

PENGARUH KESEHATAN MENTAL TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA IBU NIFAS

THE INFLUENCE OF MENTAL HEALTH ON SLEEP QUALITY OF POSTPARTUM MOTHERS

Linda Rofiasari¹, Yanyan Mulyani²

^{1,2}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bhakti Kencana

Email Correspondence: linda.rofiasari@bku.ac.id

Abstract: The Influence Of Mental Health On Sleep Quality of Postpartum Mothers. The postpartum period is the period when the reproductive organs return to their pre-pregnancy state. During this period, a decline in maternal sleep quality often occurs, resulting in postpartum blues. The incidence of sleep disorders in postpartum mothers is 53.9%, one of the causes of which is mental health in postpartum mothers. The purpose of this study was to determine the effect of mental health on sleep quality in postpartum mothers. This research method used a quantitative research design with a correlational or analytical approach, cross-sectional, one group pre-post test design. The sample for this study was taken using a purposive/systematic random sampling technique. The number of samples used was 30 postpartum mothers in the TPMB working area of Bandung Regency. The instruments used in this study were mental health instruments, namely the EPDS (Edinburgh Postnatal Depression Scale) Questionnaire or DASS-21 and the PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) Questionnaire to measure postpartum mothers' sleep quality. Data processing and analysis using data coding and entry into software (SPSS/Excel), descriptive analysis (respondent characteristics). Inferential analysis (relationship and influence test). The analysis used is the normality test using the correlation test (Pearson/Spearman). Simple/multiple linear regression test. The results of the study obtained between the variables of Maternal Mental Health and Sleep Quality there is a correlation coefficient (R) of 0.589 and a significance value of $0.001 < 0.05$. The conclusion is that there is a positive and significant relationship between the two variables with a sufficient level of relationship.

Keywords : Mental health, postpartum mothers, sleep quality

Abstrak: Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Nifas. Masa nifas merupakan masa kembalinya alat-alat kandungan seperti keadaan sebelum hamil. Pada masa ini sering terjadi penurunan kualitas tidur ibu sehingga berdampak terjadinya postpartum blues. Angka kejadian gangguan tidur pada ibu nifas sebanyak 53,9% yang disebabkan salah satunya kesehatan mental pada ibu nifas. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh kesehatan mental terhadap kualitas tidur pada ibu nifas. Metode penelitian ini menggunakan desain penelitian Kuantitatif dengan pendekatan korelasional atau analitik cross-sectional one group pre-post test design. Sampel penelitian ini diambil menggunakan teknik purposive/sistematik random sampling. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 30 ibu nifas di TPMB wilayah Kerja Kabupaten Bandung. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini menggunakan instrument Kesehatan mental yaitu Kuesioner EPDS (Edinburgh Postnatal Depression Scale) atau DASS-21 dan instrument Kuesioner PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) untuk mengukur kualitas tidur ibu nifas. Pengolahan dan Analisa data menggunakan Pengkodean data dan entri ke software (SPSS/Excel), Analisis deskriptif (karakteristik responden). Analisis inferensial (uji hubungan dan pengaruh). Analisa yang digunakan adalah Uji normalitas menggunakan uji korelasi (Pearson/Spearman). Uji regresi linear sederhana/ganda. Hasil penelitian didapatkan antara variabel Kesehatan Mental Ibu dan Kualitas Tidur terdapat koefisien korelasi (R) sebesar 0.589 dan nilai signifikansi $0.001 < 0.05$. Simpulan diartikan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kedua variabel dengan tingkat hubungan cukup.

Kata kunci: Kesehatan Mental, ibu nifas, kualitas tidur

PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan masa kembalinya alat-alat kandungan seperti keadaan sebelum hamil yang berlangsung selama 6 minggu atau 42 hari. Ibu nifas seringkali menghadapi penurunan dalam kualitas tidur. Selama masa pemulihan setelah persalinan, kualitas tidur ibu dapat terganggu dengan cukup signifikan. Masalah tidur ini umumnya dialami oleh ibu hingga 6 minggu hingga 7 bulan setelah melahirkan, bahkan dalam beberapa kasus bisa bertahan hingga 12 bulan. Kurangnya tidur dapat mengakibatkan kelelahan, mudah marah, menurunnya fokus, dan berkurangnya kualitas hidup. Tidur yang tidak memadai dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya depresi setelah melahirkan. Sekitar 95% ibu setelah melahirkan mengalami masalah tidur yang buruk. (Anggriyani and Listiyaningsih, 2023)(Yuni Kurniati and Juliana Widyastuti Wahyuningsih, 2023).

