

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPMform/05/01
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 1

LAPORAN PENELITIAN

PENGARUH TERAPI DZIKIR DAN AIR WUDHU TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA DAN KECEMASAN PADA IBU HAMIL DI PMB KABUPATEN PRINGSEWU



Disusun Oleh :


Ketua : Istikomah (0229018702)

Anggota : Sumi Anggraeni, S.ST., M.Keb (0404068102)

Sirlia Diana (0206068901)

Bdn. Sumarni, S.Tr.Keb., M.Keb (0221109401)

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN DAN
PENDIDIKAN PROFESI BIDAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU
TAHUN 2023/2024**

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPMform/05/01
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 1

1. Identitas Penelitian

A. Judul penelitian

PENGARUH TERAPI DZIKIR DAN AIR WUDHU TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA DAN KECEMASAN PADA IBU HAMIL DI PMB KABUPATEN PRINGSEWU

B. Waktu Penelitian

Tahun Usulan	Tahun Pelaksanaan	Semeslater	Lama Penelitian
2023	2024	Ganjil	1 Tahun

C. Mata Kuliah


Kode MK	Mata Kuliah
2064438	Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan II

D. Dasar alqur'an

Surah dan ayat	Quran surat Ar-Ra'du ayat 28
Ayat alquran	الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ
Artinya	"(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram"
Hadis	الإِسْلَامُ نَظِيفٌ فَتَنْظِفُوا فَإِنَّهُ لَا يَدْخُلُ الْجَنَّةَ إِلَّا نَظِيفٌ.
Artinya	"Agama Islam adalah agama yang bersih dan suci. Karena itu kamu harus menjaga kebersihan. Maka sesungguhnya tidak akan masuk surga kecuali hanya orang-orang yang suci." (HR. Al-Baihaqi).

2. Identitas Peneliti

Nama	Peran	Tugas
Istikomah	Ketua Penelitian	Mengkoordinir pelaksanaan penelitian
Sumi Anggraeni	Anggota 1	Mengkoding dan mengolah data
Sirlia Diana	Anggota 2	Membantu proses perijinan dan publikasi
Sumarni	Anggota 3	Membantu mengumpulkan data dan mengkoding data

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPMform/05/01
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
FORMULIR SPMI		Revisi	01
		Halaman	1 dari 1

