

Jumlah Tidur Dengan Kecukupan Asi Pada Ibu Post Partum Secsio Caesaria Di RS Aisyiyah Kudus

Noor Hidayah¹, Ika Widyawati², Khilwiyatul Ula³

✉ noorhidayah@umkudus.ac.id

ikawidyawati@umkudus.ac.id

cild12@gmail.com

Abstrak

Ibu pada kondisi Immediate dan early post partum mengalami perubahan fisik dan psikis, terlebih kondisi tersebut di tambah dengan persalinan secara Caesar sehingga menambah beban yang harus di adaptasi oleh ibu, produksi ASI di pengaruhi oleh banyak factor di antaranya adalah kecukupan tidur ibu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah korelasi antara jumlah tidur dengan kecukuan ASI pada early post partum saat ibu masih berada di Rumah Sakit menjalani perawatan.

Metode penelitian ini adalah analitik korelatif dengan poulasi berjumlah 135 (bulan januari sampai Februari 2020) berdasarkan rumus Slovin jumlah sampel penelitian ini adalah 31 responden ibu post partum SC diruang Aminah RS Aisyiyah, Uji statistik menggunakan Uji Kendall's Tau_

Hasil Penelitian . dari 31 responden yang di teliti, 7 responden dengan jumlah tidur baik memiliki kecukupan ASI lebih banyak yang cukup 6 (85,7%) daripada yang kurang 1 (14.3), sedangkan 24 reponden yang jumlah tidurnya kurang baik lebih banya kecukupan ASInya kurang 18 (75) datripada yang Normal 2(6.5%) dan cukup (16.7%), uji statistik dengan menggunakan uji korelasi Kendall's tau_b didapatkan nilai p-value sebesar 0,013 < ($\alpha = 0,05$

Kesimpulan penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara jumlah tidur dengan kecukupan ASI pada ibu post partum SC di ruang Aminah RS Aisyiyah Kudus diperoleh p Value 0,013 < α 0,05.

KATA KUNCI : Jumlah Tidur,Kecukupan ASI

1. Pendahuluan

Tidur merupakan kebutuhan dasar bagi setiap manusia. Kaplan 2015 menyatakan tidur tidak hanya berdampak pada perkembangan fisik maupun emosional, namun juga sangat erat hubungannya dengan fungsi kognitif, pembelajaran, dan atensi. Pada kondisi istirahat dan tidur ini memberikan fungsi homeostatic bagi tubuh yang bersifat menyegarkan dan sangat penting

untuk termoregulasi normal dan penyimpanan energi[1] . Kaplan 2012 menambahkan bahwa pola tidur yang baik dan teratur dapat memberikan efek yang bagus terhadap kesehatan[2]

Masa nifas berkaitan dengan gangguan pola tidur, tiga hari pertama setelah melahirkan merupakan hari yang sulit bagi ibu karena persalinan dan kesulitan beristirahat. Berdasarkan penelitian Hasna dkk, 2018 Penyebab kesulitan tidur diantaranya nyeri perineum, rasa tidak nyaman di kandung kemih, serta gangguan bayi sehingga dapat mempengaruhi daya ingat dan kemampuan psikomotor. Pola tidur akan kembali normal dalam 2-3 minggu setelah persalinan[3]. Lowdwermilk, 2013 menyampaikan ketidaknyamanan secara fisik dapat mengganggu tidur ibu pasca persalinan. Kelelahan psikologis yang berhubungan dengan cemas atau depresi juga dapat di alami ibu[4].

Maryunani 2010 menyatakan tindakan *section caesarea* juga berdampak pada pemenuhan kebutuhan dasar ibu seperti dapat menyebabkan nyeri pada bekas luka operasi, gangguan eliminasi urin, gangguan pemenuhan nutrisi dan cairan, gangguan aktifitas, gangguan personal hygiene, gangguan pola istirahat dan tidur serta masalah dalam produksi dan pemberian air susu ibu pada bayinya [5]

Berdasarkan hasil survey pada tanggal 25 November 2020 di ruang Aminah Rumah Sakit Aisyiyah Kudus, Didapatkan hasil data penelitian Rekam Medik ibu post partum SC dari bulan Januari 124, Februari 125, Maret 163, April 154, Mei 165, Juni 130, Juli 125, Agustus 143, September 123, Oktober 123 tahun 2019 ini. Pengkajian data awal pada 3 ibu post partum SC melalui wawancara pada tanggal 27 November 2019 ibu post partum SC hari ke 2 mengatakan ASI keluar sedikit (colostrum) dan Jumlah tidur rata menyatakan 4 – 5 jam karena nyeri daerah operasi[6].