Gangguan tidur lebih umum terjadi pada ibu yang berusia lebih tua (61,6%) dibandingkan dengan ibu yang lebih muda. Antara 36,4% hingga 53,9% ibu pasca melahirkan bahkan mengalami masalah tidur seperti insomnia. (Aprina, Rilyani and Parosaliantika, 2021)

Menurut Harahap dan Adiyanti 2017, tidur yang tidak berkualitas berperan dalam munculnya postpartum blues sebesar 41%. (Retnosari, Setiawati and Clarisa mahalia Putri, 2022)(Yuni Kurniati and Juliana Widyastuti Wahyuningsih, 2023)(Harahap and Adiyanti, 2017). Tidur yang buruk membuat tubuh ibu merasa lelah, kurang bahagia, mengalami emosi yang tidak stabil, sering mengantuk di siang hari, dan kehilangan fokus. (Hasna, Murwati and Susilowati, 2018) Peralihan menuju peran baru sebagai seorang ibu setelah melahirkan adalah salah satu faktor yang menyebabkan menurunnya kualitas tidur ibu. Ibu perlu memenuhi kebutuhan nutrisi untuk bayi yang baru lahir setiap waktu. Penyesuaian pola tidur agar sesuai dengan bayi mungkin membuat ibu tidak bisa mendapatkan waktu tidur yang cukup. Kualitas tidur ini juga dipengaruhi oleh dukungan dari keluarga dan lingkungan sosial, kondisi Kesehatan mental ibu, tuntutan berat dari bayi (seperti menyusui dan perawatan malam), perubahan fisik, serta perubahan lingkungan akibat berbagi tempat tidur atau tidur bersama bayi. (Susilowati, 2017)

Kesehatan mental pada ibu nifas sangat rentan terganggu akibat fluktuasi hormonal, tekanan sosial, serta tuntutan untuk segera menyesuaikan diri dengan peran sebagai ibu. Kondisi ini dapat menyebabkan gangguan tidur, baik dalam bentuk insomnia, sering terbangun di malam hari, maupun tidur yang tidak nyenyak. Sebaliknya, kurang tidur juga dapat memperburuk kondisi mental, menciptakan siklus negatif yang saling memperburuk antara kualitas tidur dan kesehatan mental.(Elfina, 2020)(Marlinawati and Hastuti, 2025)(Windayanti, Astuti and Sofiyanti, 2020). "Kesehatan mental ibu nifas yang baik berkontribusi pada kualitas tidur yang optimal, yang sehingga dapat meningkatkan produksi ASI, selain konsumsi jus almond secara rutin, kualitas tidur yang baik dapat mendukung peningkatan produksi ASI, sehingga secara keseluruhan mendukung proses menyusui yang lebih efektif. (Rofiasari et al., 2023)

Sebuah penelitian menunjukkan bahwa gangguan tidur selama kehamilan dan masa postpartum berkontribusi pada perkembangan gangguan mental postpartum, termasuk depresi dan kecemasan. Studi lain menemukan bahwa kualitas tidur yang buruk meningkatkan risiko depresi postpartum hingga 3,34 kali lipat dibandingkan dengan ibu yang memiliki kualitas tidur baik. (Iranpour et al., 2016)

Sehingga Rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada pengaruh kesehatan mental terhadap kualitas tidur pada ibu nifas. Penelitian serupa dilakukan oleh Yuni Kurniati, dkk (2023) tentang Hubungan Gangguan Pemenuhan Waktu Tidur pada Ibu Nifas dengan Kejadian Postpartum Blues. (Yuni Kurniati and Juliana Widyastuti Wahyuningsih, 2023)

