

## INTISARI PENELITIAN

**Latar Belakang :** Kelelahan merupakan hal yang sering dikeluhkan ibu menyusui. Penelitian terdahulu menunjukkan kelelahan dikaitkan erat dengan buruknya kualitas tidur ibu dikarenakan tuntutan untuk selalu siap memberi makan dan mengurus anak. Kualitas tidur ibu menyusui menjadi kebutuhan penting yang harus diperhatikan, mengingat sangat penting dan krusialnya pemberian ASI eksklusif bagi tumbuh kembang anak.

**Tujuan Penelitian :** Penelitian ini ditujukan untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur ibu menyusui yang memberikan ASI secara eksklusif dan tidak eksklusif dengan usia anak 1 – 7 bulan di Sleman, DIY.

**Metode :** Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif - komparasi dengan rancangan *cross-sectional*. Responden adalah ibu menyusui yang berdomisili di wilayah kerja 10 puskesmas terpilih di kabupaten Sleman dan berjumlah 420 orang. Pengambilan data dilakukan pada bulan Januari 2020 – Maret 2020 menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Analisis penelitian menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan *chi square*.

**Hasil :** Terdapat perbedaan kualitas tidur antara ibu yang memberikan ASI saja dengan ibu yang memberikan ASI dan makanan tambahan lain pada usia anak < 6 bulan ( $p= 0,024$ ). Kualitas tidur ibu yang buruk lebih banyak dialami pada kelompok ibu yang memberikan ASI dan makanan tambahan lain. Sedangkan pada ibu menyusui dengan usia anak 6 – 7 bulan, tidak terdapat perbedaan kualitas tidur antara ibu yang memberikan ASI eksklusif dengan ASI tidak eksklusif ( $p= 1,000$ ).

**Kesimpulan :** Ibu yang memberikan ASI saja (pada usia anak < 6 bulan) cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih baik.

**Kata Kunci :** anak usia 1 – 7 bulan, ibu menyusui, kualitas tidur,

## ABSTRACT

**Background:** Breastfeeding mothers often complained about fatigue. Prior study showed that fatigue is closely associated with mother's poor sleep quality due to the demand to always be ready to feed and take care of their children. Sleep quality of breastfeeding mothers is an important need that must be met, considering the crucial role of exclusive breastfeeding in the health, growth, and development of child.

**Research Objective:** This research aimed to determine differences in sleep quality in groups of exclusive and non-exclusive breastfeeding mothers with children aged 1 – 7 months in Sleman, DIY.

**Method:** This is a descriptive-comparative study with a cross-sectional design. Respondents in this study are breastfeeding mothers who live in the 10 selected working area of Puskesmas (Public Health Center) in Sleman with total of 420 people. Data was collected in January 2020 – March 2020 by using Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. Research analysis using univariate and bivariate using chi square.

**Result:** There is a difference in sleep quality between mothers who gave only breast milk and mothers who gave breast milk and other additional foods at the age of children < 6 months ( $p= 0,024$ ). The poor sleep quality of breastfeeding mothers was more common in the group of mothers who gave breast milk and other additional foods. Whereas in breastfeeding mothers with children aged 6 – 7 months, there is no difference in sleep quality between mothers who breastfeed their babies exclusively and those who did not ( $p= 1,000$ ).

**Conclusion:** Mothers who gave only breast milk (at the age of children < 6 months) tend to have better sleep quality.

**Keywords:** breastfeeding mothers, children aged 1 – 7 months, sleep quality