

SKRIPSI

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEJADIAN *BABY BLUES* SYNDROME PADA IBU *POSTPARTUM* DI RUMAH SAKIT UMUM DAERAH KARTINI KARANGANYAR

Di Susun Guna Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Dalam Program Studi Keperawatan
Universitas Sahid Surakarta



Disusun Oleh:

FADILAH AZZAHRA

NIM. 2022121034

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS SAINS, TEKNOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEJADIAN *BABY BLUES*
SYNDROME PADA IBU *POSTPARTUM* DI RUMAH SAKIT UMUM
DAERAH KARTINI KARANGANYAR**

Diajukan Oleh:

Fadilah Azzahra
NIM. 2022 121 034

Skripsi ini telah mendapat persetujuan untuk di uji oleh tim penguji

Pembimbing I



Anik Suwarni, S.Kep, Ns., M.Kes
NUPTK. 9039756657230183

Pembimbing II



Indriyati, S.Kep, Ns., M.Psi
NUPTK. 9356765666230283

Mengetahui,
Ketua Program Studi Keperawatan



Widiyono, S.Kep, Ns., M.Kep
NUPTK. 2734767668130322

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEJADIAN *BABY BLUES* *SYNDROME* PADA IBU *POSTPARTUM* DI RUMAH SAKIT UMUM DAERAH KARTINI KARANGANYAR

Di Susun Oleh:
Fadilah Azzahra
NIM. 2022 121 034

Skripsi ini telah diseminarkan dan diujikan
Pada Tanggal: 17 Juni 2026

Dewan Penguji

- | | | |
|----------------|---|---|
| 1. Penguji I | Anik Suwarni, S.Kep., Ns., M.Kes
NUPTK. 9039756657230183 |  |
| 2. Penguji II | Indriyati, S.Kep., Ns., M.Psi
NUPTK. 9356765666230283 |  |
| 3. Penguji III | Sutrisno, S.Kep, Ns., M.Kep
NUPTK. 8360760661130223 |  |

Mengetahui,

Ketua
Program Studi Keperawatan

Dekan
Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan


Widiyono, S.Kep., Ns., M.Kep
NUPTK. 2734767668130322


apt. Ahwan, S.Farm., M.Sc
NUPTK. 2158762663130163

SURAT PERNYATAAN ORISINILITAS KARYA TULIS

Saya mahasiswa Program Studi Keperawatan Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta, yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fadilah Azzahra

NIM : 2022 121 034

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Tugas Akhir / Skripsi dengan judul "Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian *Baby Blues Syndrome* pada Ibu *Postpartum*" adalah benar-benar karya yang saya susun sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa saya ternyata melakukan Tindakan menyalin atau meniru tulisan/karya orang lain seolah-olah hal itu pemikiran saya sendiri, saya bersedia menerima sanksi peraturan yang berlaku di Universitas Sahid Surakarta termasuk pencabutan gelar yang telah saya peroleh.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila kemudian hari terbukti melakukan kebohongan maka saya sanggup menanggung segala konsekuensinya.

Surakarta, 13 Mei 2026
Yang menyatakan



Fadilah Azzahra
NIM. 2022 121 034

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai Civitas Akademika Universitas Sahid Surakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fadilah Azzahra
NIM : 2022 121 034
Program Studi : Keperawatan
Fakultas : Sains, Teknologi dan Kesehatan
Jenis Karya : Skripsi

Demi ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Sahid Surakarta hak bebas noneksklusif (*non-exclusive Royalty Free Right*) atas skripsi saya yang berjudul: "Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian *Baby Blues Syndrome* pada Ibu *Postpartum*", berhak untuk menyimpan, mengalih bentuk, mengalih media, mengelola dalam bentuk pangkalan (*data base*), merawat serta mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis (*author*) dan pemimpin sebagai *coauthor* atau pencipta dan juga sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya secara sadar tanpa paksaan dari pihak manapun.

Surakarta, 13 Mei 2026
Yang menyatakan



Fadilah Azzahra
NIM. 2022 121 034

MOTTO

“Dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tidak ada yang berputus asa dari rahmat Allah, kecuali kaum yang kafir.”

