

**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.SOEABANDI  
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

Mengesahkan,  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas dr. Soebandi



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<sup>\*</sup>, Trisna PangestuningnTyas<sup>2\*\*</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas

dr.Soebandi, email: [mila.kurnia82@gmail.com](mailto:mila.kurnia82@gmail.com)

<sup>4</sup>Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas

dr.Soebandi,email:

<sup>\*</sup>Korespondensi Penulis : [mila.kurnia82@gmail.com](mailto: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