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian Kuantitatif dengan pendekatan korelasional atau analitik cross-sectional one group pre-post test design. Dilakukan pengukuran Kesehatan mental dan kualitas tidur pada ibu nifas. Populasi penelitian ini adalah Ibu nifas usia 0–6 minggu postpartum

sebanyak 35 ibu nifas. Sampel penelitian ini diambil menggunakan teknik purposive/sistematik random sampling. Variable Independen: ini adalah Kesehatan mental (depresi postpartum, kecemasan, stres). Sedangkan variable dependen penelitian ini adalah Kualitas tidur (durasi, kualitas subjektif, gangguan tidur). Instrumen yang digunakan pada penelitian ini menggunakan instrument Kesehatan mental yaitu Kuesioner EPDS (Edinburgh Postnatal Depression Scale) atau DASS-21 dan instrument Kuesioner PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) untuk mengukur kualitas tidur ibu nifas. Pada penelitian ini meliputi tahap Perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi. Pada tahap perencanaan dilakukan koordinasi dan pemberitahuan informasi penelitian ini dengan sasaran ibu nifas. Tahap pelaksanaan meliputi pemberian kuesioner PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) dan Kuesioner EPDS (Edinburgh Postnatal Depression Scale) atau DASS-21 dan Tahap evaluasi adalah hasil olah data dan Kesimpulan pengisian kuesioner pada ibu nifas. [12] Pengolahan dan Analisa data menggunakan Pengkodean data dan entri ke software (SPSS/Excel), Analisis deskriptif (karakteristik responden). Analisis inferensial (uji hubungan dan pengaruh). Analisa yang digunakan adalah Uji normalitas menggunakan uji korelasi (Pearson/Spearman). Uji regresi linear sederhana/ganda.

HASIL

Tabel 1. Distribusi frekuensi Kesehatan mental ibu nifas

		Kesehatan Mental Ibu			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak ada resiko depresi	12	40.0	40.0	40.0
	Resiko rendah depresi	15	50.0	50.0	90.0
	Resiko Sedang Depresi	3	10.0	10.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Berdasarkan table 3.1 distribusi frekuensi kesehatan mental ibu, dari total 30 responden, sebagian besar berada pada kategori risiko rendah depresi, yaitu sebanyak 15 orang (50,0%). Selanjutnya, responden yang tidak memiliki risiko depresi berjumlah 12 orang (40,0%). Sementara itu, responden dengan risiko sedang depresi merupakan proporsi paling sedikit, yaitu 3 orang (10,0%).

Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa meskipun mayoritas ibu tidak mengalami gangguan depresi yang signifikan, sebagian besar tetap menunjukkan adanya gejala depresi ringan yang perlu mendapat perhatian. Kondisi ini sejalan dengan konsep kesehatan mental maternal yang menyatakan bahwa depresi pascapersalinan tidak selalu muncul dalam bentuk berat, namun sering kali diawali dengan gejala ringan yang apabila tidak ditangani dapat berkembang menjadi depresi yang lebih serius. Hal ini juga didukung oleh penelitian Slomian et al. (2019) yang menunjukkan bahwa pengalaman perawatan yang suportif dan berpusat pada ibu berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis ibu.(Slomian et al., 2019)

Tingginya proporsi ibu dengan risiko rendah depresi (50%) dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya ibu kemungkinan telah memiliki mekanisme koping yang cukup baik, baik melalui dukungan keluarga, pasangan, maupun lingkungan sosial. Dukungan sosial terbukti berperan penting dalam menurunkan tingkat stres dan risiko depresi pada ibu, khususnya pada masa nifas dan pengasuhan awal bayi, sebagian ibu mungkin telah mendapatkan akses informasi kesehatan yang

memadai terkait perubahan fisik dan psikologis selama masa kehamilan dan pascapersalinan. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Amira Alshowkan, dkk (2023) tentang Studi kualitatif dan kuantitatif yang menelaah mekanisme koping yang dipakai ibu pascapersalinan dan bagaimana strategi koping adaptif terkait dengan hasil mental yang lebih baik. (Alshowkan et al., 2023). Edukasi kesehatan yang baik berperan dalam meningkatkan kesiapan mental ibu dan menurunkan kecemasan, sehingga gejala depresi dapat diminimalkan.

