



MANAJEMEN WAKTU ISTIRAHAT: MENJAGA KESEIMBANGAN PERAN SEBAGAI IBU, PEKERJA DAN INDIVIDU

Siska Febrina Fauziah^{(1)*}, Viqy Lestaluhu⁽²⁾, Imas Kurniawati⁽³⁾

^{(1) (2) (3)}Program Studi D-III Kebidanan Ambon, Poltekkes Kemenkes Maluku,
Jalan Laksdy Leo Wattimena, Negeri Lama, Ambon

^{(1)*}siskafauziah@poltekkes-maluku.ac.id, ⁽²⁾viqylestaluhu@gmail.com,
⁽³⁾afdaljainab@gmail.com

ABSTRAK

Setelah memasuki fase baru sebagai seorang ibu, wanita cenderung mengalami perubahan pola tidur yang signifikan. Perubahan ini kerap berdampak negatif terhadap kesehatan, baik secara fisik maupun mental. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran manajemen waktu istirahat ibu sehingga dapat dirumuskan strategi penyesuaian yang efektif untuk menjaga keseimbangan peran sebagai ibu, pekerja, dan individu, tanpa mengorbankan kesehatan pribadi. Penelitian ini merupakan studi fenomenologi yang mengkaji manajemen waktu tidur ibu yang memiliki anak 0-2 tahun, mencakup aktivitas sehari-hari, strategi pengelolaan waktu istirahat, respon terhadap rasa lelah, serta praktik pemberian ASI pada bayi. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara terbimbing menggunakan sambungan telepon. Informan dipilih dengan teknik *purposive sampling* sebanyak 30 orang, terdiri dari 16 ibu bekerja dan 14 ibu rumah tangga yang mengurus anak dan pekerjaan domestik secara mandiri. Analisis data dalam penelitian ini meliputi tiga tahap utama, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hal yang membuat ibu dapat beristirahat dengan baik adalah adanya dukungan eksternal yang diterima oleh ibu, penerimaan diri dan perasaan senang dalam menjalani aktivitas sehari-hari, serta perilaku tidak memaksakan diri untuk menyelesaikan semua pekerjaan dalam satu waktu dan tidak malu untuk meminta bantuan orang-orang di sekitarnya. Dengan demikian, ibu dapat menjalankan perannya sebagai ibu, mengerjakan pekerjaan yang menjadi tanggung jawabnya serta memenuhi kebutuhannya sebagai individu.

Kata kunci: Pola Tidur, Manajemen Waktu Istirahat, Ibu Bekerja, Ibu Rumah Tangga

ABSTRACT

After entering a new phase as a mother, women tend to experience significant changes in their sleep patterns. These changes often have negative impacts on both physical and mental health. This study aims to explore how mothers manage their rest time, in order to arrange effective adjustment strategies to maintain balance in their roles as mothers, workers, and individuals, without compromising personal health. This is a phenomenological study that examines how mothers with children aged 0–2 years manage their sleep time, including their daily activities, rest time management strategies, responses to fatigue, and breastfeeding practices. Data were collected through guided interviews conducted via telephone. Informants were selected using purposive sampling, as many as 30 participants, consisting of 16 working mothers and 14 housewives who independently cared for their children and managed household tasks. The data analysis in this study involved three main stages: data reduction, data display, and drawing conclusions. The findings show that mothers are able to rest well when they receive external

support, practice self-acceptance, and experience a sense of joy in their daily routines. In addition, not forcing themselves to complete all tasks at once and not feeling ashamed to ask for help from those around them also contribute to better rest. As a result, mothers can carry out their maternal duties, fulfill their work responsibilities, and meet their own individual needs.

Keywords: Sleep Patterns, Rest Time Management, Working Mothers, Homemaker

Histori Artikel:

Diterima setelah Revisi: 28 Juni 2025

Diterbitkan: 30 Juni 2025

PENDAHULUAN

Perubahan pola tidur merupakan salah satu hal signifikan yang dialami oleh wanita setelah memasuki fase baru sebagai seorang ibu. Sebelum memiliki anak, sebagian besar wanita memiliki rutinitas tidur yang lebih teratur dan durasi tidur yang mencukupi sesuai kebutuhan tubuh. Tidur yang cukup ini berperan penting dalam menjaga kesehatan fisik, mental, serta kebugaran untuk menjalani aktivitas sehari-hari (Tyagi et al., 2023). Namun, setelah kehadiran seorang anak, terutama pada masa bayi dan balita, pola tidur ini mulai mengalami perubahan drastis. Durasi tidur seorang wanita sebelum hamil rata-rata adalah 7,8 jam per malam, tetapi pada minggu pertama pasca-melahirkan turun drastis menjadi hanya **4,4 jam per malam**, dengan periode tidur tanpa gangguan (**uninterrupted sleep**) berkurang dari 5,6 jam menjadi 2,2 jam (Lillis et al., 2025).

Penelitian longitudinal yang melibatkan 2118 pria dan wanita menemukan bahwa setelah kelahiran anak pertama, durasi tidur wanita menurun rata-rata 62 menit dibandingkan sebelum hamil dengan efek yang lebih besar dari pria. Penurunan durasi dan kepuasan tidur ini terjadi dalam jangka panjang dan tidak pulih sepenuhnya hingga 6 tahun setelah kelahiran anak pertama (Richter et al., 2019).