(Q.S. Yusuf: 87)

“Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sampai mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri.” (QS. Ar-Ra’d: 11)



PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillah Rabbil ‘Alamin

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat, karunia, serta kemudahan yang telah diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Baby Blues Syndrome pada Ibu Postpartum”** ini dengan baik. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW beserta keluarga dan para sahabatnya. Semoga karya sederhana ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca serta menjadi kebanggaan bagi keluarga tercinta.

Dengan rasa syukur yang mendalam, karya ini penulis persembahkan kepada:

1. Allah SWT, yang senantiasa memberikan rahmat, kekuatan, serta petunjuk dalam setiap langkah kehidupan penulis.
2. Kedua orang tua tercinta, yang selalu memberikan doa, kasih sayang, dukungan, serta pengorbanan yang tiada henti. Terima kasih atas segala cinta dan perjuangan yang telah diberikan sehingga penulis dapat sampai pada tahap ini. Semoga karya sederhana ini dapat menjadi kebanggaan bagi Bapak dan Ibu.
3. Adik tercinta, yang selalu memberikan semangat, keceriaan, serta motivasi bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Keluarga besar, yang selalu memberikan doa, semangat, serta dukungan selama proses penyusunan skripsi ini hingga selesai.
5. Teman-teman seperjuangan: Kelas A28 Keperawatan, terima kasih atas kebersamaan, dukungan, dan bantuan yang telah diberikan selama ini.
6. Diri saya sendiri, terima kasih karena telah mampu bertahan, berjuang, dan berusaha dengan sebaik mungkin hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulisan skripsi yang berjudul **“Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian *Baby Blues Syndrome* pada Ibu *Postpartum*”** dapat diselesaikan. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi Keperawatan Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak memperoleh bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Sri Huning Anwariningsih, S.T., M.Kom., selaku Rektor Universitas Sahid Surakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk studi di Universitas Sahid Surakarta.
2. Ibu Dr. Erwin Kartinawati, S.Sos., M.I.Kom., selaku Wakil Rektor Bidang Akademik, Kemahasiswaan, Alumni, dan Kerja Sama yang memberikan kesempatan untuk mengikuti perkuliahan di Universitas Sahid Surakarta.
3. Ibu Destina Paningrum, S.E., M.M., selaku Wakil Rektor Bidang Sumber Daya, Keuangan, dan Pengembangan yang memberikan kesempatan untuk mengikuti perkuliahan di Universitas Sahid Surakarta.
4. Bapak apt. Ahwan, S.Farm., M.Sc., selaku Dekan Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta yang telah menyediakan sarana dan prasarana sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan lancar.
5. Bapak Widiyono, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Keperawatan yang telah memberikan kemudahan dalam proses belajar di Universitas Sahid Surakarta serta memberikan saran demi kesempurnaan penelitian ini.

6. Ibu Anik Suwarni, S.Kep., Ns., M.Kes., selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pemikirannya untuk membimbing serta mengarahkan penulis dalam penyusunan skripsi ini.
7. Ibu Indriyati, S.Kep., Ns., M.Psi., selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pemikirannya untuk membimbing serta mengarahkan penulis dalam penyusunan skripsi ini.
8. Bapak Sutrisno, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku penguji skripsi yang telah memberikan masukan, kritik, dan saran yang membangun demi penyempurnaan skripsi ini.
9. Bapak dr. Arif Setyoko, M.M., selaku Direktur RSUD Kartini Karanganyar yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian dan pengambilan data.
10. Ibu Ririn, selaku Kepala Bagian Pendidikan dan Pelatihan (Diklat) RSUD Karanganyar beserta seluruh staf, yang telah memberikan arahan serta membantu dalam proses perizinan penelitian.
11. Ibu Dwi Suryanti, selaku Kepala Ruangan Teratai 1 RSUD Karanganyar, yang telah memberikan dukungan serta membantu kelancaran proses pengambilan data selama penelitian berlangsung.
12. Semua pihak yang telah membantu dan memberikan dukungan kepada penulis yang tidak dapat disebutkan satu per satu hingga terselesaikannya skripsi ini.