Hasil penelitian terdapat 40% ibu yang tidak memiliki risiko depresi dapat diasumsikan berada dalam kondisi psikososial yang stabil, hubungan keluarga yang harmonis, kondisi ekonomi yang relatif baik, serta pengalaman persalinan yang positif. Sejalan dengan penelitian Murti (2023) yang mengatakan bahwa terdapat beberapa faktor depresi postpartum diantaranya faktor usia, pendidikan, pekerjaan dan status sosio ekonomi. (Kesehatan et al., 2023). Hal ini didukung juga penelitian Nurul Hikmah annisa (2023) yang mengatakan bahwa dukungan suami terbukti cukup berperan dalam mengurangi intensitas depresi pasca melahirkan yang dialami istri. Dukungan suami yang terdiri dari beberapa dimensi yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumen, dukungan informatif dapat berdampak pada kemampuan istri menghadapi berbagai stres setelah melahirkan. (Annisa and Natalia, 2023)

Terdapat 10% ibu dengan risiko sedang depresi menunjukkan bahwa masih terdapat kelompok rentan yang memerlukan perhatian khusus. Faktor-faktor yang kemungkinan berperan antara lain kelelahan fisik, kurangnya dukungan emosional, beban peran ganda, serta perubahan hormonal pascapersalinan. Pada fase ini, ibu berada pada kondisi yang berpotensi mengalami penurunan fungsi peran sebagai pengasuh apabila tidak dilakukan intervensi dini. Hal ini sejalan dengan penelitian Rina afrina (2024) yang menyatakan bahwa kelelahan fisik (kurang tidur, tugas perawatan bayi, menyusui malam) berhubungan signifikan dengan gejala depresi postpartum dan dukungan suami mengurangi risiko dan keparahan. (Afrina and Rukiah, 2024) Sejalan juga dengan penelitian Ridha Ulfah (2025) yang menyebutkan faktor risiko terjadinya depresi post partum yaitu status paritas dan riwayat pemberian ASI. Sedangkan usia, tingkat pendidikan, status pekerjaan, tingkat status ekonomi, dan jenis persalinan tidak berpengaruh terhadap kejadian depresi post partum di tiga puskesmas di Kota Pontianak. (Ulfah et al., 2025)

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Ibu Nifas

		Kualitas Tidur			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	12	40.0	40.0	40.0
	Buruk	18	60.0	60.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi kualitas tidur, diketahui bahwa dari total 30 responden, sebagian besar memiliki kualitas tidur buruk, yaitu sebanyak 18 responden (60,0%). Sementara itu, responden yang memiliki kualitas tidur baik berjumlah 12 responden (40,0%).

Mayoritas responden dalam penelitian ini melaporkan kualitas tidur yang buruk (60%), temuan yang konsisten dengan studi-studi pada ibu menyusui dan ibu nifas di Indonesia yang menunjukkan prevalensi gangguan pola dan kualitas tidur yang tinggi pada masa postpartum. Penelitian pada ibu menyusui selama tiga bulan postpartum melaporkan mayoritas responden memiliki pola tidur dan kualitas tidur yang buruk, sehingga menegaskan bahwa masa nifas merupakan periode rentan terhadap gangguan tidur karena adaptasi fisiologis dan peran pengasuhan baru. Hal ini sejalan

dengan penelitian Lichentia Putri Elisabet Panjaitan (2013) yang mengatakan bahwa Pola tidur dan kualitas tidur ibu menyusui dalam tiga bulan pertama cenderung buruk. (Toba and Sumatera, 2013)

Penurunan kualitas tidur pada ibu pascapersalinan dapat dijelaskan oleh kombinasi faktor biologis dan kontekstual. Perubahan hormonal pascapersalinan (penurunan estrogen dan progesteron), frekuensi menyusui pada malam hari, dan nyeri pascapersalinan (terutama pada persalinan sesar) menyebabkan fragmentasi tidur dan berkurangnya durasi tidur kontinu, sehingga menurunkan efisiensi tidur subjektif ibu. Selain itu, kondisi fisik seperti nyeri jahitan atau luka operasi, serta kelelahan fisik dari tugas merawat bayi, sering dilaporkan sebagai penyebab langsung gangguan tidur pada ibu nifas. Hal ini didukung penelitian Yuni Kurniati (2023) yang mengatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara variabel kejadian gangguan tidur dengan kejadian postpartum blues. (Yuni Kurniati and Juliana Widyastuti Wahyuningsih, 2023)

