

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa postpartum merupakan periode yang dimulai setelah bayi lahir hingga enam minggu (42 hari) setelah persalinan. Pada fase ini tubuh ibu mengalami perubahan fisiologis yang besar, meliputi involusi organ reproduksi, perubahan hormonal, serta penyesuaian psikologis dan sosial terhadap peran baru sebagai seorang ibu. Periode ini dianggap sebagai masa kritis karena ibu berada dalam tahap pemulihan fisik sekaligus menghadapi tuntutan perawatan bayi yang intensif. Kondisi tersebut menjadikan ibu postpartum rentan mengalami berbagai masalah kesehatan, baik fisik maupun psikologis, yang dapat memengaruhi kesejahteraan ibu dan bayi (McCauley et al., 2022).

Adaptasi ibu pada masa postpartum dapat berbeda tergantung pada jenis persalinan yang dialami, baik persalinan normal maupun sectio caesarea (SC). Ibu dengan persalinan normal umumnya mengalami pemulihan fisik yang relatif lebih cepat, namun tetap menghadapi perubahan hormonal, nyeri perineum, serta aktivitas menyusui yang dapat mengganggu waktu istirahat. Sementara itu, ibu dengan persalinan sectio caesarea cenderung mengalami nyeri luka operasi, keterbatasan mobilisasi, serta proses pemulihan yang lebih lama. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kualitas tidur dan meningkatkan kelelahan pada periode awal postpartum. Dengan demikian, baik ibu dengan

persalinan normal maupun SC sama-sama berisiko mengalami gangguan tidur dan kelelahan pada masa postpartum awal.

Salah satu masalah kesehatan yang sering muncul namun kerap terabaikan selama masa postpartum adalah gangguan kualitas tidur. Secara global, ibu postpartum mengalami gangguan tidur akibat perubahan hormon, nyeri pascapersalinan, aktivitas menyusui pada malam hari, serta peningkatan kewaspadaan terhadap kondisi bayi. Tidur yang tidak optimal menyebabkan tubuh gagal mencapai fase istirahat restoratif yang penting bagi pemulihan energi, sehingga ibu cenderung mengalami kelelahan fisik dan mental. Kondisi ini apabila berlangsung terus-menerus dapat berdampak pada penurunan fungsi fisik, gangguan suasana hati, serta menurunnya kemampuan ibu dalam merawat bayi (Stimpfel et al., 2020).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kelelahan pada ibu postpartum merupakan masalah yang cukup tinggi. Penelitian Oktafia et al. (2021) melaporkan bahwa sebanyak 95,3% ibu postpartum primipara di Indonesia mengalami kelelahan pada tingkat tinggi. Tinjauan sistematik oleh Bhati dan Richards (2015) juga menyebutkan bahwa sekitar 13–19% wanita di dunia mengalami depresi postpartum, yang sering kali diawali oleh gangguan tidur dan kelelahan berkepanjangan (Chriskos et al., 2021). Hal ini menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk pada masa postpartum berperan penting terhadap munculnya kelelahan serta gangguan psikologis pada ibu setelah melahirkan.

Sejalan dengan tingginya angka tersebut, kondisi serupa juga terlihat pada ibu postpartum di Kabupaten Semarang. Penelitian oleh Mayangsari et al. (2024) menunjukkan bahwa sekitar 48,8% ibu postpartum mengalami postpartum blues pada hari ketiga setelah melahirkan, yang ditandai dengan perasaan sedih, kecemasan, kelelahan, serta gangguan tidur. Gangguan tidur pada periode nifas ini dapat memperburuk kestabilan emosional dan meningkatkan rasa lelah, sehingga berpotensi menghambat kemampuan ibu dalam beradaptasi dengan peran barunya setelah persalinan.

Berdasarkan hasil wawancara pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Bergas pada tanggal 9 November 2025, diperoleh informasi dari data sekunder pada buku register kohort ibu di ruang KIA bahwa pada periode Januari hingga Oktober 2025 tercatat sebanyak 585 ibu postpartum telah menerima pelayanan nifas. Meskipun jumlah ibu yang mendapatkan pemantauan cukup tinggi, informasi yang secara khusus menggambarkan kondisi kualitas tidur dan tingkat kelelahan pada ibu postpartum, terutama pada fase awal nifas (minggu pertama hingga ketiga), masih belum terdokumentasi secara sistematis di wilayah kerja Puskesmas Bergas. Ketiadaan data tersebut menunjukkan perlunya pengkajian lebih lanjut agar kondisi tidur dan kelelahan ibu postpartum dapat dipahami secara lebih menyeluruh serta mendukung upaya peningkatan pelayanan kesehatan maternal di tingkat pelayanan kesehatan primer.