Seiring bertambahnya peran sebagai seorang ibu, kebutuhan anak untuk mendapatkan perhatian, terutama pada

malam hari, menjadi salah satu faktor utama yang menyebabkan berkurangnya durasi dan kualitas tidur. Bayi yang sering terbangun karena lapar, popok basah, atau kebutuhan kenyamanan fisik dan emosional, membuat ibu harus terjaga di malam hari, bahkan beberapa kali dalam satu malam. Kondisi ini menyebabkan ibu mengalami tidur yang terputus-putus, sulit mencapai fase tidur dalam (*deep sleep*), dan merasa lelah di siang hari (Baattaiah et al., 2023; King et al., 2020; Liu, 2023). Situasi ini menjadi semakin kompleks bagi ibu yang juga berperan sebagai wanita pekerja (Franzoi et al., 2024). Tuntutan untuk tetap produktif di lingkungan kerja dan tanggung jawab rumah tangga di mana wanita umumnya memikul lebih banyak tugas pengasuhan anak dan pekerjaan domestik menyebabkan ibu tidak memiliki cukup waktu untuk istirahat dan tidur. Kelelahan fisik dan mental yang terakumulasi dari kurangnya tidur ini dapat berdampak pada performa kerja dan kesejahteraan emosional ibu (Deng et al., 2022; Olivieri et al., 2024).

Perubahan pola tidur ini, apabila berlangsung dalam waktu lama, dapat berdampak negatif terhadap kesehatan ibu, baik secara fisik maupun mental. Kurang tidur yang kronis berpotensi menurunkan daya tahan tubuh, memicu stres, kecemasan, depresi dan gangguan kognitif (Żerek & Sitarek, 2024; Zhang et al., 2024). Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk memperoleh gambaran manajemen waktu istirahat ibu

yang memiliki anak 0-2 tahun, khususnya bagi mereka yang juga harus menjalani peran ganda sebagai pekerja, sehingga dapat ditemukan strategi penyesuaian yang efektif demi menjaga keseimbangan peran sebagai ibu, pekerja, dan individu tanpa mengorbankan kesehatan diri sendiri

METODE

Penelitian ini merupakan studi fenomenologi tentang manajemen waktu istirahat ibu yang memiliki memiliki anak 0-2 tahun. Penelitian ini mengkaji manajemen waktu tidur ibu yang meliputi gambaran aktivitas sehari-hari, strategi pengelolaan waktu istirahat, respon terhadap rasa lelah dan praktik pemberian ASI pada bayi. Pengkajian dilakukan dengan metode wawancara terbimbing melalui sambungan telepon yang dengan seizin informan dilakukan perekaman data. Informan dalam penelitian ini diperoleh dengan teknik *purposive sampling* sebanyak 30 orang, yang terdiri dari 16 ibu bekerja dan 14 ibu rumah tangga yang mengurus anak dan pekerjaan domestik sendiri. Adapun proses analisis data dalam penelitian ini meliputi reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Penelitian ini telah memperoleh Keterangan Layak Etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Kemenkes Maluku.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Informan dalam penelitian ini adalah ibu yang bekerja dan ibu rumah tangga yang mengurus anak dan pekerjaan domestik sendiri. Karakteristik tersebut memiliki peluang yang sama untuk mengalami masalah pemenuhan kebutuhan istirahat (Deng et al., 2022). Distribusi informan berdasarkan usia, status pekerjaan, pengalaman masalah menyusui dan praktik pemberian ASI dapat dilihat pada **Tabel 1**.

Tabel 1 Distribusi informan berdasarkan usia, status pekerjaan, pengalaman masalah menyusui dan praktik pemberian ASI

Informan	Usia	Status Pekerjaan	Pengalaman Masalah Menyusui	Praktik Pemberian ASI
I1	34 tahun	Bekerja	ASI tidak mencukupi kebutuhan bayi	Tidak eksklusif, bayi diberi ASI dan susu formula dai sejak umur 1 bulan.
I2	32 tahun	Bekerja	<i>Delay onset</i>	Tidak eksklusif, pemberian susu formula hanya pada minggu pertama bayi lahir dilanjutkan pemberian ASI saja sampai saat ini
I3	35 tahun	Bekerja	Produksi ASI terhenti setelah masuk kerja	Tidak eksklusif
I4	29 tahun	Bekerja	Produksi ASI terhenti setelah masuk kerja	Tidak eksklusif
I5	25 tahun	Bekerja	Produksi ASI terhenti setelah masuk kerja	Tidak eksklusif
I6	31 tahun	Bekerja	<i>Delay onset</i>	Tidak eksklusif, bayi diberi susu formula pada minggu pertama bayi lahir dan pada saat ibu sedang bekerja di luar rumah.
I7	27 tahun	Bekerja	Produksi ASI terhenti setelah masuk kerja	Tidak eksklusif
I8	30 tahun	Bekerja	Produksi ASI terhenti	Tidak eksklusif

Informan	Usia	Status Pekerjaan	Pengalaman Masalah Menyusui	Praktik Pemberian ASI
			setelah masuk kerja	
I9	24 tahun	Bekerja	Tidak ada	Eksklusif
I10	32 tahun	Bekerja	Tidak ada	Eksklusif
I11	35 tahun	Bekerja	Tidak ada	Eksklusif
I12	30 tahun	Bekerja	Tidak ada	Eksklusif
I13	30 tahun	Bekerja	Tidak ada	Eksklusif
I14	26 tahun	Bekerja	Tidak ada	Eksklusif
I15	28 tahun	Bekerja	Tidak ada	Eksklusif
I16	32 tahun	Bekerja	Tidak ada	Eksklusif
I17	23 tahun	IRT	<i>Delay onset</i>	Tidak eksklusif, pemberian susu formula hanya pada minggu pertama bayi lahir dilanjutkan pemberian ASI saja sampai saat ini
I18	27 tahun	IRT	<i>Delay onset</i>	Tidak eksklusif, pemberian susu formula hanya pada minggu pertama bayi lahir dilanjutkan pemberian ASI saja sampai saat ini
I19	32 tahun	IRT	<i>Delay onset</i>	Tidak eksklusif, pemberian susu formula hanya pada minggu pertama bayi lahir dilanjutkan pemberian ASI saja sampai saat ini
I20	34 tahun	IRT	<i>Delay onset</i>	Tidak eksklusif, pemberian susu formula hanya pada minggu pertama