Faktor psikososial juga memainkan peran penting: tingkat stres, kecemasan mengenai kemampuan merawat bayi, serta kurangnya dukungan keluarga dapat memperburuk inisiasi dan pemeliharaan tidur yang nyenyak. Penelitian nasional yang menelaah peran dukungan keluarga menemukan bahwa bantuan keluarga—baik dalam pengasuhan bayi maupun pembagian tugas rumah tangga—berkorelasi positif dengan perbaikan kualitas tidur ibu; sebaliknya, kurangnya dukungan meningkatkan risiko gangguan tidur dan gejala depresi postpartum. Oleh karena itu, kondisi sosial-keluarga responden perlu dipertimbangkan ketika menafsirkan tingginya proporsi kualitas tidur buruk ini. Hal ini sejalan dengan penelitian siska febrina fauziah (2024) yang mengatakan bahwa tidak ada pengaruh dukungan keluarga dalam hal perawatan bayi dan pekerjaan rumah tangga terhadap kualitas tidur ibu dan Penting bagi tenaga kesehatan untuk mengedukasi keluarga terkait kebutuhan istirahat ibu agar gangguan tidur yang dialami tidak berdampak pada kesehatan ibu dan keluarga. (Fauziah et al., 2024)

Pendekatan nonfarmakologis sederhana dapat meningkatkan kualitas tidur ibu nifas meliputi senam nifas/latihan pascapersalinan yang meningkatkan kualitas tidur serta terapi aromaterapi dan pijat relaksasi yang menunjukkan perbaikan skor tidur pada kelompok perlakuan. Temuan-temuan ini mendukung gagasan bahwa program promotif dan suportif yang mudah diimplementasikan di fasilitas kesehatan primer atau melalui kunjungan tenaga kesehatan yaitu edukasi sleep hygiene, latihan ringan, teknik relaksasi, serta peningkatan dukungan keluarga berpotensi mengurangi proporsi kualitas tidur buruk. Sejalan dengan penelitian Nelli anggriyani (2023) yang mengatakan bahwa senam nifas yang dilakukan secara rutin berpengaruh terhadap kualitas tidur pada ibu nifas dan tidak mengganggu pemulihan pasca melahirkan serta produksi ASI. (Anggriyani and Listiyaningsih, 2023)

Secara klinis gangguan tidur postpartum tidak hanya memengaruhi kesejahteraan fisik ibu tetapi juga berkaitan erat dengan risiko depresi postpartum, penurunan kemampuan kognitif sementara yaitu konsentrasi, pengambilan keputusan merawat bayi, serta berpotensi memengaruhi kualitas interaksi ibu-bayi. (Yang et al., 2020)

Tabel 3. Pengaruh Kesehatan Mental dengan Kualitas Tidur ibu nifas

Correlations				
			Kesehatan Mental Ibu	Kualitas Tidur
Spearman's rho	Kesehatan Mental Ibu	Correlation Coefficient	1.000	.589**
		Sig. (2-tailed)	.	.001
		N	30	30
	Kualitas Tidur	Correlation Coefficient	.589**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.001	.
		N	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel hasil analisis korelasi menggunakan uji Spearman's rho, diperoleh nilai koefisien korelasi antara kesehatan mental ibu dan kualitas tidur sebesar $r = 0,589$ dengan nilai signifikansi $p = 0,001$ ($p < 0,01$) pada jumlah responden sebanyak 30 orang

Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kesehatan mental ibu dengan kualitas tidur. Arah hubungan yang positif mengindikasikan bahwa semakin baik kesehatan mental ibu, maka semakin baik pula kualitas tidurnya, dan sebaliknya. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,589 termasuk dalam kategori korelasi sedang hingga kuat, yang berarti hubungan antara kedua variabel cukup bermakna secara statistik dan praktis.

Temuan ini menunjukkan bahwa kualitas tidur berperan penting dalam menentukan kondisi psikologis ibu, khususnya pada masa postpartum yang merupakan periode transisi dengan tuntutan fisik dan emosional yang tinggi. Ibu dengan kualitas tidur yang baik cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih stabil dibandingkan ibu dengan kualitas tidur yang buruk. Hasil ini sejalan dengan penelitian Annisa Qotrunnajah, dkk (2022) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan bermakna antara kualitas tidur dan depresi postpartum pada ibu nifas. (Qotrunnajah et al., no date)

Dari sisi fisiologis, peneliti berasumsi bahwa perubahan hormonal pascapersalinan, seperti penurunan estrogen dan progesteron, berkontribusi terhadap gangguan tidur sekaligus memengaruhi kestabilan emosi ibu. Gangguan tidur yang berkepanjangan dapat meningkatkan kadar kortisol dan menurunkan serotonin, sehingga ibu lebih rentan mengalami kecemasan, mudah lelah, dan perubahan suasana hati. Kondisi ini diperkuat oleh penelitian Okun M.L (2018) yang menemukan bahwa ibu postpartum dengan kualitas tidur buruk memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan kesehatan mental dibandingkan ibu dengan kualitas tidur baik. (Okun et al., 2019)