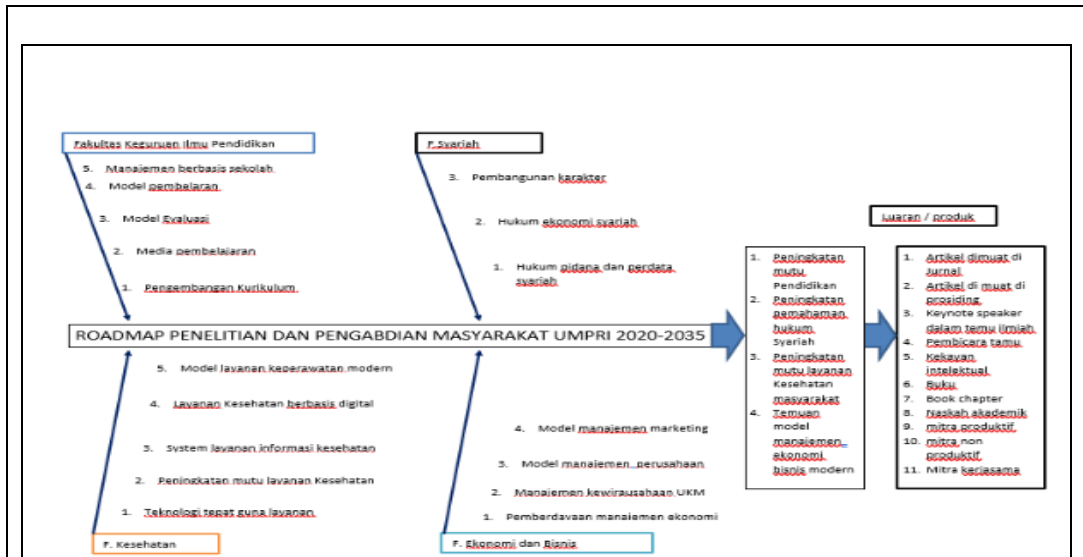
3. Mitra Penelitian

Institusi	Nama mitra	Kepakaran	e-mail dan no WA
-	-	-	-

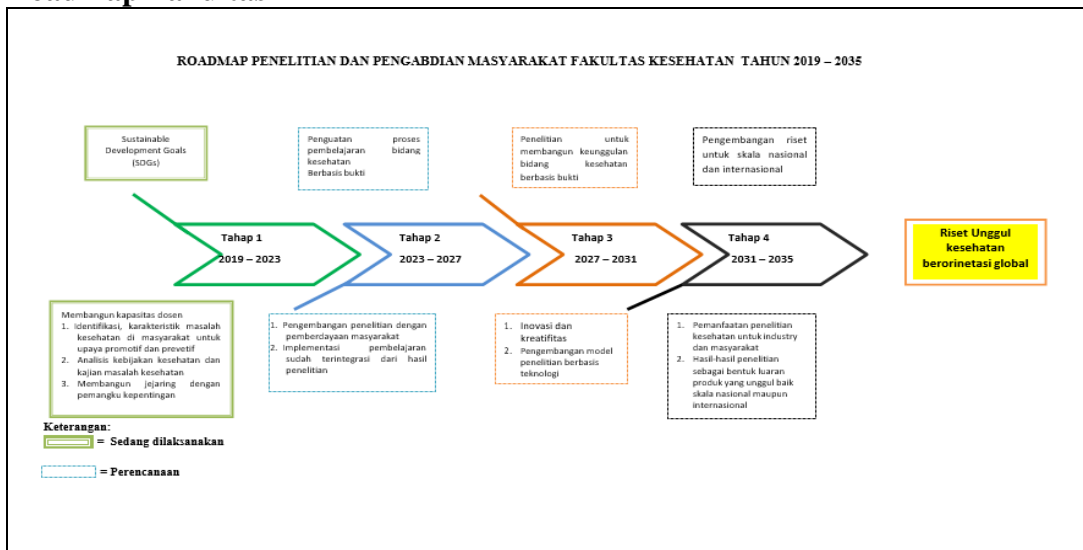
4. Luaran dan Target capaian

Tahun	Jenis Luaran
1	Jurnal nasional terakreditasi sinta 4
1	HKI

5. Roadmap Universitas

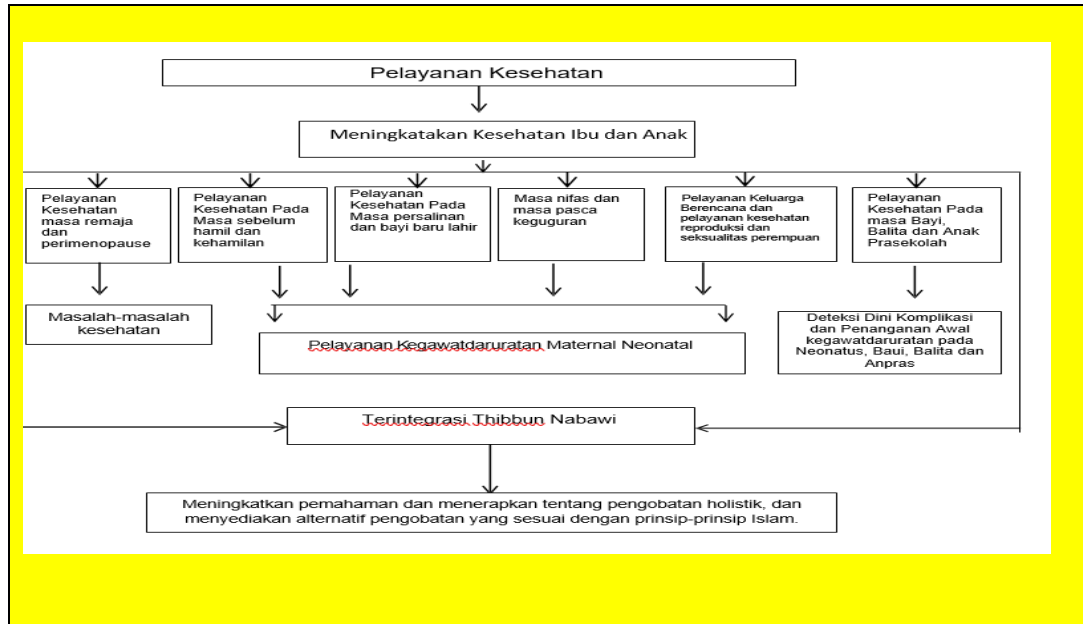


6. Roadmap Fakultas

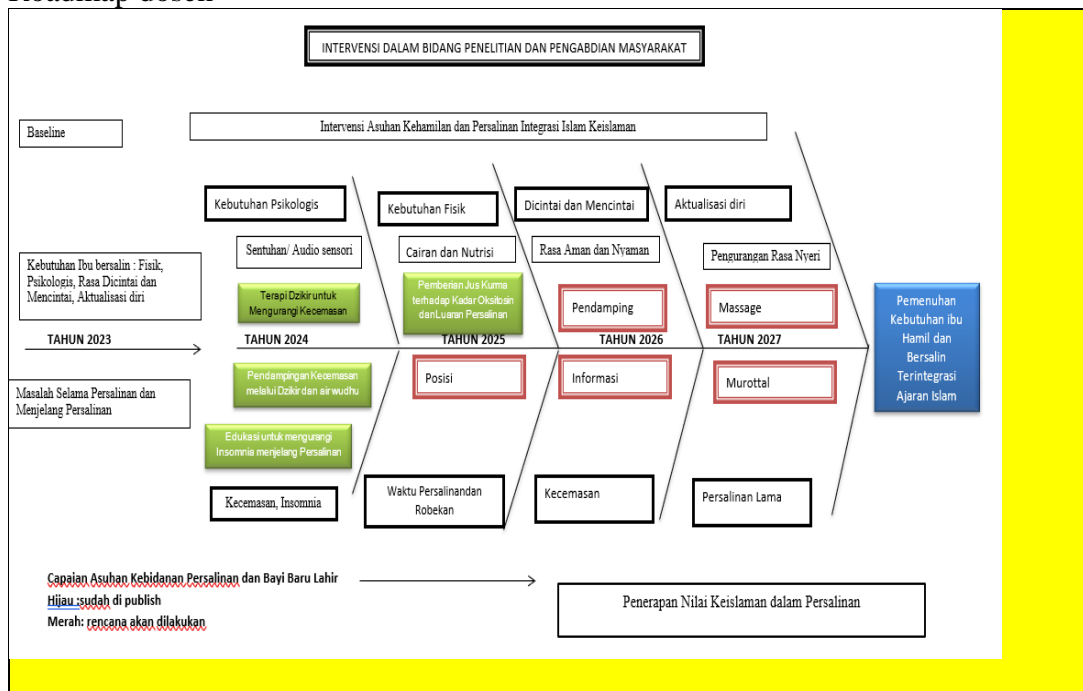



	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPMform/05/01
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
FORMULIR SPMI		Revisi	01
		Halaman	1 dari 1

7. Roadmap Prodi



8. Roadmap dosen




	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPMform/05/01
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 1

9. Anggaran Penelitian

NO	URAIAN	SATUAN	VOLUME	JUMLAH
1	Honor peneliti	1	Rp 1.500.000,00	Rp 1.500.000,00
2	Belanja barang habis pakai	1	Rp 3.000.000,00	Rp 3.500.000,00
3	Biaya perjalanan (survey, ambil data, transpot)	10	RP 300.000,00	Rp 3,000,000,00
4	Publikasi	1	Rp 1.000,000,00	Rp 1.000,000,00
5	Lain-lain	1	Rp 1.000.000,00	Rp 1.000.000,00
	Jumah			Rp 10.000.000,00

10. Halaman pengesahan

HALAMAN PENGESAHAN	
