

# HUBUNGAN KELELAHAN DAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEJADIAN *POSTPARTUM BLUES* PADA IBU POSTPARTUM

Annisa Jasmin

## Abstrak

*Postpartum blues* merupakan masalah kesehatan yang signifikan bagi ibu setelah melahirkan, dengan prevalensi yang tinggi di Indonesia, yang dapat berdampak pada kualitas hidup ibu dan bayi. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara kelelahan dan kualitas tidur dengan kejadian *postpartum blues* pada ibu postpartum. Desain penelitian yang digunakan adalah *cross-sectional*, melibatkan 120 responden yang dipilih melalui *non-probability sampling* di Puskesmas Kecamatan Kalideres. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya, kemudian dianalisis dengan uji statistik univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu mengalami tingkat kelelahan yang tinggi (71,7%) dan kualitas tidur yang buruk (69,2%). Sebanyak (76,7%) responden menunjukkan gejala *postpartum blues*. Analisis statistik mengungkapkan adanya hubungan signifikan antara kelelahan ( $p = 0,000$ , 95% CI: 0,00-0,05) dan kualitas tidur ( $p = 0,000$ , 95% CI: 0,00-0,05) dengan kejadian *postpartum blues*. Penelitian ini menekankan pentingnya edukasi dan dukungan bagi ibu postpartum dalam mengelola kelelahan serta meningkatkan kualitas tidur. Dukungan sosial dari keluarga dan tenaga kesehatan juga sangat diperlukan untuk mencegah terjadinya *postpartum blues*. Penelitian lebih lanjut disarankan untuk menyelidiki faktor-faktor lain seperti dukungan psikososial dan kondisi ekonomi yang mungkin berkontribusi.

**Kata Kunci :** Kelelahan, Kualitas Tidur, *Postpartum Blues*.

# ***THE RELATIONSHIP BETWEEN FATIGUE AND SLEEP QUALITY WITH THE OCCURRENCE OF POSTPARTUM BLUES IN POSTPARTUM MOTHERS***

**Annisa Jasmin**

## ***Abstract***

*Postpartum blues is a significant health issue for mothers after childbirth, with a high prevalence in Indonesia, which can affect the quality of life of both mothers and their babies. This study aims to explore the relationship between fatigue and sleep quality with the occurrence of postpartum blues in postpartum mothers. The research employed a cross-sectional design, involving 120 respondents selected through non-probability sampling at Kalideres Subdistrict Public Health Center. Data were collected using validated and reliable questionnaires and analyzed using univariate and bivariate statistical tests. The results revealed that the majority of mothers experienced high levels of fatigue (71.7%) and poor sleep quality (69.2%). Additionally, 76.7% of respondents exhibited symptoms of postpartum blues. Statistical analysis showed a significant relationship between fatigue ( $p = 0.000$ , 95% CI: 0.00-0.05) and sleep quality ( $p = 0.000$ , 95% CI: 0.00-0.05) with the occurrence of postpartum blues. This study highlights the importance of education and support for postpartum mothers in managing fatigue and improving sleep quality. Social support from families and healthcare providers is also crucial to prevent postpartum blues. Further research is recommended to investigate other contributing factors, such as psychosocial support and economic conditions.*

***Keyword : Fatigue, Postpartum Blues, Sleep Quality.***