

ABSTRAK

Ibu paska melahirkan yang mengalami stres dan tidak segera ditangani, dapat mengakibatkan dampak negatif seperti ASI tidak lancar dan hubungan yang buruk antara ibu dengan bayi dan keluarga. Kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi tingkat stres pada seseorang. Kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan hormon stres, yaitu hormon kortisol. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tingkat Stres Pada Ibu Paska Melahirkan. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 60 ibu paska melahirkan. Metode pengumpulan data menggunakan skala *Postpartum Sleep Quality Scale* (PSQS) dan Skala Tingkat Stres pada Ibu Paska Melahirkan. Penelitian ini menggunakan validitas isi dan reliabilitas pada skala PSQS sebesar 0.748 sedangkan Skala Tingkat Stres pada Ibu Paska Melahirkan sebesar 0.840. Penelitian ini menggunakan teknik analisis korelasi *Product Moment* dari Karl Pearson didapatkan hasil nilai korelasi sebesar $(r_{xy}) = -0,664$ dengan $p = 0,001$ ($p < 0,0050$). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian yang mengatakan ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kualitas tidur dengan tingkat stres diterima. Dengan variabel Kualitas Tidur memiliki kontribusi sebesar 44,1% terhadap tingkat stres.

Kata kunci : Kualitas Tidur, Tingkat Stres, Ibu Paska Melahirkan

ABSTRACT

Postpartum mothers who are stressed and not treated immediately, can lead to negative impacts such as poor breastfeeding, poor relationship between mother and baby and family, poor quality of sleep can affect a person's stress levels. Poor quality sleep can increase the stress hormone cortisol. This study aims to determine the relationship between sleep quality and stress levels of postpartum mothers. The subjects of this study were 60 postpartum mothers. The data collection method used Postpartum Sleep Quality Scale (PSQS) and Stress Levels Postpartum Mothers scale. This study uses content validity and reliability on the sleep quality scale of 0,748 while the stress levels scale of 0.840. This study uses the Product Moment correlation analysis technique from Karl Pearson, the correlation value is $(r_{xy}) = -0,664$ with $p = 0.001$ ($p < 0.050$). This shows that the research hypothesis which says there is a very significant negative relationship between sleep quality and stress levels is accepted. With the variabel sleep quality has a contribution of 44,1% to stress levels.

Keywords: *Sleep quality, Stress levels, Postpartum mothers*