Periode postpartum minggu pertama hingga ketiga merupakan fase pemulihan awal yang paling krusial bagi ibu. Pada fase ini terjadi perubahan

fisiologis yang signifikan seperti penurunan hormon estrogen dan progesteron, proses involusi uterus, serta penyesuaian pola menyusui dan istirahat. Secara psikologis, ibu juga sedang beradaptasi dengan peran baru dalam merawat bayi yang membutuhkan perhatian sepanjang waktu, termasuk pada malam hari. Kondisi tersebut menyebabkan ibu postpartum pada minggu pertama hingga ketiga lebih rentan mengalami gangguan kualitas tidur dan peningkatan kelelahan dibandingkan periode postpartum selanjutnya. Oleh karena itu, pengkajian pada fase awal postpartum menjadi penting untuk mengidentifikasi masalah tidur dan kelelahan sejak dini.

Gangguan tidur selama masa postpartum berdampak besar terhadap kondisi fisik dan psikologis ibu. Tidur yang tidak adekuat dapat meningkatkan risiko kelelahan kronis, penurunan daya tahan tubuh, gangguan suasana hati, serta depresi postpartum yang dapat memengaruhi kesejahteraan ibu secara keseluruhan (Chriskos et al., 2021). Selain berdampak pada ibu, gangguan tidur juga dapat berdampak pada kondisi bayi. Ibu yang mengalami kelelahan berat cenderung mengalami penurunan sensitivitas dalam merawat bayi, kesulitan dalam proses menyusui, serta gangguan dalam pembentukan ikatan emosional (bonding) antara ibu dan bayi. Kondisi tersebut berpotensi meningkatkan risiko keterlambatan perkembangan bayi apabila tidak ditangani secara optimal.

Sejumlah penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan tingkat kelelahan pada ibu postpartum. Lee et al. (2018) menyatakan bahwa kualitas tidur yang buruk selama enam minggu postpartum berhubungan dengan meningkatnya kelelahan fisik dan emosional.

Henderson et al. (2019) juga melaporkan bahwa gangguan tidur pada minggu keempat hingga keenam berkorelasi dengan kelelahan jangka panjang serta kesulitan adaptasi terhadap peran sebagai ibu. Penelitian-penelitian tersebut umumnya berfokus pada periode postpartum lanjut dan banyak dilakukan di fasilitas pelayanan kesehatan tingkat rumah sakit.

Penelitian ini menggunakan instrumen terstandarisasi, yaitu Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dan Multidimensional Fatigue Inventory (MFI-20), untuk memperoleh gambaran objektif mengenai kualitas tidur dan tingkat kelelahan ibu postpartum. Meskipun penelitian mengenai kualitas tidur dan kelelahan pada ibu postpartum telah banyak dilakukan, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan kedua variabel tersebut pada fase awal postpartum, terutama minggu pertama hingga ketiga pascapersalinan di tingkat pelayanan kesehatan primer seperti puskesmas, masih terbatas. Padahal, periode awal postpartum merupakan masa adaptasi yang paling krusial bagi ibu sehingga berpotensi menimbulkan gangguan tidur dan kelelahan yang lebih tinggi. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengidentifikasi hubungan kualitas tidur dan tingkat kelelahan pada ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Bergas. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam perencanaan intervensi keperawatan yang berfokus pada peningkatan kualitas tidur serta penurunan kelelahan pada ibu postpartum.

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat kelelahan pada ibu postpartum di Puskesmas Bergas?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui hubungan kualitas tidur dengan tingkat kelelahan pada ibu postpartum di Puskesmas Bergas.

2. Tujuan khusus

- a. Mendeskripsikan karakteristik ibu postpartum di Puskesmas Bergas yang meliputi usia, paritas, tingkat pendidikan, pekerjaan.
- b. Mendeskripsikan kualitas tidur pada ibu postpartum di Puskesmas Bergas.
- c. Mendeskripsikan tingkat kelelahan ibu postpartum di Puskesmas Bergas.
- d. Menganalisis hubungan kualitas tidur dengan tingkat kelelahan ibu postpartum di Puskesmas Bergas.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Responden

Penelitian ini memberikan informasi mengenai pentingnya kualitas tidur dan pengelolaan kelelahan pada masa postpartum. Hasil penelitian dapat meningkatkan pemahaman ibu mengenai cara menjaga pola tidur

dan mengurangi kelelahan sebagai upaya mendukung pemulihan fisik dan mental setelah persalinan.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan (Puskesmas Bergas)

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam penyusunan program edukasi kesehatan ibu nifas, khususnya terkait peningkatan kualitas tidur dan manajemen kelelahan. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi dasar dalam pengembangan intervensi keperawatan yang lebih tepat sasaran di wilayah kerja Puskesmas Bergas.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan ajar dan referensi ilmiah dalam bidang keperawatan maternitas, khususnya terkait permasalahan kualitas tidur dan kelelahan pada ibu postpartum. Hasil penelitian juga dapat mendukung pengembangan materi pembelajaran berbasis evidence.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti lain dalam mengembangkan penelitian terkait kualitas tidur dan kelelahan ibu postpartum, baik melalui pengembangan variabel, penambahan jumlah sampel, maupun penggunaan desain penelitian yang berbeda.