

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN RESIKO
DEPRESI POSTPARTUM PADA IBU NIFAS
DI UPTD PUSKESMAS TEMBOKREJO
KECAMATAN GUMUKMAS**

SKRIPSI



OLEH:

**Mila Kurnia Hartini
NIM. 25104177**

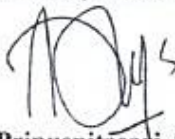
**PRODI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr.SOEBANDI
JEMBER 2026**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Resiko Depresi Postpartum Pada Ibu Nifas di UPTD Puskesmas Tembokrejo Kecamatan Gumukmas* ini telah di uji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas dr. Soebandi pada:

Nama : Mila Kurnia Hartini
NIM : 25104177
Hari, Tanggal : Selasa ,18 Agustus 2026
Program Studi : Kebidanan Program Sarjana Universitas dr. Soebandi

Mengesahkan, Ketua Penguji



Dini Eka Pripuspitasari, SST., M.Keb
NIDN.070338803

Penguji II



Asri Iman Sari, S.ST., M.Keb.
NIDN. 0728069002

Penguji III



Trisna Pangestutingvas, S.ST., M.Keb
NIDN. 0704078804



Guruh Wirasakti S.Kep., M.Kep.
NIDN.0705058706

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN RESIKO DEPRESI
POSTPARTUM PADA IBU NIFAS DI UPTD PUSKESMAS
TEMBOKREJO KECAMATAN GUMUKMAS
KABUPATEN JEMBER**

*The Relationship Between Sleep Quality and the Risk of Postpartum Depression
Among Postpartum Mothers at UPTD Puskesmas Tembokrejo,
Gumukmas Subdistrict, Jember Regency*

Mila Kurnia^{*}, Trisna PangestuningnTyas^{2}**

^{1,2,3} Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas

dr.Soebandi, email: mila.kurnia82@gmail.com

⁴Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas

dr.Soebandi,email:

**Korespondensi Penulis : mila.kurnia82@gmail.com*

Received: Accepted: Published

Abstrak

Latar belakang: Masa nifas merupakan periode adaptasi yang dapat disertai perubahan pola tidur dan kondisi psikologis ibu. Gangguan kualitas tidur dapat berkaitan dengan meningkatnya risiko depresi postpartum. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan kualitas tidur dengan risiko depresi pascapersalinan pada ibu nifas di UPTD Puskesmas Tembokrejo, Kecamatan Gumukmas, Kabupaten Jember. **Metode:** Rancangan Penelitian ini menggunakan desain analitik korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian sebanyak 38 ibu nifas hari ke-8–28 (KF3), pengambilan 34 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan. *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) di gunakan untuk menilai kualitas tidur sedangkan *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS) di terapkan untuk skrining risiko depresi pascapersalinan.. Berdasarkan analisis data meliputi analisis univariat dan bivariat berbasis *Fisher's Exact Test* dengan $\alpha = 0,05$ serta Contingency Coefficient. **Hasil:** Sebanyak 73,5% responden (25 responden) memiliki kualitas tidur buruk dan 70,6%(24 responden) berada dalam kategori berisiko depresi postpartum. Penerapan *Fisher's Exact Test* menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan risiko depresi postpartum ($p = 0,009$). Nilai *Contingency Coefficient* sebesar 0,440 menunjukkan kekuatan hubungan sedang. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan risiko depresi postpartum pada ibu nifas di UPTD Puskesmas Tembokrejo, Kecamatan Gumukmas, Kabupaten Jember.

Kata kunci: kualitas tidur, depresi postpartum, ibu nifas

Abstract

Background: The postpartum period is an adaptation phase that can be accompanied by changes in sleep patterns and the psychological condition of mothers. Poor sleep quality may be associated with an increased risk of postpartum depression. **Objective:** This study aims to analyze the correlation between sleep quality and the risk of postpartum depression among postpartum mothers at the UPTD Tembokrejo Public Health Center, Gumukmas District, Jember Regency. **Methods:** This research utilized an analytical correlational design with a cross-sectional approach. The population consisted of 38 postpartum mothers at days 8–28 (KF3), with a sample of 34 respondents selected using a purposive sampling technique based on predetermined criteria. The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) was used to measure sleep quality, while the Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) was applied to screen for postpartum depression risk. Data analysis included univariate analysis and bivariate analysis using Fisher's Exact Test ($\alpha = 0.05$) and the Contingency Coefficient. **Results:** A total of 73.5% of respondents (25 respondents) had poor sleep quality, and 70.6% (24 respondents) were categorized as being at risk for postpartum depression. Fisher's Exact Test revealed a significant correlation between sleep quality and the risk of postpartum depression ($p = 0.009$). The Contingency Coefficient value of 0.440 indicates a moderate strength of association. **Conclusion:** There is a significant correlation between sleep quality and the risk of postpartum depression among postpartum mothers at the UPTD Tembokrejo Public Health Center, Gumukmas District, Jember Regency.

Keywords: sleep quality, postpartum depression, postpartum