Selain faktor biologis, aspek psikologis turut berperan dalam hubungan antara kualitas tidur dan kesehatan mental ibu. Peneliti mengasumsikan bahwa kurang tidur menyebabkan penurunan kemampuan ibu dalam mengelola stres dan beradaptasi dengan peran baru sebagai ibu. Ketidakmampuan mengelola stres ini dapat memicu perasaan tidak berdaya, cemas, dan kelelahan emosional. Penelitian Wahyuni, Lestari, dan Rahmawati (2021) menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk berhubungan signifikan dengan meningkatnya tingkat stres dan kecemasan pada ibu postpartum. (Putri and Rahmawati, 2021)

Peneliti berasumsi bahwa kualitas tidur yang baik memungkinkan ibu memiliki energi dan kesiapan mental untuk menjalankan peran pengasuhan, membangun ikatan emosional (bonding) dengan bayi, serta berinteraksi secara positif dengan pasangan dan keluarga. Dukungan keluarga yang baik juga berperan dalam membantu ibu memperoleh waktu istirahat yang cukup. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Siska Febrina Fauziah (2024) yang menyatakan bahwa ibu postpartum dengan dukungan keluarga dan kualitas tidur yang baik menunjukkan tingkat kesehatan mental yang lebih optimal. (Fauziah et al., 2024)

Peneliti berasumsi bahwa hubungan signifikan yang ditemukan dalam penelitian ini mencerminkan keterkaitan yang erat antara aspek fisik dan psikologis ibu postpartum. Kualitas tidur yang baik berfungsi sebagai faktor protektif terhadap gangguan kesehatan mental, sedangkan gangguan tidur dapat menjadi faktor risiko terjadinya depresi dan kecemasan pascapersalinan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Annisa Qotrunnajah, dkk (2022) yang menyimpulkan bahwa intervensi peningkatan kualitas tidur berpengaruh positif terhadap penurunan gejala depresi postpartum. (Qotrunnajah et al., no date)

SIMPULAN

Terdapat pengaruh Kesehatan mental dengan kualitas tidur ibu nifas. Kondisi kesehatan mental yang kurang baik cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih buruk. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan mental merupakan faktor penting yang berperan dalam menentukan kualitas tidur ibu nifas, sehingga diperlukan perhatian dan intervensi dini untuk mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan ibu pada masa nifas.

SARAN

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi kesehatan mental dan kualitas tidur ibu nifas, seperti dukungan sosial, status ekonomi, pengalaman persalinan, dan kondisi bayi. Selain itu, penggunaan desain penelitian dan jumlah sampel yang lebih besar diharapkan dapat memperkuat temuan terkait hubungan kesehatan mental dan kualitas tidur pada ibu nifas.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrina, R. and Rukiah, N. (2024) 'Hubungan Tingkat Kelelahan dan Dukungan Sosial Suami dengan Baby Blues Maternal pada Ibu Pasca Melahirkan di Wilayah Bogor Selatan Tahun 2024', 6(1), pp. 148–157.
- Alshowkan, A. et al. (2023) 'Coping strategies in postpartum women : exploring the influence of demographic and maternity factors', pp. 1–9.
- Anggriyani, N. and Listiyaningsih, M.D. (2023) 'Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kualitas Tidur Ibu Nifas', Indonesian Journal of Midwifery (IJM), 6(1), pp. 55–61.
- Annisa, N.H. and Natalia, O. (2023) 'Dukungan Suami dan Depresi Postpartum', 6, pp. 62–70.
- Aprina, A., Rilyani, R. and Parosaliantika, M. (2021) 'Pengaruh Postnatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Postnatal Di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara', Malahayati Nursing Journal, 3(3), pp. 318–329. Available at: <https://doi.org/10.33024/mnj.v3i3.3115>.
- Elfina (2020) 'Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Gangguan Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur pada Ibu Nifas Di Puskesmas Tinggede Kabupaten Sigi Tahun 2020', Akademi Kebidanan Graha Ananda Palu, 4(1), pp. 1–7.
- Fauziah, S.F. et al. (2024) 'Jurnal Pendidikan Kesehatan', 4, pp. 98–103.
- Harahap, W. and Adiyanti, M.G. (2017) 'Kualitas Tidur Dan Pola Tidur Sebagai Prediposisi', 4(1), pp.

