

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi S1 Keperawatan
Skripsi, Februari 2026
Alfiatur Rohmani'ah
011221027

Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Kelelahan pada Ibu Postpartum di Puskesmas Bergas

ABSTRAK

Masa postpartum merupakan periode adaptasi yang ditandai oleh perubahan fisiologis dan psikologis pada ibu, salah satunya adalah gangguan kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk pada masa postpartum dapat menghambat proses pemulihan fisik dan mental serta meningkatkan risiko terjadinya kelelahan, yang memengaruhi kesehatan ibu dan kualitas perawatan bayi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan tingkat kelelahan pada ibu postpartum di Puskesmas Bergas. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan pendekatan kuantitatif analitik. Sampel penelitian berjumlah 86 ibu postpartum pada minggu pertama hingga ketiga pascapersalinan yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Kualitas tidur diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), sedangkan tingkat kelelahan diukur menggunakan *Multidimensional Fatigue Inventory* (MFI-20). Analisis data dilakukan menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu postpartum memiliki kualitas tidur buruk dan mengalami tingkat kelelahan kategori sedang hingga tinggi. Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,003 (<0,05)$, yang menandakan terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tingkat kelelahan pada ibu postpartum, di mana ibu dengan kualitas tidur buruk cenderung mengalami tingkat kelelahan yang lebih tinggi dibandingkan ibu dengan kualitas tidur baik. Oleh karena itu, tenaga kesehatan diharapkan dapat meningkatkan edukasi dan pendampingan kepada ibu postpartum terkait pengelolaan kualitas tidur sebagai upaya promotif dan preventif untuk menurunkan tingkat kelelahan selama masa nifas.

Kata Kunci : kualitas tidur, kelelahan, ibu postpartum

Referensi : 28 (2015–2025)

Universitas Ngudi Waluyo
Faculty of Health
Final Project, February 2026
Alfiatur Rohmani'ah
011221027

The Relationship Between Sleep Quality and Fatigue Level in Postpartum Mothers at Bergas Primary Health Center

ABSTRACT

The postpartum period is an adaptation phase characterized by physiological and psychological changes in mothers, one of which is sleep quality disturbance. Poor sleep quality during the postpartum period can hinder physical and mental recovery and increase the risk of fatigue, which may affect maternal health and the quality of infant care. This study aimed to determine the relationship between sleep quality and fatigue levels among postpartum mothers at Bergas Primary Health Center. This study used a cross sectional design with an analytic quantitative approach. The sample consisted of 86 postpartum mothers in the first to third weeks after delivery, selected using purposive sampling technique. Sleep quality was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), while fatigue level was measured using the Multidimensional Fatigue Inventory (MFI-20). Data were analyzed using the Chi-Square test. The results showed that most postpartum mothers had poor sleep quality and experienced moderate to high levels of fatigue. The Chi-Square test showed a p-value of 0.003 (<0.05), indicating a significant relationship between sleep quality and fatigue levels among postpartum mothers, where mothers with poor sleep quality tended to experience higher levels of fatigue compared to those with good sleep quality. Therefore, health workers are expected to improve education and assistance for postpartum mothers regarding sleep quality management as a promotive and preventive effort to reduce fatigue during the postpartum period.

Keywords : sleep quality, fatigue, postpartum mothers

References : 28 (2015–2025)