



Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Gangguan Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur pada Ibu Nifas di RSUD Kabelota Donggala

Factors Related to Disorders in Fulfillment of Sleep Requirements in Public Mothers in Kabelota Hospital Donggala

Silvah^{1*}, Saktiawati², Evi Kurniasari³
^{1,2,3}Akademi Kebidanan Graha Ananda Palu
 *Korespondensi Penulis : silvahfisi45@gmail.com

Abstrak

Kesehatan ibu dan bayi baru lahir sangat krusial, pemerintah mencanangkan *Making Pregnancy Safer* (MPS) sebagai strategi pembangunan kesehatan masyarakat menuju Indonesia Sehat 2010 yaitu semua perempuan Indonesia dapat menjalani kehamilan dan persalinan dengan aman dan bayi yang dilahirkan hidup dengan sehat. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang berhubungan dengan gangguan pemenuhan kebutuhan istirahat tidur pada ibu nifas di RSUD Kabelota Donggala tahun 2017. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian *non experiment*, desain survei analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Desember-Januari tahun 2017 di ruang rawat inap RSUD Kabelota Donggala. Sampel pada penelitian ini adalah ibu yang dirawat ruang Nifas yang mengalami persalinan fisiologis di RSUD Kabelota Donggala dan berada di lokasi pada waktu penelitian yang berjumlah 30 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Teknik Analisa statistik yang digunakan adalah analisa univariat, bivariat dan multivariat menggunakan program SPSS versi 16 dengan *Fiaches Exact Test*. Temuan penelitian ini adalah ada hubungan antara nyeri, kecemasan, dan frekuensi menyusui dengan gangguan pemenuhan kebutuhan istirahat tidur pada ibu nifas.

Kata Kunci: Menyusui, Nyeri, Kecemasan, Istirahat, Ibu Nifas

Abstract

The health of mothers and newborns is very crucial, the government launched Making Pregnancy Safer (MPS) as a public health development strategy towards Healthy Indonesia 2010 that all Indonesian women can undergo pregnancy and childbirth safely and babies born live healthy. The purpose of this study was to find out what factors were associated with disorders of fulfilling the need for sleep rest in postpartum mothers at Kabelota Donggala Hospital in 2017. The method used in this study was a non-experimental research, analytical survey design with a cross sectional approach. This research will be carried out in December-January 2017 in the inpatient room at Kabelota Donggala Hospital. The sample in this study were mothers who were treated in the postpartum room who experienced physiological delivery at the Kabelota Donggala Hospital and were at the location at the time of the study, totaling 30 respondents who met the inclusion criteria. Statistical analysis technique used is univariate, bivariate and multivariate analysis using SPSS version 16 program with Fiaches Exact Test. The findings of this study are that there is a relationship between pain, anxiety, and frequency of breastfeeding with disturbances in meeting the need for sleep rest in postpartum mothers.

Keywords: Breastfeeding, Pain, Anxiety, Rest, Postpartum Mother

PENDAHULUAN

Istirahat dan tidur yang memuaskan bagi ibu yang baru melahirkan merupakan masalah yang sangat penting sekalipun tidak mudah dicapai. Keharusan ibu untuk beristirahat sesudah melahirkan memang tidak diragukan lagi, kehamilan dengan beban kandungan yang berat dan banyak keadaan yang mengganggu lainnya, pekerjaan bersalin, bukan persiapan yang baik dalam menghadapi kesibukan yang akan terjadi. Padahal hari-hari postnatal akan dipenuhi oleh banyak hal, begitu banyak yang harus dipelajari, ASI yang diproduksi dalam payudara, kegembiraan dan juga kekhawatiran serta keprihatinan yang tidak ada kaitannya dengan situasi ini. Jadi, dengan tubuh yang letih dan mungkin pula pikiran yang sangat aktif, ibu sering perlu diingatkan dan dibantu agar mendapatkan istirahat yang cukup.¹

Kurang istirahat tidur akan mempengaruhi ibu dalam berbagai hal: mengurangi jumlah ASI yang diproduksi, memperlambat proses involusi uterus dan memperbanyak perdarahan serta menyebabkan depresi dan ketidakmampuan untuk merawat bayi dan dirinya sendiri.²

Menurut data organisasi kesehatan dunia (WHO) pada tahun 2004 sampai 2005 menyebutkan bahwa dari 120 juta persalinan pertahun terdapat 90.000 ibu mengalami gangguan istirahat tidur. Sedangkan dari hasil Survei Demografi dan kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2003 menyebutkan bahwa sekitar 460/100.000 kelahiran hidup terdapat ibu yang mengalami gangguan istirahat tidur.³

Di beberapa rumah sakit di Cina, Filipina dan Hongkong, gangguan kebutuhan istirahat tidur merupakan masalah yang biasa dialami oleh ibu nifas. Kurangnya kebutuhan tidur pada ibu nifas akan mempengaruhi produksi ASI dan dapat mempengaruhi kesehatan ibu dan bayi.⁴

Hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2002/2003 menyebutkan bila Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia, masih tertinggi di kawasan Asia, yakni 307 per setiap 100.000 kelahiran hidup. Ini berarti dan lima juta kehamilan yang terjadi setiap tahun di Indonesia, hampir 20.000 diantaranya berakhir dengan kematian, atau setiap bulan lebih dari 1.500 ibu meninggal dunia atau setiap hari 57-58 kematian ibu, atau setiap jam ada dua-tiga orang ibu hamil melahirkan dan dalam masa nifas yang meninggal.⁵

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian non experiment dengan menggunakan desain survei analitik dengan pendekatan cross sectional. Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Desember-Januari tahun 2017. Tempat penelitian akan dilaksanakan di ruang rawat inap RSUD Kabelota Donggala. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu postpartum yang dirawat di ruang nifas RSUD Kabelota Donggala yang berjumlah 32 orang. Sampel pada penelitian ini adalah ibu yang dirawat ruang Nifas yang mengalami persalinan fisiologis di RSUD Kabelota Donggala dan berada di lokasi pada waktu penelitian yang berjumlah 30 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Teknik Analisa statistik yang digunakan adalah analisa univariat, bivariat dan multivariat menggunakan program SPSS versi 16 dengan Fiaches Exact Test untuk memperoleh nilai pengetahuan, motivasi dan pekerjaan dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 5\%$.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Nyeri Nifas di RSUD Kabelota Donggala

Nyeri nifas	n	%
Nyeri berat	22	73,3
Nyeri ringan	8	26,7
Jumlah	30	100,0

Sumber: Data Primer (2017)

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Kecemasan di RSUD Kabelota Donggala

Kecemasan	n	%
Kecemasan berat	18	40
Kecemasan ringan	12	60
Jumlah	30	100,0

Sumber: Data Primer (2017)

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Frekuensi Menyusui di RSUD Kabelota Donggala

Frekuensi Menyusui	n	%
Baik	13	43,3
Kurang	17	56,7
Jumlah	30	100,0

Sumber: Data Primer (2017)

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Gangguan Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur Ibu Nifas di RSUD Kabelota Donggala

Gangguan Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur Ibu Nifas	n	%
Baik	9	30
Kurang	21	70
Jumlah	30	100,0

Sumber: Data Primer (2017)

Tabel 5. Hubungan Nyeri Nifas dengan Gangguan Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Ibu Nifas di RSUD Kabelota Donggala

Nyeri Nifas	Variabel gangguan pemenuhan kebutuhan istirahat tidur				Total		P
	Kurang		Baik				
	N	%	N	%	N	%	
Ringan	0	0,0	8	26,7	8	26,7	0,000
Berat	21	70,0	1	3,3	22	73,3	
Total	21	70,0	9	30,0	30	100,0	

Sumber: Data Primer (2017)

Tabel 6. Hubungan Kecemasan dengan Gangguan Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur pada Ibu Nifas di RSUD Kabelota Donggala

Kecemasan	Variabel gangguan pemenuhan Kebutuhan istirahat tidur				Total		P
	Kurang		Baik				
	N	%	N	%	N	%	
Berat	9	30,0	9	30,0	18	60,0	0,004
Ringan	12	40,0	0	0,0	12	40,0	
Total	21	70,0	30,0	9	30	100,0	

Sumber: Data Primer (2017)

Tabel 7. Hubungan Frekuensi Menyusui dengan Gangguan Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur Ibu Nifas di RSUD Kabelota Donggala

Frekuensi Menyusui	Variabel gangguan pemenuhan Kebutuhan istirahat tidur				Total	P
	Kurang		Baik			
	N	%	N	%		
Baik	13	43,3	0	0,0	13	43,3
Kurang	8	26,7	9	30,0	17	56,7
Total	21	70,0	9	30,0	30	100,0

Sumber: Data Primer (2017)

PEMBAHASAN

Berdasarkan temuan hasil penelitian ditemukan adanya hubungan yang bermakna antara nyeri nifas dengan gangguan pemenuhan kebutuhan istirahat tidur pada ibu nifas dimana dari 22 orang ibu yang mengalami nyeri nifas berat ditemukan sebanyak 21 orang (70,0%) ibu nifas yang mengalami gangguan kebutuhan istirahat tidurnya kurang. Hal ini dapat dimengerti karena nyeri dapat merangsang RAS (*Reticular Activating System*) sehingga seseorang bangun dan tetap waspada. Nyeri merupakan salah satu faktor yang dapat mengganggu tidur disamping ketidaknyamanan, gangguan mobilitas dan lain sebagainya. Sedangkan ibu yang mengalami nyeri nifas berat tetapi baik tidurnya sebanyak 1 orang (3,3%).⁶

Hubungan kecemasan dengan gangguan pemenuhan kebutuhan istirahat tidur ibu nifas dapat dilihat dari hasil penelitian ditemukan adanya hubungan yang bermakna antara kecemasan dengan gangguan pemenuhan kebutuhan istirahat tidur pada ibu nifas dimana dari 18 orang ibu mengalami kecemasan berat ditemukan sebanyak 9 orang (30,0%) yang mengalami kurang tidur, seseorang dengan masalah pribadi tidak dapat rileks dan tidur dengan cukup karena kecemasan dapat merangsang kerja saraf simpatis yang selanjutnya meningkatkan produksi norepinefrin darah yang mengakibatkan RAS (*Reticular Activating System*) terangsang sehingga tidur seseorang menjadi berkurang. Pada keadaan cemas seseorang dapat meningkatkan kerja saraf simpatis sehingga mengganggu tidurnya.⁷

