

Hubungan Kualitas Tidur Dengan Risiko Depresi Postpartum Pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Pekauman Banjarmasin

Nadia Maisyarah¹, Putri Yuliantie², Ika Friscila³, Siti Noor Hasanah⁴

^{1,2,3,4} Universitas Sari Mulia

Email Penulis Korespondensi: nadiamaisyaraah@gmail.com

Article History:

Received Apr 12nd, 2026

Accepted May 25th, 2026

Publish May 26st, 2026

Abstrak

Depresi postpartum merupakan masalah psikologis yang sering dialami ibu pada masa nifas dan dapat berdampak pada kesehatan ibu serta tumbuh kembang bayi. Salah satu faktor yang diyakini berkontribusi adalah kualitas tidur, selain perubahan hormonal, rasa nyeri setelah melahirkan, serta tanggung jawab dalam merawat bayi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kualitas tidur dengan risiko depresi postpartum pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Pekauman Banjarmasin. Penelitian menggunakan pendekatan observasional analitik dengan metode *cross-sectional*. Sampel penelitian sebanyak 30 ibu nifas 2 sampai 3 minggu postpartum yang dipilih menggunakan teknik *quota sampling*. Kualitas tidur diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), sedangkan risiko depresi postpartum diukur menggunakan *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji chi-square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang buruk dan hal tersebut berhubungan dengan meningkatnya risiko depresi postpartum (p kurang dari 0,05). Kualitas tidur yang buruk terbukti meningkatkan peluang terjadinya depresi postpartum.

Kata Kunci : Depresi postpartum, EPDS, ibu nifas, kualitas tidur, PSQI

Abstract

Postpartum depression is a psychological problem often experienced by mothers during the postpartum period and can affect maternal health and infant development. One contributing factor is sleep quality, along with hormonal changes, postpartum pain, and the responsibility of caring for the baby. This study aimed to analyze the relationship between sleep quality and the risk of postpartum depression among postpartum mothers in the Pekauman Public Health Center Banjarmasin. This study used an observational analytic approach with a cross-sectional design. A total of 30 postpartum mothers 2 to 3 weeks postpartum were selected using quota sampling technique. Sleep quality was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), while the risk of postpartum depression was measured using the Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS). Data were analyzed using univariate and bivariate analysis with chi-square test. The results showed that most respondents had poor sleep quality, which was significantly associated with an increased risk of postpartum depression (p less than 0.05). Poor sleep quality increases the likelihood of postpartum depression.

Keyword : EPDS, postpartum depression, postpartum mothers, sleep quality, PSQI

1. PENDAHULUAN

Masa postpartum merupakan periode pasca persalinan dimana organ reproduksi wanita mengalami proses pemulihan hingga kembali seperti sebelum kehamilan, yang umumnya berlangsung selama enam minggu [1]. Masa ini merupakan fase yang kompleks karena ibu mengalami berbagai perubahan baik secara fisik maupun psikologis yang dapat berdampak pada kondisi kesehatannya [2]. Perubahan tersebut berpotensi menimbulkan gangguan psikologis, salah satunya adalah depresi postpartum [3].

Depresi postpartum merupakan gangguan suasana hati yang terjadi setelah persalinan dan dapat berdampak pada kesehatan ibu serta tumbuh kembang bayi. Kondisi ini menjadi perhatian global karena kontribusinya terhadap angka kesakitan bahkan kematian ibu. Data menunjukkan bahwa jumlah kematian ibu di dunia masih tinggi dan sebagian berkaitan dengan gangguan mental [4]. Secara global, prevalensi depresi postpartum mencapai 17,72% dengan angka tertinggi hingga 39,96% [5].

Di Indonesia, angka kejadian depresi postpartum juga masih cukup tinggi dan menjadi perhatian dalam pelayanan kesehatan ibu. Depresi postpartum umumnya terjadi dalam rentang waktu 2 hingga 6 minggu setelah melahirkan dengan gejala seperti perasaan sedih, kecemasan, kelelahan, dan gangguan tidur [3], [6].

Hingga saat ini, penyebab depresi postpartum belum diketahui secara pasti, namun dipengaruhi oleh faktor biologis dan psikososial seperti perubahan hormon, stres, kelelahan, serta kurangnya dukungan sosial [3], [7]. Salah satu faktor yang berperan penting adalah kualitas tidur. Ibu nifas sering mengalami gangguan tidur akibat harus merawat bayi terutama pada malam hari [8]. Gangguan tidur ini dapat menyebabkan kelelahan dan meningkatkan risiko gangguan psikologis.