50–55.

- Hasna, A.N., Murwati, M. and Susilowati, D. (2018) 'Hubungan Gangguan Tidur Ibu Nifas Dengan Kejadian Postpartum Blues Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangmalang Sragen', *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 3(2), pp. 74–77. Available at: <https://doi.org/10.37341/jkkt.v3i2.81>.
- Iranpour, S. et al. (2016) 'Association between sleep quality and postpartum depression', *Journal of Research in Medical Sciences*, 21(8), pp. 1–5. Available at: <https://doi.org/10.4103/1735-1995.193500>.
- Kesehatan, F. et al. (2023) 'Deteksi dini depresi postpartum dengan menggunakan edinburgh postnatal depression scale', 11(4), pp. 961–966.
- Marlinawati, I.T. and Hastuti, P. (2025) 'Edukasi Tentang Kecemasan Pada Ibu Nifas Di Desa Tondomulyo Kabupaten Pati', 04(01), pp. 31–39.
- Okun, M.L. et al. (2019) 'HHS Public Access', 41(5), pp. 703–710. Available at: <https://doi.org/10.1007/s10865-018-9950-7>. Poor.
- Putri, S.R. and Rahmawati, R. (2021) 'Efektifitas Pijat Oksitosin dan Aromaterapi Lavender terhadap Keberhasilan Relaksasi pada Ibu Nifas', *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 10(01), pp. 1–7. Available at: <https://doi.org/10.33221/jikm.v10i01.782>.
- Qotrunnajah, A. et al. (no date) 'LITERATURE SLEEP QUALITY RELATIONSHIP WITH DEPRESSION POSTPARTUM LITERATURE REVIEW : HUBUNGAN KUALITAS'.
- Retnosari, E., Setiawati and Clarisa mahalia Putri, N. (2022) *Buku Ajar Konsep Holistik Massage*. Edited by Yunike and I. Kusumawaty. Malang: CV Literasi Nusantara Abadi.
- Rofiasari, L. et al. (2023) 'Pengaruh Jus Pepaya Dan Susu Almond Terhadap Peningkatan Produksi Asi', *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 14(1), pp. 325–331. Available at: <https://doi.org/10.26751/jikk.v14i1.1634>.
- Slomian, J. et al. (2019) *Consequences of maternal postpartum depression : A systematic review of maternal and infant outcomes*. Available at: <https://doi.org/10.1177/1745506519844044>.
- Susilowati, D. (2017) 'Depresi Postpartum Dalam Menghadapi Perubahan Peran Pada Ibu Nifas', *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 5(2), pp. 1–8. Available at: <http://jurnal.akbid-mu.ac.id/index.php/jurnalmus/article/download/47/34>.
- Toba, K. and Sumatera, P. (2013) 'Gambaran pola dan kualitas tidur ibu menyusui pada tiga bulan pertama di kecamatan lumban julu kabupaten toba provinsi sumatera utara', (2012), pp. 283–292.
- Ulfah, R. et al. (2025) 'Prevalensi dan Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Depresi Postpartum di Kota Pontianak Prevalence and Factors Associated with Postpartum Depression in Pontianak City', 1(1).
- Windayanti, H., Astuti, F.P. and Sofiyanti, I. (2020) 'Hypnobreastfeeding dan Kualitas Tidur pada Ibu Menyusui', *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 3(2), p. 151. Available at: <https://doi.org/10.35473/ijm.v3i2.631>.

Yang, Y. et al. (2020) 'Prevalence of Poor Sleep Quality in Perinatal and Postnatal Women: A Comprehensive Meta-Analysis of Observational Studies', *Frontiers in Psychiatry*, 11(March), pp. 1–10. Available at: <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.00161>.

Yuni Kurniati and Juliana Widyastuti Wahyuningsih (2023) 'Hubungan Gangguan Pemenuhan Waktu Tidur pada Ibu Nifas dengan Kejadian Postpartum Blues', *Jurnal Kebidanan : Jurnal Ilmu Kesehatan Budi Mulia*, 13(2), pp. 107–117. Available at: <https://doi.org/10.35325/kebidanan.v13i2.392>.