Penelitian hampir serupa oleh Napilah dkk tentang *hipnobreastfeeding* pada ibu terhadap kecukupan ASI yang menggunakan manipulasi psikologis ibu dengan menanamkan afirmasi positif kepada pikiran ibu di dapatkan hasil kecukupan ASI dengan kategori cukup diperoleh hasil sebesar 52% pada kelompok intervensi dan sebesar 24% pada kelompok kontrol. Hasil uji Mann Withney U Test diperoleh hasil dengan (p value) 0,020 kurang dari α (0,05) sehingga H_0 ditolak atau terdapat pengaruh hypnobreastfeeding terhadap kecukupan ASI pada bayi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi jumlah waktu tidur dengan kecukupan ASI, sebagai tindak lanjut untuk membantu ibu post partum

mengkondisikan waktu tidur dengan kecukupan ASI dalam rangka sukses ASI eksklusif.

2. Metode

Penelitian ini adalah analitik korelatif yang bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara variable bebas (jumlah waktu tidur) dengan variable terikat (kecukupan ASI). Adapun pendekatan waktu dalam penelitian ini adalah *cross sectional*, metode pengumpulan data dengan checklist panduan wawancara 1), Jumlah waktu tidur ; kapan mulai tidur, kapan bangun, dalam 24 jam. 2) kecukupan ASI ; frekwensi BAK, lama tidur bayi. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 31 orang. Analisis menggunakan univariat dan bivariat, untuk bivariat menggunakan Uji Kendal Tau.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

a. Karakteristik responden

a. Umur Responden

Tabel 3.1. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia ibu

Usia (tahun)	Frekuensi	Prosentase (%)
≤35 tahun	19	61,29
>35 tahun	12	38.70
Total	31	100,0

Berdasarkan [tabel 3.1](#) diatas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar usia responden adalah usia ≤35 tahun sebanyak 19 responden (61.29%) dan usia terkecil >35 tahun sebanyak 12 responden (38,70 %)

Tabel 3.2 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia

Varian	Mean	Standard Deviation	Minimal-Maksimal	95% CL
Umur	31,19	6,493	22-46 (tahun)	22,29-21,81

Berdasarkan [Tabel 3.2](#) di atas, rata-rata umur responden adalah 31,19 tahun (95% CI: 21,43 – 21,81), dengan standar deviasi 6,493 tahun. Umur yang termuda 22 tahun dan yang tertua 46 tahun. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rata-rata umur ibu post partum SC adalah diantara 22 sampai 46 tahun.

Tabel 3.3 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jumlah anak

Jumlah Anak	Frekuensi	Presentase %
1	10	32,3
2	12	38,7
3	7	22,6
4	2	6,5
Total	31	100

Dari [tabel 3.3](#), dapat disimpulkan bahwa jumlah anak ibu post partum SC mempunyai varian jumlah anak dari 1 anak – 4 anak. Untuk jumlah anak paling banyak yaitu 2 anak yang berjumlah 12 orang (38,7%). Jumlah anak paling sedikit yaitu 4 anak yang berjumlah 2 orang (6,5%). Jumlah keseluruhan ibu post partum SC di RS Aisyiyah Kudus berjumlah 31 orang.

b. Analisis Univariat

Tabel 3.4 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jumlah tidur

Jumlah tidur	Frekuensi	Presentase %
Baik	7	22,6
Kurang Baik	24	77,4
Total	31	100

Dari [tabel 3.4](#), dapat disimpulkan bahwa jumlah tidur ibu post partum SC sebagian besar kurang yaitu dengan ditunjukkannya hasil dari 31 ibu post partum SC terdapat 24 ibu post partum SC yang termasuk dalam kategori jumlah tidur kurang baik dengan presentase 77,4%.

Tabel 3.5 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan kecukupan ASI

Kecukupan ASI	Frekuensi	Presentase %
Normal	2	6,5
Cukup	10	32,3
Kurang	19	61,3
Total	31	100

Dari [tabel 3.5](#), dapat disimpulkan bahwa kecukupan ASI ibu post partum SC sebagian besar kurang yaitu dengan ditunjukkannya hasil yang menyatakan dari 31 ibu post partum SC terdapat 19 ibu post partum

SC yang termasuk dalam kategori kecukupan ASI kurang dengan presentase 61,3%.

c. Analisis Bivariat

Tabel 3.6 Tabulasi Silang Jumlah Tidur dengan Kecukupan ASI

Jumlah Tidur	Kecukupan ASI								P	P Value
	Normal		Cukup		Kurang		Total			
	N	%	N	%	N	%	N	%		
Baik	0	0	6	85,7	1	14,3	7	100,0	0,441	0,013
Kurang Baik	2	8,3	4	16,7	18	75	24	100,0		
Jumlah	2	6,5	10	32,3	19	61,3	31	100,0		

Berdasarkan [Tabel 3.6](#) dari 31 responden yang diteliti, 7 responden dengan jumlah tidur baik memiliki kecukupan ASI lebih banyak yang cukup 6 (85,7%) daripada yang kurang 1 (14,3), sedangkan 24 responden yang jumlah tidurnya kurang baik lebih banyak kecukupan ASInya kurang 18 (75) daripada yang Normal 2(6,5%) dan cukup (16,7%)

Hasil uji statistik dengan menggunakan uji korelasi *Kendall's tau_b* didapatkan nilai *p-value* sebesar $0,013 < (\alpha = 0,05)$ maka H_0 ditolak yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara jumlah tidur dengan kecukupan ASI pada ibu post partum SC di ruang Aminah RS Aisyiyah Kudus

Pembahasan

Jumlah tidur Ibu nifas setelah dilakukan pembedahan Sectio Caesarea (SC) memerlukan waktu tidur yang cukup, dimana waktu tidur yang diperlukan oleh ibu post partum SC yaitu 8 jam pada waktu malam hari dan 1 jam pada waktu siang hari[7].

