



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

SKRIPSI

ANNISA JASMIN

2110711004

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA

2025



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

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan**

ANNISA JASMIN

2110711004

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
2025**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Annisa Jasmin
NIM : 2110711004
Tanggal : 1 Januari 2025

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

Jakarta, 1 Januari 2025

Yang menyatakan,



(Annisa Jasmin)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Annisa Jasmin
NIM : 2110711004
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta Hak Bebas Royalti Non Ekklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: Hubungan Kelelahan Dan Kualitas Tidur Dengan Kejadian *Postpartum Blues* Pada Ibu Postpartum.

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 menyantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya,

Dibuat di: Jakarta
Pada tanggal: 1 Januari 2025
Yang menyatakan,



(Annisa Jasmin)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Annisa Jasmin


NIM : 2110711004

Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

Judul : Hubungan Kelelahan Dan Kualitas Tidur

Dengan Kejadian *Postpartum Blues* Pada Ibu Postpartum


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


Ns. Dora Samaha, S.Kep., M.Kep.
Ketua Penguji



Despanwili, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Mat., PhD
Dekan IKJ-SGPP "Veteran" Jakarta


Ns. Lina Ayu Marchanni, M.Kep., Sp.Kep.Mat
Penguji II (Pembimbing)


Ns. Gamyra Tri Utami, S.Kep., M.Kep
Koordinator Program Studi Keperawatan
Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 7 Januari 2025

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.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala karunia dan rahmat-Nya, sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Kelelahan Dan Kualitas Tidur Dengan Kejadian *Postpartum Blues* Pada Ibu Postpartum”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

Penyusun karya tulis ini tidak luput dari bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Dengan penuh rasa hormat izinkan penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Anter Venus, Drs., M.A. Comm selaku Rektor Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Ibu Desmawati, SKp, M.Kep., Sp.Kep.Mat., PhD selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta, Ibu Ns. Cut Sarida Pompey, S.Kep., M.N.S selaku Ketua Jurusan Keperawatan, Ibu Ns. Gamy Tri Utami, M.Kep selaku Kepala Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Ibu Ns. Lina Ayu Marcelina, M.Kep., Sp.Kep.Mat selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan bimbingan yang sangat bermanfaat, dan juga Ibu Dr. Linda Linda M.Epid selaku Kepala Puskesmas Kalideres yang telah memberikan kesempatan penulis untuk melakukan penelitian di Puskesmas Kalideres.

Penulis juga berterima kasih kepada diri sendiri, serta terima kasih kedua orang tua dan saudara kandung yang selalu memberikan doa, dukungan dan bimbingannya yang tulus. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada teman-teman yang telah memberikan dukungan serta doanya kepada penulis.

Jakarta, 1 Januari 2025

Penulis



(Annisa Jasmin)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR SKEMA	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Rumusan Masalah	5
I.3 Tujuan.....	5
I.4 Manfaat.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
II.1 Konsep Postpartum	8
II.2 Konsep <i>Postpartum Blues</i>	14
II.3 Konsep Kelelahan Postpartum	19
II.4 Konsep Kualitas Tidur.....	23
II.5 Kerangka Teori	27
II.6 Penelitian Terdahulu	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	33
III.1 Kerangka Konsep	33
III.2 Hipotesis Penelitian.....	34
III.3 Definisi Operasional.....	34
III.4 Desain Penelitian.....	37
III.5 Populasi Dan Sampel Penelitian	37
III.6 Kriteria Sampel	39
III.7 Lokasi Dan Waktu Penelitian	39
III.8 Metode Pengumpulan Data	39
III.9 Instrumen Penelitian.....	43
III.10 Uji Validitas Dan Reliabilitas	46
III.11 Analisis Data	47
III.12 Etika Penelitian	48
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	50
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	50
IV.2 Proses Penelitian	50
IV.3 Hasil Penelitian	51
IV.4 Pembahasan.....	56

IV.5	Proses Penelitian	65
BAB V PENUTUP		66
V.1	Kesimpulan.....	66
V.2	Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA		68
RIWAYAT HIDUP		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Penelitian Terdahulu	28
Tabel 2	Definisi Operasional	34
Tabel 3	Metode Pengumpulan Data	40
Tabel 4	Koding Data	41
Tabel 5	Kisi-kisi Kuesioner PFS	43
Tabel 6	Kisi-kisi Kuesioner PSQI	44
Tabel 7	Kisi-Kisi Kuesioner <i>Stein's MBS</i>	45
Tabel 8	Analisis Univariat	47
Tabel 9	Analisis Bivariat	48
Tabel 10	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	52
Tabel 11	Distribusi Frekuensi Variabel Independen Kelelahan	53
Tabel 12	Distribusi Frekuensi Variabel Independen Kualitas Tidur	53
Tabel 13	Distribusi Frekuensi Variabel Dependen <i>Postpartum Blues</i>	54
Tabel 14	Analisis Kelelahan Dengan Kejadian <i>Postpartum Blues</i>	55
Tabel 15	Analisis Kualitas Tidur Dengan Kejadian <i>Postpartum Blues</i>	56

DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Teori	27
Skema 2	Kerangka Konsep	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Persetujuan Sidang Skripsi
Lampiran 2	Surat Izin Permohonan Studi Pendahuluan dan Penelitian
Lampiran 3	Surat Izin Permohonan Penelitian dan Pengambilan Data
Lampiran 4	Surat Jawaban Izin Penelitian dan Pengambilan Data
Lampiran 5	Lembar Kartu Monitor Bimbingan
Lampiran 6	Lembar Persetujuan Penelitian
Lampiran 7	Lembar Persetujuan Responden (<i>Informed Consent</i>)
Lampiran 8	Instrumen Penelitian Karakteristik Responden (Kuesioner A)
Lampiran 9	Instrumen Penelitian (PFS) (Kuesioner B)
Lampiran 10	Instrumen Penelitian (PSQI) (Kuesioner C)
Lampiran 11	Instrumen Penelitian (<i>Stein's MBS</i>) (Kuesioner D)
Lampiran 12	Permohonan Izin Menggunakan Kuesioner
Lampiran 13	Hasil Analisis Data Penelitian
Lampiran 14	Persetujuan Etik
Lampiran 15	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 16	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 17	Hasil Uji Turnitin
Lampiran 18	<i>Time Schedule</i> Pengerjaan Skripsi
Lampiran 19	Tabulasi Data Hasil Penelitian