang disusui ASI di usia 0-6 bulan di Jakarta Selatan, lalu Kepulauan Seribu 77,84%, Jakarta Timur 74,32%, Jakarta Utara 68,65%, Jakarta Pusat 66,13%, dan yang terakhir Jakarta Barat dengan persentase 54,62%.

Masa menyusui merupakan masa penyesuaian terhadap kehamilan dan persalinan, ibu mengalami perubahan signifikan selama menyusui baik pada fisik, maupun psikis nya. Menyusui menjadi tantangan tersendiri bagi ibu, terlebih ibu yang baru pertama kali menyusui, banyak sekali hal baru yang perlu dipelajari oleh ibu, sehingga memerlukan waktu yang sangat banyak dalam menjalani masa-masa ini, tentunya akan menyita waktu istirahat sang ibu dan menyebabkan terjadinya peningkatan stres. Stres merupakan ketidakmampuan dalam mengatasi suatu ancaman yang dapat ini dapat dipicu oleh tuntutan fisik dan lingkungan serta situasi sosial yang tidak terkendali. Stres sebenarnya adalah reaksi normal yang sering timbul apabila seseorang menghadapi suatu hal baru. Tingkat stres yang tinggi

dapat menyebabkan terpicunya gejala-gejala fisik yang dapat mengganggu dalam kehidupan sehari-hari. (Palifiana and Kumorojati, 2018).

Ibu yang mengalami perburukan kualitas tidur diduga memicu timbulnya peningkatan stres, kualitas tidur yang buruk mempengaruhi kesehatan fisik, psikis, dan dapat menjadi stresor pencetus peningkatan tingkat stres pada ibu, terlebih di Jakarta Timur memiliki angka cakupan ibu menyusui ASI peringkat 3 tertinggi dengan persentase 74,32% hampir mencapai target Nasional. Dari uraian latar belakang diatas peneliti tertarik meneliti Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Stres pada Ibu Menyusui Bayi Usia 0-6 Bulan di Wilayah Cakung Jakarta Timur.

I.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada sejumlah masalah yang diuraikan dalam latar belakang penelitian dan sejumlah masalah yang muncul dari penelitian sebelumnya dan juga fenomena kualitas tidur berdampak pada tingkat stres pada ibu menyusui bayi usia 0-6 bulan, peneliti tertarik meneliti mengenai Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Stres Pada Ibu Menyusui Bayi Usia 0-6 Bulan di Wilayah Cakung Jakarta Timur.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum :

Secara umum, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Stres Pada Ibu Menyusui Bayi Usia 0-6 Bulan.

I.3.2 Tujuan Khusus :

1. Mengetahui prevalensi ibu yang menyusui bayi usia 0-6 bulan di Wilayah Cakung Jakarta Timur.
2. Mengetahui kualitas tidur ibu yang menyusui bayi usia 0-6 bulan di Wilayah Cakung Jakarta Timur.
3. Mengetahui tingkat stres ibu yang menyusui bayi usia 0-6 bulan di Wilayah Cakung Jakarta Timur.

I.4 Manfaat Penelitian

Manfaat langsung dan tidak langsung diharapkan dari penelitian ini, berdasarkan tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah sebagai berikut :

I.4.1 Manfaat Praktis

Secara praktis dapat bermanfaat sebagai berikut :

- a. Bagi responden dapat dijadikan informasi dan menambah wawasan mengenai kualitas tidur dengan tingkat stres pada ibu menyusui bayi usia 0-6 bulan. Sehingga dapat meminimalisir dampak buruk yang ditimbulkan.
- b. Bagi penulis dapat menambah wawasan dan pengalaman mengenai kualitas tidur dan tingkat stres pada ibu menyusui bayi usia 0-6 bulan di Wilayah Cakung Jakarta Timur.

- c. Bagi pembaca dapat dijadikan informasi mengenai kualitas tidur dan tingkat stres pada ibu menyusui bayi usia 0-6 bulan di Wilayah Cakung Jakarta Timur.

I.4.2 Manfaat Teoritis

Secara teoritis dapat bermanfaat sebagai :

- a. Memberikan kontribusi ilmiah untuk ilmu kesehatan jiwa mengenai hubungan kualitas tidur dengan tingkat stres pada ibu yang menyusui.
- b. Sebagai dasar dan acuan untuk penelitian-penelitian selanjutnya yang terkait kualitas tidur dan tingkat stres pada ibu menyusui.