

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN RESPON
EMOSIONAL PADA IBU NIFAS DI UPTD
PUSKESMAS I DENPASAR BARAT**



Oleh:

KOMANG SINTA BUNDA PERTIWI

NIM. P07120222097

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2026**

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN RESPON
EMOSIONAL PADA IBU NIFAS DI UPTD
PUSKESMAS I DENPASAR BARAT**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan Keperawatan**

Oleh:

KOMANG SINTA BUNDA PERTIWI

NIM. P07120222097

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN RESPON
EMOSIONAL PADA IBU NIFAS DI UPTD
PUSKESMAS I DENPASAR BARAT**

Diajukan oleh:

KOMANG SINTA BUNDA PERTIWI
NIM. P07120222097

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama:



Suratih, S.Kep., Ners., M.Biomed
NIP.197112281994022001

Pembimbing Pendamping:



Ni Luh Ketut Suardani, S.Kep., Ners., M.Kes
NIP. 197602262001122003

MENGETAHUI

**KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**



I Made Sukarja, S.Kep., Ners., M.Kep
NIP.196812311992031020

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

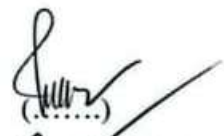
HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN RESPON EMOSIONAL PADA IBU NIFAS DI UPTD PUSKESMAS I DENPASAR BARAT

Diajukan oleh:

KOMANG SINTA BUNDA PERTIWI
NIM. P07120222097

**TELAH DIUJI HADAPAN TIM PENGUJI
PADA HARI : JUMAT
TANGGAL : 19 JUNI 2026**

TIM PENGUJI:

- | | | | |
|---|--|-------------------|---|
| 1 | <u>Nengah Runiari, S.Kp., S.Pd., M.Kep., Sp.Mat</u>
NIP. 197202191994012001 | (Ketua Penguji) |  |
| 2 | <u>Dra. I D.A.Ketut Surinati., S.Kep., Ns M.Kes</u>
NIP. 196412311985032010 | (Anggota Penguji) |  |
| 3 | <u>Ni Nyoman Hartati, S.Kep., Ns., M.Biomed</u>
NIP. 196211081982122001 | (Anggota Penguji) |  |

**MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**


I Made Sukarja, S.Kep., Ners., M.Kep
NIP. 196812311992031020

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Komang Sinta Bunda Pertiwi
NIM : P07120222097
Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan : Keperawatan
Tahun Akademik : 2025/2026
Alamat : Jalan Bedugul Manik Asri, Gang Kakul No. 19
Banjar Anyar, Kediri, Tabanan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul “Hubungan Kualitas Tidur dengan Respon Emosional pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas I Denpasar Barat” adalah **benar karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Karya Tulis Ilmiah ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 9 Juni 2026

Yang membuat pernyataan



Komang Sinta Bunda Pertiwi
NIM. P07120222097

***THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY AND EMOTIONAL
RESPONSES IN POSTPARTUM MOTHERS AT UPTD
PUSKESMAS I DENPASAR BARAT***

ABSTRACT

The postpartum period is a phase characterized by various physical, hormonal, and psychological changes that require mothers to adapt to postpartum conditions and new responsibilities in caring for their infants. This adaptation process may influence maternal emotional responses, which can manifest as either adaptive or maladaptive responses. One factor that is presumed to play a role in shaping emotional responses is sleep quality. During the postpartum period, sleep quality is often disrupted due to breastfeeding demands, infant care, and changes in resting patterns. This study aimed to determine the relationship between sleep quality and emotional responses among postpartum mothers in the working area of UPTD Puskesmas I West Denpasar. This study employed a correlational analytic design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 45 postpartum mothers selected using a total sampling technique. Data were collected using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and Ways of Coping (WOC) questionnaires and were analyzed using the Chi-square test. The results showed that 27 respondents (60%) had poor sleep quality. The Chi-square test yielded a p-value of 0.021 ($p < 0.05$). As many as 72.2% of mothers with good sleep quality demonstrated adaptive emotional responses, whereas 63% of mothers with poor sleep quality exhibited maladaptive emotional responses. It can be concluded that there is a significant relationship between sleep quality and emotional responses among postpartum mothers.

Keywords: sleep quality, emotional response, postpartum mothers.

