

## BAB I

### PENGANTAR

#### A. Latar Belakang

Irianto (2014) menyatakan bahwa kehadiran bayi sangat dinantikan oleh ibu terutama pada ibu *primipara* (ibu yang baru memiliki bayi pertama). Kehadiran bayi membuat ibu *primipara* harus beradaptasi dengan kehidupan barunya. Setiap hari ibu harus menggendong, menyusui, memandikan, memakaikan popok dan baju pada bayinya. Ibu harus bisa menenangkan bayinya yang menangis karena lapar, buang air, lelah dan merasa tidak nyaman. Ketika malam hari, ibu harus membiasakan diri untuk bangun apabila bayinya menangis. Banyak ibu *primipara* yang mengeluhkan kelelahan karena merasa kurang berpengalaman dalam merawat bayinya (Lowdermilk *et. al.*, 2011). Keadaan ini berbeda dengan ibu *multipara* (ibu yang memiliki dua anak atau lebih) yang sudah memiliki pengalaman dalam melahirkan dan merawat bayinya (Sparano *et. al.*, 2011; Kuo *et. al.*, 2012).

Perawatan bayi di dalam konsep Islam terdapat dalam QS. Luqman ayat 14.

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَىٰ وَهْنٍ وَفِصْلَهُ  
فِي عَامَيْنِ أَنِ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَىٰ الْمَصِيرِ ﴿١٤﴾

“Dan Kami perintahkan kepada manusia (berbuat baik) kepada dua orang ibu-bapanya; ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah dan menyapihnya dalam dua tahun. Bersyukurlah kepadaKu dan kepada

*dua orang ibu bapakmu, hanya kepada-Kulah kembalimu.” (Penerjemah: Maghfirah Pustaka, 2009)*

Perjuangan merawat bayi yang dilakukan selama beberapa bulan pasca melahirkan, merupakan masa yang sensitif bagi ibu *primipara*. Banyaknya perawatan bayi yang harus dilakukan oleh ibu *primipara* menyebabkan adanya perubahan psikologis. Ibu cenderung mengalami perasaan-perasaan seperti sedih, lelah dan cemas terhadap kemampuan untuk merawat bayinya (Irianto, 2014). Peran baru sebagai orang tua dan tanggung jawab dalam merawat bayinya menyebabkan munculnya kecemasan dalam diri ibu *primipara* (Leahy-Warren *et. al.*, 2011).

Pengalaman melahirkan merupakan situasi yang dapat memicu terjadinya kecemasan karena adanya tekanan yang berlebihan (Kaplan *et. al.*, 2010). Polachek *et. al.* dalam penelitiannya pada tahun 2014 menyatakan bahwa kecemasan merupakan manifestasi yang sering terjadi pada ibu pasca melahirkan, 40% ibu pasca melahirkan memiliki skor kecemasan tinggi dan 60% nya memiliki skor kecemasan rendah. Suasana hati dan tidur pada ibu *primipara* pasca melahirkan lebih buruk dibandingkan dengan ibu *multipara* pasca melahirkan (Coo Calcagni *et. al.*, 2012)

Kecemasan pada ibu pasca melahirkan dapat berdampak pada beberapa aspek. Adanya skor kecemasan yang tinggi pada ibu pasca melahirkan dapat berpotensi terjadinya depresi *postpartum* (Polachek *et. al.*, 2014). Kecemasan juga berhubungan dengan kualitas tidur yang buruk (Ramsawh *et. al.*, 2009). Keadaan

tersebut dapat menyebabkan individu sulit memulai tidur dan durasi tidur yang berkurang (Van Mill *et. al.*, 2010).

Dørheim *et. al.* (2009) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa sebagian besar ibu pasca melahirkan memiliki kualitas tidur buruk yang dipengaruhi oleh keadaan depresi, menjadi ibu *primipara*, menyusui tidak eksklusif dan memiliki bayi prematur. Penelitian lain yang dilakukan Gress *et. al.* (2010) menunjukkan adanya masalah tidur pada ibu pasca melahirkan. Ketika malam hari, rata-rata ibu bangun hingga dua kali selama 47 menit untuk mengurus bayinya.

Tidur merupakan kebutuhan semua manusia untuk memulihkan dan menyeimbangkan pusat-pusat neuron tubuh setelah melakukan aktivitas yang terdiri dari tahap *Non-Rapid Eye Movement (NREM)* dan *Rapid Eye Movement (REM)* (Guyton & Hall, 2014). Sebagai makhluk diurnal, manusia melakukan sebagian besar aktivitas dilakukan di siang hari, sehingga malam harinya digunakan untuk istirahat dan tidur. Anjuran tidur di malam hari untuk memulihkan kondisi tubuh telah dijelaskan dalam QS. Al-Qashahs ayat 73.

وَمِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ  
فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿٧٣﴾

“Dan karena rahmat-Nya, Dia jadikan untukmu malam dan siang, supaya kamu beristirahat pada malam itu dan supaya kamu mencari sebahagian dari karunia-Nya (pada siang hari) dan agar kamu bersyukur kepada-Nya.” (Penerjemah: Maghfirah Pustaka, 2009)

Kebutuhan tidur terbagi menjadi dua, yaitu kualitas tidur dan kuantitas tidur. Kualitas tidur merujuk kepada kemampuan untuk tetap tertidur dan untuk mendapatkan jumlah tidur *Non-Rapid Eye Movement (NREM)* dan *Rapid Eye Movement (REM)* yang tepat. Kuantitas tidur adalah total waktu tidur individu (Kozier *et. al.*, 2011). Terganggunya tidur *NREM* pada tahap tiga dan empat dapat menyebabkan disorientasi sementara (Kaplan *et. al.*, 2010). Kualitas dan kuantitas tidur yang buruk dapat memperburuk kesehatan dan meningkatkan resiko terjadinya penyakit (Friedman, 2011).

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penting untuk diteliti pengaruh kecemasan pada ibu *primipara* pasca melahirkan di Kecamatan Gemarang, Kabupaten Madiun terhadap kualitas tidur.

## **B. Perumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah kecemasan pada ibu *primipara* pasca melahirkan di Kecamatan Gemarang, Kabupaten Madiun dapat memengaruhi kualitas tidur?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh kecemasan pada ibu *primipara* pasca melahirkan di Kecamatan Gemarang, Kabupaten Madiun terhadap kualitas tidur.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### 1. Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat memberikan informasi kepada masyarakat umum, terutama bagi calon ibu *primipara* tentang pengaruh kecemasan pada ibu *primipara* pasca melahirkan di Kecamatan Gemarang, Kabupaten Madiun terhadap kualitas tidur.

##### 2. Bagi Pendidikan/ Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini dapat menambah pemahaman dan konsep tentang pengaruh kecemasan pada ibu *primipara* pasca melahirkan di Kecamatan Gemarang, Kabupaten Madiun terhadap kualitas tidur bagi perkembangan ilmu kedokteran.

##### 3. Bagi Institusi

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi berupa teori tentang pengaruh kecemasan pada ibu *primipara* pasca melahirkan di Kecamatan Gemarang, Kabupaten Madiun terhadap kualitas tidur.

#### **E. Keaslian Penelitian**

Berdasarkan penelitian yang akan dilakukan, maka didapatkan beberapa artikel dan karya tulis yang terkait, yaitu:

1. Penelitian yang dilakukan oleh S. K. Dørheim, G. T. Bondevik, M. Eberhard-Gran, B. Bjorvatn pada tahun 2009 di *Stavanger University*

*Hospital* berjudul *Sleep and Depression in Postpartum Women*. Penelitian tersebut menggunakan metode *cross-sectional* dengan alat penelitian *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* dan *Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)*. Penelitian dilakukan pada ibu *postpartum primipara* dan *multipara*. Hasil dari penelitian tersebut melaporkan bahwa dari 2830 ibu *postpartum/* pasca melahirkan, 55,7% mengalami masalah pada tidurnya dan 16,5% mengalami gejala depresi. Rata-rata lama tidur malam adalah 6,5 jam. Adanya masalah tidur pada ibu *postpartum* didukung oleh beberapa faktor seperti depresi, menjadi *primipara*, bayi *premature* dan riwayat gangguan tidur sebelumnya. Kualitas dan kuantitas tidur yang buruk juga berhubungan dengan adanya depresi ketika terdapat faktor resiko seperti rumah tangga yang tidak harmonis, depresi saat kehamilan dan riwayat depresi sebelumnya. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terdapat pada variabel, instrument, subyek dan tempat penelitian. Penelitian ini meneliti tingkat kecemasan dengan kuesioner *Taylor Manifest Anxiety Scale* dan dilakukan pada ibu *primipara* pasca melahirkan di Kecamatan Gemarang Kabupaten Madiun.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Bei, B., Milgrom, J., Ericksen, J., & Trinder, J. pada tahun 2010 di *Melbourne Hospital* berjudul *Subjective Perception of Sleep, but not its Objective Quality, is Associated with Immediate Postpartum Mood Disturbances in Healthy Women*. Penelitian tersebut menggunakan metode *longitudinal* dengan alat penelitian *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* dan *Depression Anxiety Stress Scale*,

*The Hospital Anxiety Depression Scale* dan *The Positive and Negative Affect Schedule*. Penelitian ini dilakukan pada ibu hamil trimester tiga hingga satu minggu pasca melahirkan. Hasil dari penelitian tersebut melaporkan bahwa setelah melahirkan terjadi penurunan waktu tidur dan efisiensi secara signifikan. Suasana hati semakin membaik setelah melahirkan, meskipun 45,95% dari sampel mengalami gangguan suasana hati. Kurang tidur dan keadaan terjaga memiliki hubungan dengan terjadinya gangguan suasana hati *postpartum*. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terdapat pada metode, instrumen, subyek dan tempat penelitian. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*, kuesioner *Taylor Manifest Anxiety Scale* dan dilakukan pada ibu *primipara* pasca melahirkan di Kecamatan Gemarang Kabupaten Madiun.