Informan	Usia	Status Pekerjaan	Pengalaman Masalah Menyusui	Praktik Pemberian ASI
			bayi lahir dilanjutkan pemberian ASI saja sampai saat ini	
I21	30 tahun	IRT	Tidak ada	Eksklusif
I22	33 tahun	IRT	Tidak ada	Eksklusif
I23	34 tahun	IRT	Tidak ada	Eksklusif
I24	24 tahun	IRT	Tidak ada	Eksklusif
I25	28 tahun	IRT	Tidak ada	Eksklusif
I26	31 tahun	IRT	Tidak ada	Eksklusif
I27	25 tahun	IRT	Tidak ada	Eksklusif
I28	27 tahun	IRT	Tidak ada	Eksklusif
I29	35 tahun	IRT	Tidak ada	Eksklusif
I30	31 tahun	IRT	Tidak ada	Eksklusif

a. Aktivitas Sehari-hari

1) Ibu Bekerja

Ibu bekerja umumnya bekerja di luar rumah selama 8 jam atau lebih selama 5-6 hari kerja dalam seminggu. I5 (25 tahun, ibu bekerja) menginformasikan bahwa dirinya bekerja selama 8 jam sehari, "... bekerja di luar rumah itu kalau dinas pagi mulai dari jam 7 sampai jam 2 siang jadi dari 8 jam kerja". I2 (32 tahun, ibu bekerja) mengatakan bahwa ia bekerja di luar rumah bisa lebih dari 8 jam sehari i, "... bekerjanya itu dari jam 8 pagi sampai kurang lebih jam 6 malam atau biasa juga sampai jam 7, jam 8 pagi sampai jam 7 malam atau jam 6 malam". I1 (34 tahun, ibu bekerja) mengatakan hal serupa meskipun sering datang terlambat, "... kerja kantor itu jadwalnya dari setengah 8 sampai jam 4 sore. Tapi pada kenyataannya saya lebih sering masuk kantor jam 9 pulangnya sekitar jam setengah 6 atau bisa lewat dari itu". I3 (35 tahun, ibu bekerja) pun mengatakan hal yang sama, "Saya bekerja seharian di luar rumah mulai

jam 9 sampai dengan jam 6 sore". Jadi, ibu bekerja dapat menghabiskan waktu 8 – 10 jam di luar rumah.

Pada saat bekerja, ada yang terpisah dengan anaknya dan ada juga yang membawa serta anak di tempat kerja. I8 (30 tahun, ibu bekerja) mengatakan bahwa selama ia bekerja, ia dibantu *baby sitter* untuk menjaga anaknya, "... ada orang lain yang membantu dalam mengurus anak. Selain saya, sudah pasti suami saya tercinta yang membantu saya untuk mengurus buah hati kami. Dan setelah pagi tersebut, suami saya pergi bekerja, saya juga bekerja dilanjutkan dengan ee yang menjaga anak saya yaitu baby sitter sampai jam kerjanya selesai yaitu jam 2 siang." I2 (32 tahun, ibu bekerja) mengatakan, "... pada saat masa menyusui saya membawa anak saya ke kantor sambil bekerja seperti itu karena kebetulan dia tidak susu formula dia ASI full jadi dia tetap bersama saya kadang juga saya pompa ASI saya dan saya titipkan bersama pengasuhnya tapi lebih sering saya bawa anak saya ketika selama dia ASI seperti itu." Sementara I5 (25 tahun, ibu bekerja) mengatakan ia menjaga anak bergantian dengan suaminya yang sama-sama bekerja di Rumah Sakit, "Mengurus anak saya itu mama dari saya sendiri, jadi untuk beberapa bulan terakhir ini beliau ada kegiatan, jadi kami suami istri yang merawatnya, tapi kalau kita bekerjanya sama shift, berarti anaknya dititip sama tante, sama kakak-kakak di sekitarnya."

Saat berada di tempat kerja, ibu akan fokus terhadap pekerjaannya, sementara ketika berada di rumah ia akan mengerjakan pekerjaan rumah dan mengurus keluarganya. Ibu bekerja yang membawa serta anaknya ke kantor akan mengkondisikan kebutuhan anaknya seperti makan dan tidur terpenuhi sehingga ia dapat fokus bekerja saat anaknya tertidur atau bermain di bawah pengawasannya. I1 (34 tahun, ibu

bekerja) menuturkan, "Saya kan bawa anak ke kantor, jadi saya menyesuaikan waktu dengan jadwalnya anak saya, kayak misalnya ketika waktu makan, biasanya sarapan dulu anaknya, jadi saya selesai kasih makan, baru saya mulai pegang laptop, saya kerja, kemudian anaknya disuruh bermain dulu sendiri. Kalau misalkan anaknya merenek, saya kasih tinggal dulu, baru apa namanya dilanjutkan ketika anaknya mau bermain sendiri lagi. Terus kalau anaknya tidur, baru itu kerjanya dikebut gitu, mau mengerjakan pekerjaan di kantor ketika anaknya sedang tidur atau ada yang pegangin, tapi ini juga jarang gitu." Senada dengan yang diungkapkan oleh I7 (27 tahun, ibu bekerja), "Saya membawa anak saya pergi bekerja dari 8 pagi itu sampai 5 sore, anak saya tetap dengan saya. Kemudian pada saat saya bekerja eee... di waktu anak saya sudah waktunya untuk makan dan istirahat, saya memberikan kebutuhan kepada anak saya, di saat makan, makan, di saat waktunya tidur siang, tidur."

