

ABSTRAK

Studi pendahuluan yang dilakukan di Desa Wage Sidoarjo ditemukan dari 10 ibu postpartum terdapat 8 ibu postpartum mengalami kualitas hidup rendah. Hal ini disebabkan ibu merasa kurang percaya diri merawat bayinya, tidak boleh banyak bergerak saat postpartum, dan sebelum 40 hari tidak boleh tidur siang sehingga dukungan sosial dan aktivitas fisik sangat diperlukan. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan dukungan sosial dan aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada ibu postpartum.

Metode penelitian menggunakan *survei analitik* dengan desain *cross sectional*. Jumlah populasi 42, sampel 38 ibu postpartum dengan *simple random sampling*. Variabel bebas adalah dukungan sosial dan aktivitas fisik. Variabel terikat adalah kualitas hidup. Penelitian ini menggunakan kuesioner adaptasi *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)*, kuesioner *checklist* aktivitas fisik pada masa nifas, kuesioner adaptasi WHO (*The World Health Organization Quality of life-bref/WHOQOL-BREF*). Penelitian dilakukan di Desa Wage Sidoarjo pada bulan Juli 2024. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner dan data ibu postpartum. Analisis data menggunakan uji *Correllation Pearson*.

Hasil penelitian didapatkan ibu postpartum sebagian besar (89,5%) memiliki dukungan sosial yang baik, sebagian besar (60,5%) memiliki aktivitas fisik yang tinggi, dan sebagian besar (86%) memiliki kualitas hidup yang baik. Hasil uji *Correllation Pearson* diperoleh $p\text{-value } (0,465) > \alpha (0,05)$ dengan $(r = 0,120)$ untuk dukungan sosial dan $p\text{-value } (0,008) < \alpha (0,05)$ dengan $(r = 0,425)$ untuk aktivitas fisik.

Data tersebut menunjukkan bahwa tidak ada hubungan dukungan sosial dengan kualitas hidup pada ibu postpartum. Namun ada hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada Ibu postpartum.

Kata kunci : Dukungan Sosial, Aktivitas Fisik, Kualitas Hidup