Penelitian menunjukkan bahwa durasi dan efisiensi tidur ibu nifas mengalami penurunan yang berdampak pada kesehatan fisik dan mental [9]. Selain itu, sekitar 75% ibu nifas mengalami gangguan kualitas tidur [10], yang dapat berkembang menjadi depresi postpartum jika tidak ditangani [11].

Upaya deteksi dini dilakukan menggunakan *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS) serta intervensi peningkatan kualitas tidur [12]. Berdasarkan studi pendahuluan di Puskesmas Pekauman Banjarmasin, ditemukan ibu nifas dengan gangguan tidur dan gejala depresi postpartum.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan kualitas tidur dengan risiko depresi postpartum pada ibu nifas.

2. METODOLOGI PENELITIAN

1) Tahapan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan observasional analitik dengan *desain cross-sectional*. Penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Pekauman Banjarmasin.

Tahapan penelitian meliputi:

- a. Penentuan lokasi dan waktu penelitian
- b. Penentuan populasi dan sampel
- c. Pengumpulan data
- d. Analisis data
- e. Penarikan kesimpulan

Sampel penelitian sebanyak 30 ibu nifas yang dipilih menggunakan teknik *quota sampling*.

2) Metode Pengumpulan dan Analisis Data

Instrumen penelitian:

- a. *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI)
- b. *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS)

Analisis data:

a. Univariat

Tabel 1. Distribusi frekuensi tingkat kualitas tidur ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Pekauman Banjarmasin

Tingkat Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentase (%)
Kualitas tidur baik	13	43,3
Kualitas tidur buruk	17	56,7
Total	30	100

Tabel 2. Distribusi frekuensi tingkat risiko depresi postpartum pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Pekauman Banjarmasin

Tingkat Risiko Depresi Postpartum	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak berisiko depresi	12	40
Berisiko depresi	18	60
Total	30	100

b. Analisis Bivariat

Tabel 3. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Risiko Depresi Postpartum Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Pekauman Banjarmasin

Kualitas Tidur	Depresi Postpartum				Total	P value	
	Tidak Berisiko Depresi		Berisiko Depresi				
	f	%	f	%			
Kualitas Tidur Baik	9	69.2	4	30.8	13	100	0.013
Kualitas Tidur Buruk	3	17.6	14	82.4	17	100	
Total	12	40	18	60	30	100	

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bagian ini disajikan hasil penelitian mengenai kualitas tidur dan risiko depresi postpartum pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Pekauman Banjarmasin. Penelitian dilakukan pada 30 responden ibu nifas usia 2–3 minggu postpartum. Data diperoleh melalui *kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* dan *Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)*, kemudian dianalisis secara univariat dan bivariat.

1) Hasil

Analisis Univariat

a. Kualitas Tidur Ibu Nifas

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk. Dari 30 responden, sebanyak 17 orang (56,7%) memiliki kualitas tidur buruk, sedangkan 13 orang (43,3%) memiliki kualitas tidur baik.

Kondisi ini menunjukkan bahwa gangguan tidur merupakan masalah yang umum terjadi pada ibu nifas. Gangguan tersebut meliputi kesulitan untuk tertidur, sering terbangun di malam hari, serta ketidaknyamanan fisik setelah persalinan.

b. Risiko Depresi Postpartum

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berisiko mengalami depresi postpartum. Sebanyak 18 responden (60%) termasuk dalam kategori berisiko, sedangkan 12 responden (40%) tidak berisiko mengalami depresi postpartum.

Hal ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah ibu nifas memiliki kecenderungan mengalami gangguan psikologis pada masa awal postpartum.

Analisis Bivariat

a. Hubungan Kualitas Tidur dengan Risiko Depresi Postpartum

Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan antara kualitas tidur dengan risiko depresi postpartum. Pada ibu dengan kualitas tidur buruk, sebanyak 14 responden (82,4%) berisiko mengalami depresi postpartum, sedangkan pada ibu dengan kualitas tidur baik, mayoritas tidak berisiko mengalami depresi postpartum yaitu sebanyak 9 responden (69,2%).

Berdasarkan hasil uji *chi-square* diperoleh nilai $p = 0,013$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan risiko depresi postpartum pada ibu nifas.

2) Pembahasan

Kualitas Tidur Ibu Nifas

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu nifas mengalami kualitas tidur yang buruk. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor seperti perubahan fisiologis, kelelahan, serta tanggung jawab dalam merawat bayi.