Berbeda halnya dengan ibu yang memperoleh bantuan untuk menjaga anaknya ketika sedang bekerja, ia akan fokus bekerja di siang hari dan mengusahakan pekerjaannya selesai hingga di rumah ia bisa fokus mengurus anaknya dan beristirahat. I3 (35 tahun, ibu bekerja) menyatakan, "Saya lebih terbantu ya dengan orang yang membantu saya untuk menjaga anak di rumah. Sehingga pekerjaan di luar, di kantor itu saya lebih meng-clear-kan di kantor dan pada akhirnya kalau kembali ke rumah saya juga sudah tidak punya pekerjaan." I2 (32 tahun, ibu bekerja) juga menuturkan hal serupa, "Jadi betul saya push untuk kerja di siang hari, malamnya saya gunakan waktu untuk istirahat."

Ketika ibu mempunyai waktu luang di rumah, ia cenderung menggunakan untuk menyelesaikan pekerjaan yang

belum selesai baik pekerjaan kantor maupun pekerjaan rumah yang menjadi tanggung jawabnya. I1 (34 tahun, ibu bekerja) menuturkan, “*kalau di rumah juga seringnya begitu jadi kalau anak tidur ya apa namanya kerjain pekerjaan rumah ... kalau misalkan tidurnya telat sering ya, sering karena kalau tanggung kerjain pekerjaan rumah atau kerjain pekerjaan kantor biasanya. Jadi telat tidurnya. Kadang nggak tidur semalam gitu, jadi cuma dekat-dekat subuh baru bisa tidur.*” I2 (32 tahun, ibu bekerja) mengatakan sekembalinya dari pekerjaan, ia akan melanjutkan tugasnya sebagai seorang ibu dalam mengurus anak dan pekerjaan rumah, “*Pada saat jam istirahat dan anak saya tertidur saya biasanya gunakan kesempatan untuk menyelesaikan pekerjaan saya ... itu saya gunakan kesempatan untuk cuci piring, cuci baju, bersihkan, kemudian menyempatkan mandi, kalau misalnya masih ada waktu tersisa ya saya tidur, kalau tidak ada ya ternyata pada akhirnya tidak tertidur seperti itu.*” I5 (25 tahun, ibu bekerja) menambahkan bahwa selain mengerjakan pekerjaan rumah, sepulang kerja ia juga masih harus menyempatkan bermain dengan anak, “*pulangnya sudah siang, nah di siang itu pun harus bisa berusaha untuk main dengan anak dan mengurus anak, malamnya baru bisa beristirahat.*” Sama halnya dengan yang dituturkan oleh I1 (34 tahun, ibu bekerja), “*Kadang ya setelah apapun harus tetap ajak main, ajak bicara biar kita juga bisa stimulasi perkembangannya seperti itu.*”

2) Ibu Rumah Tangga

Ibu rumah tangga yang diwawancara dalam penelitian ini umumnya adalah ibu yang mengurus anak dan pekerjaan rumahnya sendiri. Terdapat pola yang khas pada aktivitas ibu rumah tangga di mana ia akan mengerjakan pekerjaan rumah jika anaknya sedang tertidur. Ia akan

beristirahat ketika pekerjaannya sudah selesai dan masih berkesempatan untuk tidur. I21 (30 tahun, ibu rumah tangga) menuturkan, “*Ketika anak tidur, saya pun ikut tidur. Ketika anak bangun, saya ikut bermain dengan dia. Jadi kalau untuk mengerjakan pekerjaan rumah itu dikerjakan ketika malam hari.*” I29 (35 tahun, ibu rumah tangga) juga memanfaatkan kesempatan waktu anaknya tertidur untuk mengerjakan pekerjaan rumah, “*Pokoknya kalau waktu anak saya tidur, saya berusaha untuk melakukan aktivitas lainnya seperti bersih-bersih rumah atau mencuci baju atau menjemur baju seperti itu saja.*” Begitu pula dengan I24 (24 tahun, ibu rumah tangga) yang mengatakan, “*Kalau saya itu, mengurus anak dulu setelah dia tidur baru saya mengerjakan pekerjaan di rumah.*” I26 (31 tahun, ibu rumah tangga) menambahkan, “*Setelah saya melakukan segala pekerjaan, saya sempatkan waktu untuk beristirahat.*”

Pola tersebut terus berulang setiap hari. Namun, tiba-tiba bisa berubah berantakan ketika anak sakit atau sedang mengeksplor hal yang baru atau ada agenda lain di luar rutinitas ibu sehingga menghambat waktu istirahatnya. I29 (35 tahun, ibu rumah tangga) mengatakan, “*Setiap hari seperti itu saja kegiatan saya. Kalau misalkan banyak kegiatan di kantor suami itu kadang yang bikin jamnya itu sedikit apa ya, berantakan dan kadang itu lelahnya tuh kalau sudah selesai kegiatan karena memang harus bangunnya lebih pagi dari biasanya untuk membuat sarapan anak begitu jadi sedikit terburu-buru itu kadang yang membuat saya agak merasa lelah sih.*” I21 (30 tahun, ibu rumah tangga) menambahkan, “*Anak saya ini udah teratur tidurnya, udah sesuai dengan jadwal-jadwalalnya dia untuk makan, tidur dan bermain. Ketika anak disuruh*

tidur itu tidak mau, padahal dia waktunya sudah tidur, jadi semuanya mundur ... yang seharusnya tidur maksimal dua jam, dia hanya bisa tidur satu sampai satu jam setengah untuk ... dan ketika anak sakit, itu sangat-sangat membuat waktu tidur itu berantakan. Jadi waktu ... waktu istirahatnya itu sangat kurang ketika anak sakit." Senada dengan pernyataan I24 (24 tahun, ibu rumah tangga), "Uh kalau itu kadang itu anak saya kalau siangnya tuh kayak susah tidur gitu jadi ketika mau istirahat ya belum bisa karena dia juga kan masih main jadi masih temani dia untuk bermain gitu." I26 (31 tahun, ibu rumah tangga) juga menuturkan, "Hambatannya mungkin pekerjaan belum selesai, terus kemudian anak juga belum tidur. Jadi itu yang menjadi hambatan buat saya untuk beristirahat."