Surakarta, 13 Mei 2026

Penulis

Fadilah Azzahra
NIM: 2022121034

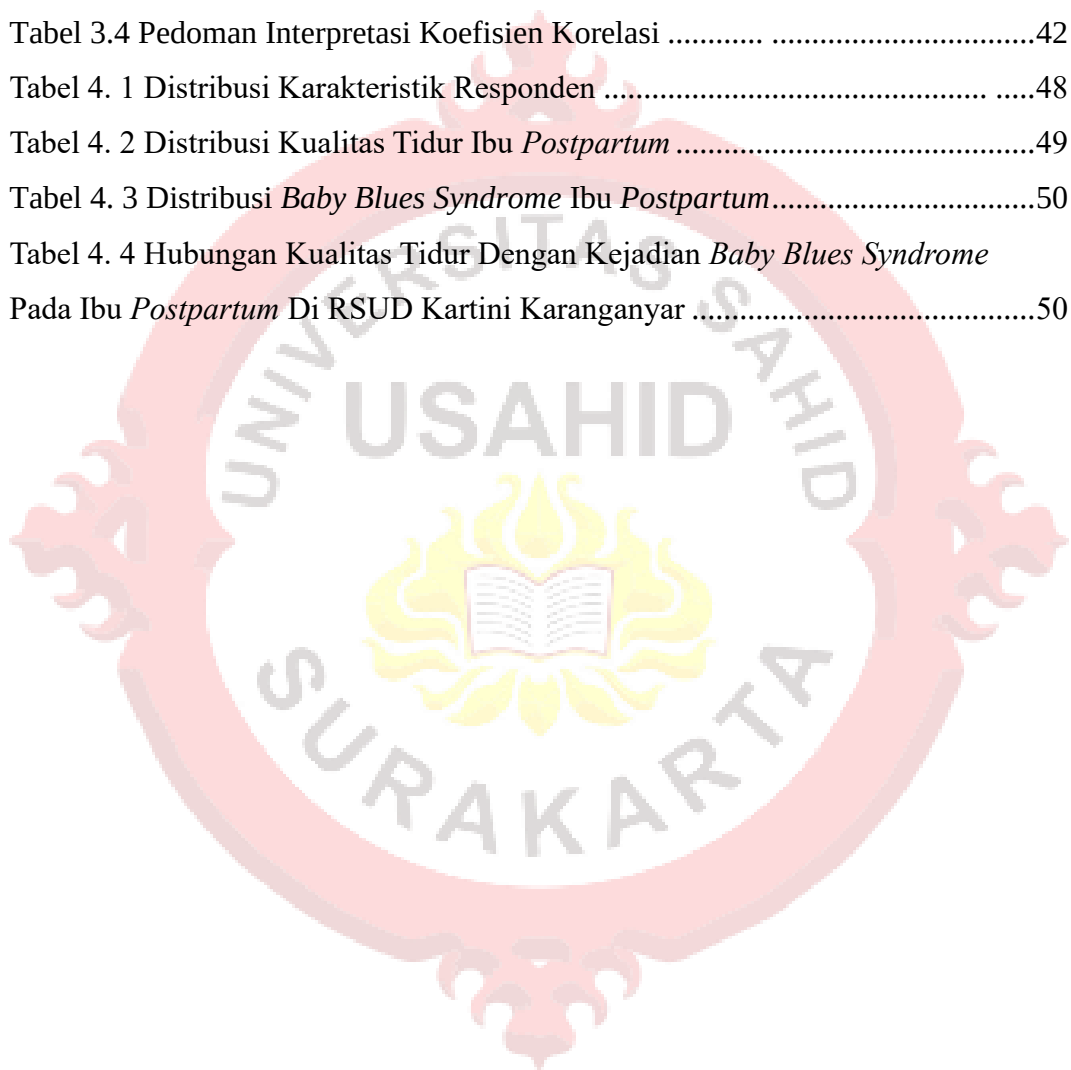
DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL PROPOSAL SKRIPSI.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN ORISINILITAS KARYA ILMIAH.....	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
PRAKATA.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
INTISARI.....	xvi
ABSTRACT.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Keaslian Penelitian.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
A. Tinjauan Pustaka	12
1. Konsep Kualitas Tidur	12
2. Konsep <i>Baby blues Syndrome</i>	16
3. Konsep <i>Postpartum</i>	21
4. Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian <i>Baby blues Syndrome</i>	24
B. Kerangka Teori.....	26
C. Kerangka Konsep Penelitian	27