Masa nifas berkaitan dengan berkurangnya jumlah tidur, terutama setelah melahirkan. Ibu post SC mengalami berkurangnya jumlah tidur pada hari ke-0 sampai hari ke -3 pasca dilakukannya tindakan SC dimana merupakan hari yang sulit bagi ibu karena mengalami proses persalinan dan kesulitan beristirahat[3].

Penyebab kesulitan tidur pada ibu post SC diantaranya lingkungan yang kurang nyaman, bayi menangis, aktivitas merawat

bayi, serta nyeri pada luka setelah dilakukannya pembedahan. Ketidaknyamanan secara fisik dapat mengganggu tidur ibu post SC[8].

Penelitian De Laura menunjukkan bahwa semakin bertambah usia ibu post partum SC maka semakin berkurang jumlah tidur ibu. Pada ibu post partum SC yang usianya lebih tua mempunyai jumlah tidur tiga kali lebih buruk daripada ibu post partum SC yang masih muda. Hal ini disebabkan karena tidur satu ruangan dengan bayinya dan kurang olahraga[9].

Hasna menyatakan kurangnya istirahat dan tidur pada ibu post SC akan mengakibatkan beberapa dampak yaitu dapat mengurangi jumlah ASI yang diproduksi oleh ibu, dapat memperlambat proses involusi uterus dan memperbanyak perdarahan, dan menyebabkan ibu depresi serta ketidaknyamanan untuk merawat bayi dan diri sendiri[3]

4. Kesimpulan

1. Jumlah tidur ibu post partum SC di ruang Aminah RS Aisyiyah Kudus sebagian besar kurang baik sejumlah 24 (77,4) dan sebagian kecil jumlah tidurnya baik yakni 7 (22.6%)..
2. Kecukupan ASI pada ibu post partum SC di ruang Aminah RS Aisyiyah Kudus Sebagian besar kurang sejumlah 19 (61.3%) di banding yang Cukup (32.3) dan yang Normal 2 (6.5%)
3. Ada hubungan bermakna antara jumlah tidur dengan kecukupan ASI ibu post partum SC di Ruang Aminah RS Aisyiyah Kudus tahun 2020, dengan p value $(0.013) < (\alpha = 0,05)$.

Referensi

- [1] S. B. J. Kaplan, "Sadock's Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences/BJ Sadock, VA Sadoc, P. Ruiz," *Clinical Psychiatry.-12th edition.-Wolters Kluwer*, 2015.
- [2] A. C. Guyton, J. E. Hall, T. E. Lohmeier, R. D. Manning Jr, and T. E. Jackson, "Position Paper: The Concept of Whole Body," *Frontiers in Hypertension Research*, p. 125, 2012.
- [3] A. N. Hasna, M. Murwati, and D. Susilowati, "Hubungan Gangguan Tidur Ibu Nifas Dengan Kejadian Postpartum Blues Di Wilayah Kerja Puskesmas

- Karangmalang Sragen,” *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, vol. 3, no. 2, pp. 74–77, 2018.
- [4] D. L. Lowdermik, S. E. Perry, and K. Cashion, “Keperawatan Maternitas Edisi 8 Buku 1.” Singapore: Elsevier Pte Ltd, 2013.
- [5] A. Maryunani, “Ilmu kesehatan anak dalam kebidanan. Jakarta: CV,” *Trans info media*, pp. 207–223, 2010.
- [6] Napilah S and Astriani Endang, “Pengaruh Hypnobreastfeeding pad Ibu Hamil Trimester III terhadap Kecukupan ASI pada Bayi di Puskesmas Kahuripan Kecamatan Twang Kota Tahun 2018,” *Jurnal Kesehatan BIDKESMAS Respati*, 2018. <http://ejurnal.stikesrespati-tsm.ac.id/index.php/bidkes/article/view/86/77> (accessed Oct. 08, 2021).
- [7] T. Nugroho and D. Warnaliza, “Buku ajar asuhan kebidanan 3 nifas,” 2014.
- [8] H. A. Noviyanti, M. Sutrisna, and E. Kusmiran, “Hubungan Intensitas Nyeri dengan Kualitas Tidur pada Pasien Pasca Bedah Sesar,” *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, vol. 4, no. 2, pp. 59–66, 2020.
- [9] D. ’ de Laura, ’. M., and R. ’. Woferst, “Efektifitas Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Postpartum,” *Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau*, vol. 2, no. 2, pp. 1024–1031, 2016.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)