Baik ibu bekerja maupun ibu rumah tangga sama-sama beranggapan bahwa tantangan terbesar dalam memperoleh waktu istirahat adalah tanggung jawab sebagai seorang ibu yang umumnya dianggap bertanggung jawab terhadap pekerjaan domestik rumah tangga dan pemenuhan kebutuhan keluarga. I1 (34 tahun, ibu bekerja) mengatakan "Tantangan terbesar itu karena, gimana ya, ada dua tanggung jawab yang harus dilaksanakan gitu. Jadi di rumah pengennya anak juga sama suami kebutuhannya terpenuhi, di kantor juga pekerjaannya bisa selesai seperti itu. Jadi ada waktu-waktu dimana harusnya istirahat, jadinya dipakai untuk menyelesaikan pekerjaan." I5 (25 tahun, ibu bekerja) menyebutkan bahwa pekerjaan rumah lebih melelahkan karena sangat menyita waktunya dan membuatnya hampir tidak memiliki waktu untuk beristirahat, "Tantangan dan paling besar yang dirasakan itu, tanggung jawab ketika sudah di rumah, karena kalau di rumah itu sudah banyak

sekali pekerjaan, entah itu pekerjaan rumah, mengurus anak, Itu sangat makan waktu dan kadang itu sulit untuk bisa beristirahat" Senada dengan yang disampaikan oleh I29 (35 tahun, ibu rumah tangga) yang juga menganggap pekerjaan domestik rumah tangga sangat menyita waktunya, "... melakukan bersih-bersih rumah, menyapu, mencuci baju, suami dan anak, belum menjemur baju juga, untuk masak juga, seperti itu. Itu yang memerlukan banyak waktu sih sampai saat ini."

b. Strategi pengelolaan waktu istirahat

Ibu bekerja dan ibu rumah tangga tidak memaksakan diri untuk beristirahat secara penuh. Mereka cenderung mengutamakan urusan pekerjaannya dan urusan keluarga dibandingkan dengan kebutuhan istirahatnya. Namun, jika sudah merasa terlalu lelah, mereka akan mengabaikan pekerjaannya. Suami dan keluarga berperan penting untuk mengambil sebagian atau seluruh pekerjaan ibu sehingga ibu dapat beristirahat sementara waktu sampai kondisinya kembali fit.

I17 (23 tahun, ibu rumah tangga) mengatakan, "Jika saya merasa capek atau pun lelah, terkadang saya menitipkan anak ke keluarga untuk istirahat dengan baik agar tidak terganggu" I1 (34 tahun, ibu bekerja) turut menuturkan, "Kalau sudah sangat telah ya biarkan saja semua seperti itu. Jadi tidak kerja dulu, tidak memaksakan diri supaya tidak terlalu lelah. Strateginya mungkin minta tolong sama suami untuk pegang dulu gitu biar bisa istirahat" I3 (35 tahun, ibu bekerja) menyebutkan bahwa berbagi tugas dengan suami sangat membantu dirinya memperoleh istirahat yang berkualitas, "Saya mendapat support sistem yang best dari suami. Dan suami itu benar-benar punya peran yang luar biasa

kepada saya dan anak-anak saya. Buktinya di waktu istirahat malam pun kita, saya sama suami, kita berbagi peran untuk mengurus anak bayi gitu ya. Itu sangat membantu saya juga, ... kayak kita bagi peran itu sangat penting." I29 (35 tahun, ibu rumah tangga) setuju bahwa dukungan suami sangat penting untuk dirinya bisa beristirahat "Kalau ada suami saya melakukan pekerjaan rumah itu bisa menjadi lebih cepat karena anak saya ada yang memegang atau yang mau ngajak bermain misalkan biasanya membutuhkan waktu 1 jam untuk melakukan semuanya masak, bersih-bersih begitu, kalau ada suami itu jadi bener-bener waktu saya singkat 30 menit begitu udah selesai jadi mempercepat waktu istirahat saya." I21 (30 tahun, ibu rumah tangga) mengamini peran suami yang sangat membantunya mengatasi rasa lelah, "Suami bantu untuk menjaga anak. Ketika kita lelah suami yang bisa bantu untuk bermain atau ngajak jalan-jalan gitu, kita bisa istirahat sejenak, biar tidak terlalu lelah"

c. Respon terhadap Rasa Lelah

Ada yang dapat menikmati perannya ada juga yang merasa tidak punya pilihan lain sehingga terbiasa dengan aktivitas hariannya yang dirasa berat. I1 (34 tahun, ibu bekerja) mengutarakan bahwa ia merasa sangat lelah dengan aktivitasnya sehari-hari tetapi ia menganggap lelahnya adalah konsekuensi dari perannya sebagai ibu sehingga ia belajar menerima kondisinya, "Sangat ya, karena mungkin kerja sendiri jadi capek banget. Jadi ketika kerja dengan tuntutan pekerjaan, kemudian pulang ya ada tuntutan pekerjaan rumah. Belum lagi ya anaknya kan masih belum dua tahun ya jadi masih perlu banyak perhatian. Tapi ya mau bagaimana lagi kan sudah jadi ibu ya. Sekarang ini lagi belajar buat ikhlas aja begitu karena

gak semua pekerjaan bisa diselesaikan bukan berarti tidak menyelesaikan pekerjaan tapi ada skala prioritas jadi mana dulu yang harus diselesaikan seperti itu kalau memang tidak bisa tidak memaksakan diri supaya tidak terlalu lelah mungkin itu saja." Senada dengan yang dituturkan oleh I5 (25 tahun, ibu bekerja), ia memilih untuk saling menguatkan bersama pasangannya, "Kalau fisik sih kadang lelah, hmmm, mau marah tidak bisa, semuanya harus bisa dijalani bersama. Jadi kalau terkait dengan fisik memang lelah capek, kadang imun kita menurun juga. Kita bisa istirahat itu, di saat kita libur. Pola istirahatnya kan tidak cukup. Bagi kita yang bekerja, suami, bahkan saya, kadang imun kita lemah. Jadi fisik kita juga agak capek kalau sudah ada aktivitas di luar, apalagi saya selaku ibu, harus mengurus anak dan mengurus rumah. ... kami saling memotivasi, kami saling mendukung, beri support satu dengan yang lain."