Pengalaman cemas seseorang memiliki penurunan pada jumlah kedalaman dan waktu tidur karena saat RAS (*Reticular Activating System*) diaktifkan pada saat siklus bangun tidur dalam keadaan cemas maka kejadian tidur dapat dicegah.⁸ sedangkan ibu yang mengalami kecemasan berat tetapi baik tidurnya sebanyak 9 orang (30,0%) Hal ini dapat dimengerti karena kecemasan dapat merangsang RAS (*Reticular Activating System*) sehingga seseorang bangun dan tetap waspada.⁹

Hasil penelitian ditemukan adanya hubungan yang bermakna antara frekuensi menyusui dengan gangguan pemenuhan kebutuhan istirahat tidur pada ibu nifas, dimana dari 13 orang ibu yang mempunyai frekuensi menyusui baik ditemukan sebanyak 13 orang (43,3%) yang kurang tidur. Hal ini dapat dimengerti karena semakin sering frekuensi ibu menyusui berarti ibu menjadi semakin sering terbangun untuk menyusui bayinya sehingga waktu untuk beristirahat dan tidur ibu menjadi berkurang. Pada hal ibu yang baru melahirkan harus istirahat yang cukup untuk mengurangi kelelahan.¹⁰

Sedangkan ibu yang frekuensi menyusui baik dan kebutuhan tidurnya baik ditemukan sebanyak 0 orang (0,0%). Hal ini disebabkan karena pengalaman ibu yang baru yang merasa senang dengan kelahiran si bayi dan menganggap ibu sebagai rutinitas yang baru yang tidak menjadi suatu masalah buat ibu. Pada ibu dengan frekuensi menyusui kurang sebanyak 17 orang dan ditemukan sebanyak 8 orang (26,7%) yang kebutuhan tidurnya kurang. Pada bayi yang baru lahir harus diberi makan setiap dua dengan jumlah total 8 sampai 12 kali.¹¹

Hal ini berarti ibu mempunyai waktu untuk tidur sehingga tidur ibu bisa terpenuhi. Sedangkan ibu yang mempunyai frekuensi menyusui kurang tetapi kebutuhan tidurnya baik ditemukan sebanyak 9 orang (30,0 %). Hal ini dapat disebabkan karena adanya faktor lain misalnya saat bayi menangis karena sebab lain (kencing, kepanasan, atau kedinginan ataupun hanya sekedar ingin didekap).¹²

KESIMPULAN

Adapun kesimpulan dalam penelitian ini yaitu ada hubungan antara nyeri nifas, kecemasan, dan frekuensi menyusui dengan gangguan pemenuhan kebutuhan istirahat tidur pada ibu nifas. Maka dari itu, agar ibu nifas dapat memenuhi kebutuhan tidurnya diharapkan sebelum pulang kerumah perlu dilakukan penyuluhan tentang bagaimana cara mengatasi nyeri pada ibu misalnya teknik relaksasi, masase, distraksi cara merawat diri dan bayi.

SARAN

Diharapkan kepada perawat/bidan untuk menganjurkan pada ibu tentang teknik posisi menyusui dan waktu menyusui yang tepat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ambarwati E.R., (2010), *Asuhan Kebidanan Nifas*. Mitra Cendikia Press, Yogyakarta.
2. Wartonah, (2008), *Kebutuhan Dasar manusia & Proses keperawatan*, Salemba Medika: Jakarta.
3. Depkes RI, (2007), *Kebijakan dan Program Badan Litbangkes*, Depkes RI, Jakarta.
4. Hapsari, (2009), *Health-education-personal-hygiene-istirahat-dan-tidur-pada-ibu-nifas (on line)*, <http://superbidan.wordpress.com/> diakses pada 15 November 2017.
5. Adiningsih, (2006), *Konsep Kebidanan*, Cetakan II, Fitramaya: Yogyakarta.
6. Hizel S, Ceyhun G, Tanzer F, Sanli C. (2001). Traditional beliefs as forgotten influencing factors on breastfeeding performance in Turkey. *Saudi Med J*. April 2014;27(4):511-8. www.ncbi.nlm.nih.gov Accessed in December 2007.
7. Nursalam, (2009), *Konsep & Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan*, Salemba Medika, Jakarta.
8. Asmadi, (2008), *Tehnik Prosedural Keperawatan Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*, Salemba Medika, Jakarta.
9. Bobak, (2005), *Buku Ajar Keperawatan Maternitas, Ed.6*, EGC, Jakarta.
10. Saleha Siti, (2009), *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Salemba Medika, Jakarta.
11. Balaska, (2008), *Konsep kebidanan*, EGC, Jakarta.
12. Henderson, (2005), *Buku Ajar Konsep Kebidanan*, EGC, Jakarta.