Pada masa nifas, ibu harus beradaptasi dengan peran baru sehingga waktu istirahat menjadi berkurang. Gangguan tidur seperti sering terbangun di malam hari untuk menyusui atau merawat bayi menyebabkan kualitas tidur menurun.

Selain itu, ketidaknyamanan fisik seperti nyeri perineum dan perubahan hormonal juga berkontribusi terhadap gangguan tidur pada ibu nifas.

Risiko Depresi Postpartum

Sebagian besar responden dalam penelitian ini berisiko mengalami depresi postpartum. Kondisi ini menunjukkan bahwa masa nifas merupakan periode yang rentan terhadap gangguan psikologis.

Faktor-faktor yang memengaruhi antara lain kelelahan, kecemasan, perubahan peran, serta kurangnya dukungan sosial. Ibu yang mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan peran baru cenderung lebih mudah mengalami stres dan gangguan emosional.

Hubungan Kualitas Tidur dengan Risiko Depresi Postpartum

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan risiko depresi postpartum. Ibu dengan kualitas tidur yang buruk memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk mengalami depresi dibandingkan dengan ibu yang memiliki kualitas tidur baik.

Kurangnya tidur dapat menyebabkan kelelahan fisik dan emosional, menurunkan kemampuan *coping* terhadap stres, serta memengaruhi keseimbangan hormon yang berperan dalam regulasi suasana hati. Hasil ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa gangguan tidur merupakan salah satu faktor risiko utama terjadinya depresi postpartum. Semakin buruk kualitas tidur ibu, maka semakin tinggi pula risiko terjadinya gangguan psikologis.

Dengan demikian, kualitas tidur merupakan faktor penting yang perlu diperhatikan dalam upaya pencegahan depresi postpartum pada ibu nifas.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar ibu nifas pada usia 2–3 minggu postpartum mengalami kualitas tidur yang buruk, yaitu sebesar 56,7%. Selain itu, mayoritas ibu nifas juga berada pada kategori berisiko mengalami depresi postpartum, yaitu sebesar 60%.

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan risiko depresi postpartum pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Pekauman Banjarmasin dengan nilai $p = 0,013$. Ibu dengan kualitas tidur yang buruk memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk mengalami depresi postpartum dibandingkan dengan ibu yang memiliki kualitas tidur baik.

Dengan demikian, kualitas tidur merupakan salah satu faktor yang berperan penting dalam meningkatkan risiko depresi postpartum pada ibu nifas, sehingga diperlukan perhatian dan intervensi dari tenaga kesehatan untuk meningkatkan kualitas tidur ibu guna mencegah terjadinya depresi postpartum.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Sari Mulia yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian ini. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan dukungan selama proses penelitian.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak Puskesmas Pekauman Banjarmasin serta seluruh responden yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini. Tanpa dukungan dan kerja sama dari berbagai pihak, penelitian ini tidak dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] N. Oktafia and R. Deviana, "Masa postpartum dan perubahan fisiologis," 2021.
- [2] S. D. Elvira, Kesehatan Mental Ibu. Jakarta: Balai Penerbit FKUI, 2013.
- [3] R. A. Sari et al., "Depresi postpartum dan faktor risiko," Jurnal Kesehatan, 2020.
- [4] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023. Jakarta: Kemenkes RI, 2023.
- [5] Z. Wang et al., "Prevalence of postpartum depression," Journal of Affective Disorders, 2021.
- [6] F. Kusuma, Depresi Postpartum. Yogyakarta: Nuha Medika, 2017.
- [7] S. Brummelte and L. A. M. Galea, "Postpartum depression: Etiology and risk factors," Journal of Psychiatry & Neuroscience, 2016.
- [8] J. Carrega et al., "Sleep disturbance in postpartum mothers," Journal of Sleep Research, 2020.
- [9] A. Ahmaniyah and A. Annisa, "Differences of murottal Arrahman and klenengan on sleep quality for postpartum mothers," Jurnal Kebidanan, vol. 10, no. 2, pp. 149–153, 2020.
- [10] S. Juariah and R. Diyanti, "Gangguan tidur pada ibu nifas," Jurnal Kesehatan, 2024.
- [11] A. Hasna et al., "Kualitas tidur dan depresi postpartum," Jurnal Kebidanan, 2018.
- [12] R. Sari and Anggorowati, "Skrining depresi postpartum menggunakan EPDS," Jurnal Keperawatan, 2020.