I3 (35 tahun, ibu bekerja) justru menikmati perannya sebagai seorang ibu karena saat bekerja ia memperoleh bantuan dari keluarga untuk menjaga anaknya di rumah, "Kalau dibilang lelah ya cukup lelah, tapi saya merasa sejauh ini saya menikmati itu semua dan enjoy dengan dengan segala aktivitas saya." Sementara I21 (30 tahun, ibu rumah tangga) tidak merasa kelelahan dengan aktivitasnya karena ia telah berhasil mengatur jadwal anaknya, "Kalau untuk kelelahan enggak ya, karena kan anak ... anak saya ini udah teratur tidurnya, udah sesuai dengan jadwal-jadwalalnya dia untuk makan, tidur dan bermain. Jadi nggak ada kelelahan sama sekali dan sangat enjoy aja sih sampai saat ini." I17 (23 tahun, ibu rumah tangga) menuturkan ia tidak sungkan meminta bantuan suami dan keluarga ketika merasa lelah, "Ada kalanya saya memang merasa kurang

untuk beristirahat. Ketika saya merasa seperti itu maka saya akan beristirahat sebentar dan menitipkan anak kepada keluarga maupun suami.”

Salah satu faktor pendukung seorang ibu dapat melanjutkan aktivitasnya yang berat adalah karena adanya dukungan eksternal yang diterima baik dari suami, keluarga dan lingkungan sekitarnya. Selain dukungan keluarga, dukungan dari tempat bekerja juga tidak kalah penting bagi ibu yang bekerja. Dukungan yang diperoleh dapat berupa kebijakan ataupun keleluasaan dalam mengelola pekerjaan dengan catatan tetap dapat diselesaikan tepat waktu. Di satu sisi, dukungan seperti ini memungkinkan ibu bekerja untuk memperoleh fleksibilitas dalam mengatur waktu kerja dan mengurus anak. Tetapi, di sisi lain, kebijakan yang diberikan menjadi beban tersendiri karena dituntut profesionalitas kerja yang tinggi. I2 (32 tahun, ibu bekerja) mengatakan, “Untuk kebijakan, Alhamdulillah sangat fleksibel di mana pimpinan saya cukup mengataui kondisi saya saat ini. Yang penting beliau menekankan bahwa pekerjaan itu ketika diminta dia selesai seperti itu. Terkait saya ke sana, ke mari, atau telat, karena anak atau apa, itu beliau paham betul terkait kondisi saya. Intinya pekerjaan selesai saja.” Sementara I3 (35 tahun, ibu bekerja) mengatakan bahwa fleksibilitas dalam pekerjaan menuntut profesionalitas kerja, “Sebagai pekerja LSM ya, aktivitas LSM itu memang fleksibilitas itu terjadi dan itu benar-benar by order, by activity, Nah itu terjadi dan dia, hal ini berpengaruh di profesionalitas kita dalam bekerja.” I1 (34 tahun, ibu bekerja) menambahkan bahwa keleluasaan yang diberikan beriringan dengan tanggung jawab yang dibebankan padanya, “Alhamdulillah juga tempat bekerja ini memberikan keleluasaan untuk saya membawa anak

saya ke kantor. Begitu ini juga yang saya syukuri, sehingga saya tidak perlu terpisah dengan anak saya. Saya bisa bekerja sambil jaga anak saya seperti itu. Yang penting pekerjaan yang dibelikan itu selesai. Ini juga yang kadang membuat stress. Jadi saya dikasih keluasaan, tapi tuntutannya juga harus terselesaikan seperti itu.”

d. Praktik Pemberian ASI

Dari 30 informan yang diwawancara dalam penelitian ini, 18 orang memberikan ASI eksklusif, sebagaimana dituturkan oleh beberapa informan sebagai berikut.

“Ya, saya masih memberikan ASI untuk bayi saya sampai saat ini.” (I12, 30 tahun, ibu bekerja)

“Saya hanya memberikan ASI saja untuk anak saya.” (I19, 32 tahun, ibu rumah tangga)

“Bayi saya belum diberi apa-apa selain ASI.” (I15, 28 tahun, ibu bekerja)

“Bayi saya belum diberi susu formula, masih full ASI sampai saat ini.” (I25, 28 tahun, ibu rumah tangga)

Dua belas dari 30 informan dalam penelitian ini gagal memberikan ASI eksklusif dengan rincian sebagai berikut: 5 orang berhenti memberikan ASI sebelum anak berusia 6 bulan, 2 orang memberikan ASI dan susu formula bersamaan (*mixed breastfeeding*) dan 5 orang lainnya memberikan ASI saja tetapi bayinya pernah diberi susu formula pada minggu pertama setelah lahir. Penyebab kegagalan ASI eksklusif pada informan dalam penelitian ini adalah produksi ASI terhenti saat ibu kembali bekerja, pemberian susu formula saat bayi baru lahir serta masalah menyusui yang tidak teratas.

I3 (35 tahun, ibu bekerja) mengatakan, “Saya sudah tidak menyusui anak saya dari ini sih umur tiga bulan karena ASI saya juga sudah kering ya dari usia tiga bulan. Tapi

kalau bisa dibilang beberapa cara yang saya lakukan untuk mengembalikan ASI yang sudah berkurang, itu juga sudah dilakukan. Mungkin saya terlalu banyak, saya berpikir bahwa terlalu banyak keluar daerah sehingga itu berdampak pada ASI dan yang lainnya.” I5 (25 tahun, ibu bekerja) juga mengatakan hal serupa, “Dari usia 3 bulan sampai 1 tahun 4 bulan ini sudah diberikan susu formula karena usia 2 bulan, 2 bulan mau 3 bulan itu ASI saya sudah tidak keluar” I4 (29 tahun, ibu bekerja) mengatakan berhenti memberikan ASI pada bayinya karena bekerja, “Saya memberikan susu formula kepada anak saya dari usia anak 3 bulan, karena saya bekerja”.