D. Hipotesis.....	27
BAB III METODE PENELITIAN.....	28
A. Desain Penelitian.....	28
B. Tempat dan Waktu penelitian	28
C. Populasi dan sampel.....	28
D. Variabel penelitian	31
E. Definisi operasional	32
F. Instrumen penelitian.....	33
G. Uji validitas reliabilitas	35
H. Metode pengumpulan data	38
I. Metode pengolahan dan analisis data.....	39
J. Etika penelitian.....	42
K. Jalannya penelitian	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	47
A. Gambaran Umum Tempat Penelitian.....	47
B. Hasil Penelitian	48
1. Karakteristik Responden	48
2. Analisis Univariat.....	49
3. Analisis Bivariat.....	50
C. PEMBAHASAN	51
1. Karakteristik Responden	52
2. Analisis Univariat.....	59
3. Analisis Bivariat Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kejadian <i>Baby Blues Syndrome</i>	63
D. KETERBATASAN PENELITIAN.....	66
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	67
A. SIMPULAN	67
B. SARAN	67
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	10
Tabel 3.1 Definisi Operasional	32
Tabel 3.2 Kisi-kisi Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI).....	34
Tabel 3.3 Kisi-kisi Kuesioner <i>Edinburgh Postnatal Depression Scale</i> (EPDS)....	35
Tabel 3.4 Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi	42
Tabel 4. 1 Distribusi Karakteristik Responden	48
Tabel 4. 2 Distribusi Kualitas Tidur Ibu <i>Postpartum</i>	49
Tabel 4. 3 Distribusi <i>Baby Blues Syndrome</i> Ibu <i>Postpartum</i>	50
Tabel 4. 4 Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kejadian <i>Baby Blues Syndrome</i> Pada Ibu <i>Postpartum</i> Di RSUD Kartini Karanganyar	50



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	26
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	27



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. *Information for Consent* (penjelasan penelitian)
- Lampiran 2. *Informed Consent* (persetujuan penelitian)
- Lampiran 3. Instrumen Demografi Responden
- Lampiran 4. Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI)
- Lampiran 5. Kuesioner *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS)
- Lampiran 6. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas PSQI
- Lampiran 7. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas EPDS Versi Indonesia
- Lampiran 8. Tabulasi Data
- Lampiran 9. Data Kualitas Tidur
- Lampiran 10. Data *Baby Blues Syndrome*
- Lampiran 11. Lampiran Hasil SPSS
- Lampiran 12. Surat Pengantar Studi Pendahuluan
- Lampiran 13. Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 14. Pengajuan *Ethical Clearance*
- Lampiran 15. *Ethical Clearance*
- Lampiran 16. Surat Pengantar Penelitian
- Lampiran 17. Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 18. Penelitian Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kejadian *Baby Blues Syndrome* Pada Ibu *Postpartum* Di RSUD Kartini Karanganyar
- Lampiran 19. Dokumentasi Penelitian