1. Judul Penelitian	: Pengaruh Terapi Dzikir dan Air Wudhu Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Di PMB Kabupaten Pringsewu
2. Bidang Penelitian	: Kebidanan
3. Ketua Peneliti	
a. Nama lengkap	: Istikomah, S.ST., M.Keb
b. NIDN	: 0229018702
c. Jabatan /golongan	: Asisten Ahli/III B
d. Program Studi	: Pendidikan Profesi Bidan
e. No Hp	: 082280219225
4. Anggota Peneliti 1	
a. Nama lengkap	: Sumi Anggraeni, S.ST., M.Keb
b. NIDN	: 0404068102
5. Anggota Peneliti 2	
c. Nama lengkap	: Sirlii Diana, S.ST, M.Keb
d. NIDN	: 0206068901
6. Anggota Peneliti 3	
e. Nama lengkap	: Bdn. Sumarni, S.Tr.Keb, M.Keb
f. NIDN	: 0221109401
5. Lokasi Peneliti	: Indonesia
6. Jumlah biaya yang diusulkan	: Rp.10.000.000
Pringsewu, 09 Juni 2023	
Mengetahui	
 Etni Suryati, M.Epid NBM: 927024	 Kepala LPPM Dwi Setyan Adiputra, M.Pd, Kons NBM: 19537031985011001

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPMform/05/01
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 1

1. Isi Penelitian

a. Abstrak

Pengaruh Terapi Dzikir dan Air Wudhu Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Di PMB Kabupaten Pringsewu