I2 (32 tahun, ibu bekerja) mengaku pernah memberikan susu formula pada bayinya tapi sampai saat ini masih memberikan ASI pada bayinya, “Pernah itu yang pas di awal umurnya beberapa jam setelah dia lahir kebetulan ASI saya masih satu dua tetes, akhirnya ayahnya inisiatif untuk membalikan susu formula namun kayaknya cuma diberikan sekitar dua hari saja. Setelah itu dia full ASI sampai sekarang” Senada dengan pernyataan I17 (23 tahun, ibu rumah tangga) yang juga mengatakan sempat memberikan susu formula pada bayinya karena ASI-nya belum keluar, “Saya masih menyusui anak saya. Saya memberikannya (susu formula) saat selesai melahirkan dikarenakan saat itu air ASI saya belum keluar” Berbeda dengan I6 (31 tahun, ibu bekerja) ia mengatakan memberikan susu formula sejak bayi lahir karena ASI-nya baru keluar di hari ketiga. Selama ia di rumah, bayinya diberi ASI, tetapi ketika ia kembali bekerja, bayinya diberi susu formula, “Saya memberikan susu formula untuk anak saya mulai dari ia lahir. Karena pada saat ia lahir ASI saya belum keluar. Setelah 3 hari baru

ASI saya keluar. Jadi, selama saya di rumah, anak saya selalu full ASI. Pada saat saya kembali bekerja baru anak saya minum susu formula.” Ada satu responden yang mengatakan bahwa ia memiliki riwayat masalah menyusui sehingga bayinya terpaksa diberi susu formula sejak usia 1 bulan, I1 (34 tahun, ibu bekerja) menceritakan, “Saat ini saya sudah tidak menyusui lagi, jadi dulu ceritanya saya punya masalah menyusui ASI saya keluar sangat sedikit. Saya sudah tunggu sampai hari ke 4 anak saya malah mulai demam dan mulai kuning kulitnya Jadi dibantu dengan ASI donor dari sepupu saya sambil saya pumping. Tapi ASI saya tetap tidak mencukupi kebetulan bayi saya. Ada satu waktu ASI saya habis, ASI donor juga habis, jadi terpaksa anak saya diberikan susu formula. Waktu itu pas usianya satu bulan.”

Tidur adalah proses fisiologis yang esensial dalam mempertahankan proses metabolisme, pemulihan jaringan, konsolidasi memori dan keseimbangan homeostatis. Orang dewasa yang sehat memerlukan waktu minimal 7 jam untuk tidur secara kontinyu dan teratur untuk menjaga keseimbangan fisik dan perilakunya (Smith & Saleh, 2021). Responden dalam penelitian ini adalah ibu yang bekerja, ibu rumah tangga yang mengurus anak dan pekerjaan rumah sendiri, serta ibu yang mengalami masalah menyusui. Karakteristik tersebut memiliki peluang yang sama untuk mengalami masalah pemenuhan kebutuhan istirahat (Deng et al., 2022).

Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa seorang ibu memiliki beban pekerjaan yang sangat berat apalagi jika ia juga bekerja di luar rumah. Meskipun seorang ibu menyadari hal tersebut, ia tetap bertahan untuk menjalankan perannya sebagai seorang ibu, seorang istri dan juga

sebagai seorang pekerja yang profesional. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Forbes et al (2021) yang mengemukakan bahwa para ibu terus terjebak dalam situasi keibuan yang tak terhindarkan karena sering kali, tanpa disadari atau tanpa kehendak mereka, mereka berada dalam posisi di mana diharapkan untuk bertanggung jawab atas semua tugas perawatan anak dan rumah tangga.

Dukungan eksternal yang diterima oleh ibu menjadi sedemikian penting untuk mengatur waktu istirahatnya terutama dari suami dan keluarga. Pembagian tugas dalam menjaga anak atau mengerjakan pekerjaan domestik rumah tangga memungkinkan ibu untuk tidak terlalu lelah dan berkesempatan untuk memiliki waktu istirahat lebih banyak. Pemberian dukungan praktis dan sosial bagi ibu menjadi salah satu kunci keberhasilan ASI eksklusif (Isiguzo et al., 2023; Theodorah & Mc'Deline, 2021).

Penerimaan diri dan perasaan senang dalam menjalani aktivitas sehari-hari juga dapat meringankan beban ibu sehingga produksi ASI-nya tidak terhambat. Ketika seseorang merasa bahagia karena tidak terbebani atas kondisi dirinya, secara biologis hormon endorfin, serotonin dan oksitosin dilepaskan dalam tubuh. Akibatnya, produktivitas meningkat, termasuk dengan produktivitas dalam hal laktasi (Movlonova, 2023; Virgian, 2022). Pengaturan waktu istirahat tidak melulu berbicara tentang bagaimana ibu bisa tertidur tetapi juga bagaimana ibu dapat berhenti sejenak dari aktivitasnya sehingga berkesempatan untuk relaksasi, memenuhi kebutuhan nutrisi dirinya serta meng-ASI-hi bayinya baik secara langsung maupun tidak langsung.

