

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN RISIKO  
DEPRESI POSTPARTUM DI BIDAN PRAKTIK  
MANDIRI RIKA HARDI S.STKOTA PADANG**



Skripsi

Diajukan ke Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Kedokteran

Universitas Andalas untuk Memenuhi Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan Gelar

Sarjana Kebidanan

Oleh

**INDIRA PUTRI ALPIAN**

No.BP : 1510331005

Pembimbing

1. dr. Andi Friadi, SpOG (K)
2. Dr.dr Edison, MPH, PKK, FISPH, FISCM

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS ANDALAS PADANG 2019**



## **BACHELOR OF MIDWIFERY PROGRAM**

**FACULTY OF MEDICINE  
ANDALAS UNIVERSITY**

**Undergraduate These, August 2019**

**INDIRA PUTRI ALPIAN, No.BP.1510331005**

**ASSOCIATION BETWEEN SLEEP QUALITY AND THE RISK OF  
POSTPARTUM DEPRESSION IN MIDWIFERY PRIMARY CARE OF RIKA  
HARDI, S. ST**

xix+69 pages, 9 tables, 4 images, 15 attachments

### **ABSTRACT**

#### **Background and Research Purpose**

Postpartum mothers are the most vulnerable group to sleep disturbances. These sleep disturbances will cause poor sleep quality. Poor sleep quality can occur various health problem such as mood disorder or other physical problem. This study was conducted to know the relationship between sleep quality and the risk of postpartum depression.

#### **Methods**

Cross-sectionanl study was conducted among the two-four weeks postpartum mother. Sampling method was consecutive sampling based on criterias. Validated *PittsburghSleepQualityIndex*(PSQI) was used to calculate the sleep quality of the respondents which were categorized into good if the PSQI's score was  $\leq 5$  and poor sleep quality if the score was  $\geq 5$ . *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS) was also used to assess the risk of postpartum depression. The respondents would be categorized in the risk of pospartum depression by the score  $\geq 10$ . Chi-square was used for bivariate analysis.

#### **Results**

This study showed, twenty-six postpartum mother (63,4%) had poor sleep quality and the most problematic component was sleep efficiency ( $\bar{x}=2.82$ ). The risk of postpartum depression was occurred on twenty-five postpartum mother (61%). Twenty-five respondents had poor sleep quality and at risk of postpartum depression. Bivariate analysis showed a value of  $p=0,006$  ( $p<0,05$ ).

#### **Conclusion**

In conclusion, sleep quality and risk of postpartum depression have significant relationship. Therefore, health promotion about sleep hygiene in order to fix sleep quality is recommended for better sleep quality and also decrease the risk of postpartum depression.

**Bibliography : 2009-2019**

**Keywords:** sleep quality, postpartum depression, postpartum mother, EPDS, PSQI, sleep hygiene.

**PROGRAM S1 KEBIDANAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS ANDALAS**

**Skripsi, Agustus 2019**

**INDIRA PUTRI ALPIAN, No.BP.1510331005  
HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN RISIKO DEPRESI POSTPARTUM  
DI BIDAN PRAKTIK MANDIRI RIKA HARDI, S.ST KOTA PADANG**

xix+69 halaman, 9 tabel, 4 gambar, 15 lampiran

**ABSTRAK**

**Latar Belakang dan Tujuan Penelitian**

Ibu postpartum merupakan kelompok yang sangat rentan mengalami gangguan tidur. Gangguan tidur pada akhirnya akan menghasilkan output berupa kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan berbagai masalah kesehatan, baik itu gangguan mood seperti depresi dan gangguan fungsi tubuh lainnya. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara kualitas tidur dengan risiko depresi postpartum pada ibu nifas.

**Metode**

Jenis penelitian ini adalah analitik dengan desain potong lintang. Responden penelitian adalah 41 orang wanita 2-6 minggu postpartum. Metode pengambilan sampel adalah *consecutive sampling*, dimana populasi yang termasuk kriteria akan menjadi sampel penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *ThePittsburghSleepQualityIndex*(PSQI) untuk menghitung kualitas tidur responden. Kualitas tidur dinyatakan baik apabila skor PSQI $\leq$ 5, dan dinyatakan buruk apabila skor  $\geq$ 5. Instrumen yang digunakan untuk menghitung tingkat depresi responden adalah *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS). Responden dinyatakan berisiko depresi apabila skor EPDS $\geq$ 10, dan dinyatakan tidak berisiko apabila skor  $\leq$ 10. Data dianalisis menggunakan uji bivariat *chi-square*.

**Hasil**

Hasil penelitian menunjukkan 26 responden (63,4%) mempunyai kualitas tidur buruk dan komponen tidur yang paling buruk adalah efisiensi tidur ( $\bar{x}$ =2.82). Sedangkan responden yang berisiko mengalami depresi postpartum adalah 25 orang (61%). Sebanyak 20 orang mempunyai kualitas tidur yang buruk dan berisiko mengalami depresi postpartum. Analisis bivariat menunjukkan nilai  $p=0,006$  ( $p<0,05$ ).

**Kesimpulan**

Dapat disimpulkan, kualitas tidur dan risiko depresi postpartum mempunyai hubungan yang signifikan. Oleh karena itu, edukasi mengenai upaya perbaikan kualitas tidur perlu direkomendasikan untuk mendapatkan kualitas tidur yang lebih baik serta mengurangi risiko depresi postpartum.

**Daftar Pustaka** : 2009-2019

**Kata Kunci** : kualitas tidur, depresi postpartum, ibu postpartum, EPDS, PSQI.