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN RESPON EMOSIONAL PADA IBU NIFAS DI UPTD PUSKESMAS I DENPASAR BARAT

ABSTRAK

Masa nifas merupakan periode yang ditandai oleh berbagai perubahan fisik, hormonal, dan psikologis yang mengharuskan ibu beradaptasi dengan kondisi pascapersalinan serta tanggung jawab baru dalam merawat bayi. Proses adaptasi tersebut dapat memengaruhi respon emosional ibu, baik dalam bentuk respon adaptif maupun maladaptif. Salah satu faktor yang diduga berperan dalam pembentukan respon emosional adalah kualitas tidur. Pada masa nifas, kualitas tidur sering terganggu akibat kebutuhan menyusui, perawatan bayi, dan perubahan pola istirahat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan respon emosional pada ibu nifas di UPTD Puskesmas I Denpasar Barat. Penelitian menggunakan desain analitik korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel berjumlah 45 ibu nifas yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan *Ways of Coping* (WOC), kemudian dianalisis menggunakan uji *Chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan 27 responden (60%) memiliki kualitas tidur buruk. Uji *Chi-square* menghasilkan *p-value* 0,021 ($p < 0,05$). Sebanyak 72,2% ibu dengan kualitas tidur baik memiliki respon emosional adaptif, sedangkan 63% ibu dengan kualitas tidur buruk memiliki respon emosional maladaptif. Disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan respon emosional pada ibu nifas.

Kata kunci: kualitas tidur, respon emosional, ibu nifas.

RINGKASAN PENELITIAN

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN RESPON EMOSIONAL PADA IBU NIFAS DI UPTD PUSKESMAS I DENPASAR BARAT

Masa nifas (*postpartum*) yang merupakan periode kritis selama enam minggu setelah proses persalinan. Pada masa ini, ibu mengalami fluktuasi hormonal yang drastis, perubahan fisik-fisiologis, serta tuntutan adaptasi psikologis yang besar terkait peran baru sebagai orang tua. Berdasarkan Profil Kesehatan Kota Denpasar, Kecamatan Denpasar Barat memiliki jumlah ibu nifas tertinggi, dengan UPTD Puskesmas I Denpasar Barat sebagai pusat pelayanan yang memiliki beban sasaran terbesar. Secara psikologis, ibu nifas sangat rentan mengalami gangguan suasana hati, di mana data nasional mencatat prevalensi depresi postpartum yang cukup mengkhawatirkan. Salah satu faktor biologis dan situasional utama yang memengaruhi kestabilan emosional ibu nifas adalah kualitas tidur.

Pola tidur bayi yang belum teratur, nyeri pascapersalinan, serta tuntutan menyusui di malam hari memicu terjadinya tidur yang terfragmentasi (*sleep fragmentation*) dan penurunan durasi tidur efektif. Kurang tidur dalam waktu yang lama dapat mengganggu bagian otak yang berperan dalam mengendalikan emosi dan stres. Akibatnya, ibu menjadi lebih sulit mengontrol perasaan, lebih mudah marah, cemas, sedih, atau memberikan respon emosional yang kurang baik terhadap situasi yang dihadapi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kualitas tidur dengan respon emosional pada ibu nifas di puskesmas tersebut.

Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif non-eksperimental dengan desain analitik korelasional melalui pendekatan potong lintang (*cross-sectional*). Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh ibu nifas di UPTD Puskesmas I Denpasar Barat, dengan sampel berjumlah 45 responden yang dipilih menggunakan teknik *sampling total* (*total sampling*). Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur subjektif, serta kuesioner Ways of Coping (WOC) untuk mengukur respon emosional ibu. Analisis data dilakukan secara bertahap melalui analisis univariat untuk melihat distribusi frekuensi karakteristik responden, serta analisis bivariat menggunakan uji statistik Chi-

Square pada taraf signifikansi 0,05 untuk membuktikan hipotesis adanya hubungan antarvariabel dengan tetap menjunjung tinggi prinsip etika penelitian.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu nifas memiliki kualitas tidur yang buruk, yaitu sebanyak 27 responden (60,0%), karena durasi tidur malam yang pendek dan disfungsi aktivitas di siang hari akibat kelelahan. Sementara itu, distribusi respon emosional memperlihatkan hasil yang cukup berimbang, di mana 23 responden (51,1%) menunjukkan respon emosional adaptif dan 22 responden (48,9%) menunjukkan respon emosional maladaptif. Lebih lanjut, analisis bivariat dengan tabulasi silang memperlihatkan kecenderungan yang jelas bahwa ibu dengan kualitas tidur baik mayoritas memiliki respon emosional adaptif, sedangkan ibu dengan kualitas tidur buruk mayoritas menunjukkan respon emosional maladaptif. Hasil uji statistik *Chi-Square* menghasilkan nilai *p-value* sebesar 0,021, yang berarti kurang dari nilai alpha 0,05. Dengan demikian, hipotesis nol ditolak, yang secara empiris membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan respon emosional pada ibu nifas di UPTD Puskesmas I Denpasar Barat.