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: World Health Organization
AKI	: Angka Kematian Ibu
ASEAN	: Association of Southeast Asian Nations
SDGs	: Sustainable Development Goals
SC	: Sectio Caesarea
REM	: Rapid Eye Movement
NREM	: Non-Rapid Eye Movement
KB	: Keluarga Berencana
BBLR	: Berat Badan Lahir Rendah
PSQI	: Pittsburgh Sleep Quality Index
EPDS	: Edinburgh Postnatal Depression Scale
CR	: Construct Reliability
CFA	: <i>Confirmatory Factor Analysis</i>
RMSEA	: <i>Root Mean Square Error of Approximation</i>
SRMR	: <i>Standardized Root Mean Square Residual</i>
GFI	: <i>Goodness of Fit Index</i>
CFI	: <i>Comparative Fit Index</i>
S-CVI	: <i>Scale-Content Validity Index</i>
ICC	: Intraclass Correlation Coefficient
AVE	: Average Variance Extracted
CVI	: Content Validity Index
MSA	: Measure Sampling Adequacy
RSUD	: Rumah Sakit Umum Daerah
IRT	: Ibu Rumah Tangga

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEJADIAN *BABY BLUES SYNDROME* PADA IBU *POSTPARTUM* DI RSUD KARTINI KARANGANYAR

Fadilah Azzahra¹, Anik Suwarni², Indriyati³
Email: fadilahazzahra690@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang: Masa *postpartum* merupakan fase transisi yang melibatkan perubahan fisik dan psikologis pada ibu. Salah satu gangguan psikologis yang sering terjadi adalah *baby blues syndrome*. Kualitas tidur merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi kondisi emosional ibu *postpartum*. Kurangnya kualitas tidur dapat meningkatkan risiko terjadinya *baby blues syndrome*.

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian *baby blues syndrome* pada ibu *postpartum* di RSUD Kartini Karanganyar.

Metode: Jenis penelitian ini merupakan penelitian *analitik observasional* dengan desain *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 42 responden. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner PSQI dan EPDS. Teknik analisis data menggunakan uji statistik *Kendall's Tau*.

Hasil: Hasil analisis didapatkan ibu *postpartum* yang mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 34 (81,0%) responden dan sebagian besar ibu mengalami *baby blues syndrome* sebanyak 25 (59,5%) responden. Hasil uji *Kendall's Tau* diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,003$ ($p < 0,05$).

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kejadian *baby blues syndrome* pada ibu *postpartum* di RSUD Kartini Karanganyar dengan nilai $p\text{-value} = 0,003$ ($p < 0,05$).

Kata Kunci: Kualitas Tidur, *Baby Blues Syndrome*, Ibu *Postpartum*

¹ Mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta

² Dosen Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta

³ Dosen Pendidikan Profesi Ners Universitas Sahid Surakarta

THE CORRELATION BETWEEN SLEEP QUALITY AND THE INCIDENCE OF BABY BLUES SYNDROME IN POSTPARTUM MOTHERS AT KARTINI KARANGANYAR REGIONAL HOSPITAL

Fadilah Azzahra¹, Anik Suwarni², Indriyati³

Email: fadilahazzahra690@gmail.com

ABSTRACT

Background: The postpartum period is a transitional phase involving physical and psychological changes in mothers. One common psychological disorder is baby blues syndrome. Sleep quality is one factor that can influence the emotional state of postpartum mothers. Lack of quality sleep can increase the risk of baby blues syndrome.

Objective: To determine the correlation between sleep quality and the incidence of baby blues syndrome in postpartum mothers at Kartini Karanganyar Regional Hospital.

Method: This study was an observational analytical study with a cross-sectional design. The sampling technique used purposive sampling with a sample size of 42 respondents. The research instruments used the PSQI and EPDS questionnaires. The data analysis technique used Kendall's Tau statistical test.

Results: The analysis reveals that 34 (81.0%) postpartum mothers experienced poor sleep quality, and the majority of mothers experienced baby blues syndrome (25 (59.5%). The Kendall's Tau test shows a p-value of 0.003 ($p < 0.05$).

Conclusion: There is a significant correlation between sleep quality and the incidence of baby blues syndrome in postpartum mothers at Kartini Karanganyar Regional Hospital ($p\text{-value} = 0.003$ ($p < 0.05$)).

Keywords: Sleep Quality, Baby Blues Syndrome, Postpartum Mothers

¹ Students of the Nursing Department of Sahid Surakarta University

² Lecturers of the Nursing Department of Sahid Surakarta University

³ Lecturers of the Nursing Department of Sahid Surakarta University