Seorang ibu tidak perlu memaksakan diri untuk menyelesaikan semua pekerjaan dalam satu waktu dan

tidak perlu malu untuk meminta bantuan orang-orang di sekitarnya. Semakin seorang wanita berusaha mencapai gambaran ideal seorang ibu yang tidak realistik, semakin terbebani dirinya. Semakin terbebani dirinya, semakin kecil kemungkinannya untuk dapat menjalankan tugas keibuananya, yang pada akhirnya membuatnya merasa lelah dan tidak memadai (Forbes et al., 2021). Sebaliknya, ketika ibu merasa mampu mengelola tuntutan pekerjaan dan keluarga secara efektif, hal itu dapat secara langsung meningkatkan vitalitas mereka. Hal ini disebabkan harmonisasi konteks pekerjaan dan keluarga dapat menyediakan sumber daya psikologis, emosional, dan sosial tambahan, yang kemudian memengaruhi keseluruhan pengalaman hidup mereka secara positif (Olivieri et al., 2024).

SIMPULAN

Hal yang membuat ibu dapat beristirahat dengan baik adalah adanya dukungan eksternal yang diterima oleh ibu, penerimaan diri dan perasaan senang dalam menjalani aktivitas sehari-hari, serta perilaku tidak memaksakan diri untuk menyelesaikan semua pekerjaan dalam satu waktu dan tidak malu untuk meminta bantuan orang-orang di sekitarnya. Dengan demikian, ibu dapat menjalankan perannya sebagai seorang ibu, mengerjakan pekerjaan yang menjadi tanggung jawabnya serta memenuhi kebutuhannya sebagai individu.

DAFTAR PUSTAKA

- Baattaiah, B. A., Alharbi, M. D., Babteen, N. M., Al-Maqbool, H. M., Babgi, F. A., & Albatati, A. A. (2023). The relationship between fatigue, sleep quality, resilience, and the risk of postpartum depression: an emphasis on

- maternal mental health. *BMC Psychology*, 11(1), 10.
- Deng, Y., Cherian, J., Kumari, K., Samad, S., Abbas, J., Sial, M. S., Popp, J., & Oláh, J. (2022). Impact of sleep deprivation on job performance of working mothers: Mediating effect of workplace deviance. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7), 3799. <https://doi.org/10.3390/ijerph19073799>
- Forbes, L. K., Lamar, M. R., & Bornstein, R. S. (2021). Working Mothers' Experiences in an Intensive Mothering Culture: A Phenomenological Qualitative Study. *Journal of Feminist Family Therapy*, 33(3), 270–294. <https://doi.org/10.1080/08952833.2020.1798200>
- Franzoi, I. G., Sauta, M. D., De Luca, A., & Granieri, A. (2024). Returning to work after maternity leave: a systematic literature review. *Archives of Women's Mental Health*, 27(5), 737–749.
- Isiguzo, C., Mendez, D. D., Demirci, J. R., Youk, A., Mendez, G., Davis, E. M., & Documet, P. (2023). Stress, social support, and racial differences: Dominant drivers of exclusive breastfeeding. *Maternal & Child Nutrition*, 19(2), e13459. <https://doi.org/10.1111/mcn.13459>
- King, L. S., Rangel, E., Simpson, N., Tikotzky, L., & Manber, R. (2020). Mothers' postpartum sleep disturbance is associated with the ability to sustain sensitivity toward infants. *Sleep Medicine*, 65, 74–83.
- Lillis, T., Hansen, D., & Van Dongen, H. (2025). PROFOUND POSTPARTUM SLEEP DISCONTINUITY IN FIRST-TIME MOTHERS. *SLEEP*, 48, A398–A398.
- Liu, C. (2023). Sleep Deprivation in a Postpartum Woman with Short Sleeper Syndrome. In *A Clinical Casebook of Sleep Disorders in Women* (pp. 29–34). Springer.
- Movlonova, S. (2023). THE ROLE OF HORMONES OF HAPPINESS AND JOY IN HUMAN LIFE. *Журнал Естественных Наук*, 1(10)). <https://natscience.jdpu.uz/index.php/natscience/article/view/8334>
- Olivieri, R., Lo Presti, A., Costa, S., Ariemma, L., & Fabbri, M. (2024). Mothers balancing work and family: the associations with emotional well-being, sleep-wake problems and the role of basic needs. *BMC Psychology*, 12(1), 750.
- Richter, D., Krämer, M. D., Tang, N. K. Y., Montgomery-Downs, H. E., & Lemola, S. (2019). Long-term effects of pregnancy and childbirth on sleep satisfaction and duration of first-time and experienced mothers and fathers. *Sleep*, 42(4), zsz015.
- Smith, A. M., & Saleh, L. (2021). A Narrative Review of Maternal Sleep Issues with a Focus on Mental Health in the Postpartum Period. *SN Comprehensive Clinical Medicine*, 3(5), 1165–1176. <https://doi.org/10.1007/s42399-021-00840-4>
- Theodorah, D. Z., & Mc'Deline, R. N. (2021). "The kind of support that matters to exclusive breastfeeding" a qualitative study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 21, 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12884-021-03590-2>
- Tyagi, M., Shah, U., Patel, G., Toshniwal, V., Bhongade, R., & Sharma, P. (2023). The impact of sleep on physical and mental

- health: Importance of healthy sleep habits. *Georgian Medical News*, 339, 89–94.
- Virgian, K. (2022). Literature review: Happy breastfeeding with hypno breastfeeding. *International Journal Scientific and Professional*, 1(2), 104–109. <https://doi.org/10.56988/chiprof.v1i2.16>
- Żerek, M., & Sitarek, G. (2024). Sleep Quality and Immune Function: Implications for Overall Health—A Literature Review. *Journal of Education, Health and Sport*, 75, 56048.
- Zhang, Y.-M., Wei, R.-M., Feng, Y.-Z., Zhang, K.-X., Ge, Y.-J., Kong, X.-Y., Li, X.-Y., & Chen, G.-H. (2024). Sleep deprivation aggravates lipopolysaccharide-induced anxiety, depression and cognitive impairment: the role of pro-inflammatory cytokines and synaptic plasticity-associated proteins. *Journal of Neuroimmunology*, 386, 578252.