Dalam bagian pembahasan, tingginya angka kualitas tidur yang buruk (60%) mengonfirmasi adanya gangguan pola istirahat yang masif selama masa nifas. Secara fisiologis, penurunan drastis hormon estrogen dan progesteron setelah persalinan mengacaukan ritme sirkadian tubuh ibu. Ketika malam hari, tuntutan merawat bayi memaksa ibu mengalami kekurangan tidur, yang diperparah oleh beban psikologis bagi ibu bekerja akibat konflik peran ganda. Kondisi kurang tidur ini berbanding lurus dengan tingginya respon emosional maladaptif karena secara neurobiologis, kurang tidur memicu produksi hormon stres kortisol dan menurunkan sensitivitas reseptor serotonin. Akibatnya, kontrol emosi melemah dan ibu menjadi lebih sensitif, mudah cemas, serta rentan terhadap gangguan jiwa postpartum. Sebaliknya, ibu nifas yang berhasil mempertahankan kualitas tidur yang baik memiliki energi psikologis yang lebih cukup untuk mengelola dan mengendalikan emosinya, sehingga mereka lebih siap secara mental dan berpikir jernih dalam menghadapi tantangan transisi peran barunya.

Berdasarkan temuan tersebut, kesimpulan penelitian ini menegaskan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan di antara kedua variabel tersebut

di mana kualitas tidur yang buruk cenderung memicu koping emosional yang maladaptif. Sebagai saran, tenaga kesehatan di Puskesmas diharapkan dapat mengintegrasikan program skrining kesehatan jiwa pascapersalinan serta memberikan edukasi mengenai manajemen tidur sejak masa kehamilan. Bagi keluarga, khususnya suami, disarankan untuk meningkatkan dukungan sosial dengan cara membantu merawat bayi atau menyelesaikan pekerjaan rumah tangga agar ibu nifas mendapatkan waktu istirahat yang cukup. Terakhir, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengeksplorasi variabel eksternal lain seperti perubahan hormonal, penyesuaian diri, dan dukungan suami.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat dan rahmat-Nya lah penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Hubungan Kualitas Tidur dengan Respon Emosional Pada Ibu Nifas di UPTD Puskesmas I Denpasar Barat”** ini tepat pada waktunya dan sesuai harapan. Penyusunan laporan ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan banyak pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Erika Yulita Ichwan, SST, M.Keb selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Denpasar.
2. I Made Sukarja, S.Kep., Ners., M.Kep selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Denpasar.
3. Nengah Runiari, S.Kp., S.Pd., M.Kep., Sp.Mat selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Denpasar.
4. Suratiah, S.Kep., Ners., M.Biomed selaku dosen pembimbing utama yang telah meluangkan waktu serta tenaga untuk memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis selama proses penyusunan proposal ini.
5. Ni Luh Ketut Suardani, S.Kep., Ners., M.Kes selaku d
6. osen pembimbing pendamping yang telah memberikan masukan, saran, serta bimbingan yang sangat berarti dalam penyempurnaan proposal ini.
7. Kepala UPTD Puskesmas I Denpasar Barat yang telah memberikan izin kepada peneliti melakukan studi pendahuluan.
8. Yang tercinta orang tua penulis yang selalu memberikan kasih sayang, doa, serta dukungan yang tiada henti kepada penulis. Penulis sangat bersyukur,

dengan segala usaha dan kerja keras, kedua orang tua selalu berusaha memberikan pendidikan terbaik sehingga penulis dapat melanjutkan pendidikan hingga perguruan tinggi dan menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih atas segala perjuangan dan ketulusan yang menjadi kekuatan terbesar bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

9. Kepada saudara saya. Yang pertama Putu Melda Kuswandari, terima kasih karena selalu meluangkan waktu untuk membantu penulis dalam memahami hal-hal yang belum dimengerti, memberikan penjelasan dengan sabar, serta menjadi tempat bertanya dan berdiskusi selama proses penyelesaian skripsi ini. Kedua Kadek Monika Dwipayanti, terimakasih karna sudah memberikan dukungan, motivasi dan doa. Ketiga untuk kembaran saya Ketut Santi Bunda Pertiwi, penulis berterima kasih karena selalu ada di saat penulis membutuhkan bantuan, telah membantu selama proses penelitian, serta menjadi tempat penulis berbagi cerita, berkeluh kesah, dan mencurahkan berbagai hal selama menjalani proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Dan terakhir Gede Teguh Ary Wiguna, terimakasih telah memberikan doa, motivasi, serta dukungan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
10. Sahabat dan teman-teman tercinta yang selalu memberikan bantuan, semangat, perhatian, serta menjadi tempat berbagi cerita dan pengalaman selama proses penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna baik dari segi isi maupun sistematis dalam penulisan proposal ini, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis sendiri maupun bagi

pembaca serta dapat menjadi tambahan pengetahuan dalam bidang ilmu keperawatan.

Denpasar, 10 Juni 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Konsep Dasar Nifas.....	7
B. Respon Emosional.....	18
C. Konsep Kualitas Tidur	23
D. Hubungan Kualitas Tidur dengan Respon Emosional	29
BAB III KERANGKA KONSEP.....	31
A. Kerangka Konsep	31
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	32
C. Hipotesis.....	33
BAB IV METODE PENELITIAN	34
A. Desain Penelitian.....	34
B. Alur Penelitian	35
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	36
D. Populasi dan Sampel	36
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	38

F. Pengolahan dan Analisis Data.....	43
G. Etika Penelitian.....	45
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	47
A. Hasil Penelitian	47
B. Pembahasan.....	51
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	57
A. Simpulan	57
B. Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN.....	64

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Definisi Operasional Variabel Hubungan Kualitas Tidur dengan Respon Emosional pada Ibu Nifas.....	33
Tabel 2.	Karakteristik Subjek Penelitian di UPTD Puskesmas I Denpasar Barat.....	48
Tabel 3.	Distribusi Kualitas Tidur pada Ibu Nifas di UPTD Puskesmas I Denpasar Barat.....	49
Tabel 4.	Distribusi Respon Emosional pada Ibu Nifas di UPTD Puskesmas I Denpasar Barat.....	49
Tabel 5.	Hasil Analisis Uji Chi-square Hubungan Kualitas Tidur dengan Respon Emosional pada Ibu Nifas di UPTD Puskesmas I Denpasar Barat.....	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Kerangka Konsep Hubungan Kualitas Tidur dengan Respon Emosional pada Ibu Nifas di UPTD Puskesmas I Denpasar Barat.....	31
Gambar 2.	Bagan Alur Penelitian Hubungan Kualitas Tidur dengan Respon Emosional pada Ibu Nifas.....	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	1.	Jadwal Kegiatan Penelitian.....	65
Lampiran	2.	Realisasi Anggaran Biaya.....	67
Lampiran	3.	Permohonan Menjadi Responden	68
Lampiran	4.	Persetujuan Setelah Penjelasan (<i>Informed Consent</i>).....	69
Lampiran	5.	Kisi-Kisi Kuesioner.....	73
Lampiran	6.	Instrumen Pengumpulan Data.....	78
Lampiran	7.	Surat Izin Pengambilan Data.....	84
Lampiran	8.	Bukti Lembar Bimbingan Skripsi.....	86
Lampiran	9.	Surat Ijin Uji Validitas dan Reliabilitas.....	87
Lampiran	10.	Surat Persetujuan Etik.....	88
Lampiran	11.	Surat Ijin Penelitian.....	90
Lampiran	12.	Surat Keterangan Penelitian.....	91
Lampiran	13.	Master Tabel Data Kuesioner Kualitas Tidur.....	93
Lampiran	14.	Master Tabel Data Kuesioner Respon Emosional.....	96
Lampiran	15.	Hasil Analisis SPSS.....	98
Lampiran	16.	Dokumentasi Kegiatan.....	103
Lampiran	17.	Surat Persetujuan Publikasi.....	104
Lampiran	18.	Bukti Penyelesaian Administrasi.....	105
Lampiran	19.	Lembar Hasil Turnitin.....	106