Gangguan tidur pada wanita hamil bisa berupa penurunan presentase gelombang tidur yang lamban dan tidur REM yang mungkin meningkat. Gangguan tidur yang dialami wanita hamil dapat terjadi pada trimester pertama, trimester kedua dan trimester ketiga. Gangguan tidur lebih banyak dikeluhkan pada trimester ketiga (Field et al, 2006). Pada trimester ini jumlah gangguan tidur ini lebih tinggi, dikarenakan ketidaknyamanan seperti nyeri pinggang, sering buang air kecil, dan spontan bangun dari tidur selain itu dapat juga dikarenakan gerakan janin, nyeri ulu hati (hurtburn), kram pada tungkai, kelelahan dan kesulitan memulai tidur atau sulit tidur sampai pagi (Grace et al, 2004). Berbagai terapi dikembangkan untuk mengatasi keluhan pada ibu hamil, akan tetapi terapi menggunakan farmakologi tidak dianjurkan karena dapat mempengaruhi kesehatan janin. Terapi air wudhu atau dengan pendekatan spiritual dan menggunakan air yang di basuhkan pada bagianbagian tubuh sambil mendekati diri kepada Allah SWT. Kondisi badan yang segar dapat meningkatkan kualitas tidur ibu hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi air wudhu terhadap kualitas tidur Sebelum Tidur pada ibu hamil trimester III Di PMB Kabupaten Pringsewu.


Desain penelitian Quasy eksperimental dengan pre test dan post test with control desain. Penelitian ini akan dilaksanakan pada Ibu Hamil dengan usia kehamilan lebih dari 28 minggu di PMB Pringsewu pada bulan Juli-Agustus 2023 yang berjumlah 60 orang setiap kelompok. Penelitian ini ditargetkan akan dipublikasi pada jurnal sinta 3

b. Key word

Terapi, dzikir, air wudhu, Kecemasan, Kualitas tidur, Ibu hamil

c. Latar Belakang

Masalah yang dirasakan pada kehamilan trimester ketiga salah satunya adalah gangguan tidur. Gangguan tidur yang dimaksud adalah berkurangnya jumlah waktu tidur (Pietikäinen et al., 2019). Hal ini terjadi akibat bertambahnya kecemasan atau dan ketidaknyamanan fisik seiring bertambahnya usia kehamilan. Kekurangan durasi tidur pada ibu hamil dapat menurunkan kondisi ibu hamil sehingga menyebabkan konsentrasi berkurang, letih, badan pegalpegal, mood menurun dan cenderung emosional. Hal ini dapat berdampak buruk terhadap kondisi ibu dan janin yang dikandungnya. Penelitian oleh National Sleep Foundation menunjukkan rata-rata 60% wanita hamil merasa sering lelah di akhir semester dan lebih dari 75% mengeluhkan gangguan tidur.(Janiwarty & Pieter, 2013).

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPMform/05/01
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 1

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan sekitar 15% gangguan tidur pada ibu hamil akan berkembang menjadi komplikasi yang mengancam kehamilan dan memperburuk kualitas hidup ibu hamil sehingga diperlukan asuhan secara non farmakologi untuk mengatasinya. (Kementerian Kesehatan, 2014) Berbagai literatur menyatakan upaya yang dianjurkan untuk mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil secara nonfarmakologi adalah pijat kehamilan (61%), akupuntur (45%) relaksasi (43%) dan olahraga seperti yoga (41%) (Field et al., 2008).

Penelitian yang dilakukan Mindell et al, (2015) menyatakan bahwa sepanjang masa kehamilan tercatat ibu hamil yang mengalami penurunan kualitas tidur sebanyak 76%, ibu hamil dengan keluhan mengantuk di siang hari sebanyak 49%, ibu hamil dengan keluhan tidak cukup waktu tidur sebanyak 38%, dan ibu hamil dengan keluhan sering terbangun malam hari sebanyak 100%. (Mindell et al., 2015) Insomnia sering terjadi selama kehamilan dan harus ditangani di awal kehamilan (Hashmi et al., 2016). Pada kejadian insomnia dilaporkan sebanyak 5-38% wanita selama masa awal kehamilan dan prevalensi meningkat dengan cepat hingga 60% menjelang masa akhir 2 kehamilan. (Facco et al., 2010), (Dørheim et al., 2014) Menurut beberapa penelitian, gangguan tidur yang terjadi pada ibu hamil trimester III disebabkan oleh adanya ketidaknyamanan pada perubahan fisik yang mengakibatkan terjadinya nyeri punggung, sering berkemih, nyeri pada ulu hati dan kram pada kaki. Adanya gangguan tidur ini menurunkan kualitas tidur pada ibu hamil yang dapat mengakibatkan penurunan kondisi ibu, baik secara fisik maupun psikis. Selain itu dapat menyebabkan ibu hamil lebih cepat lelah, konsentrasi berkurang, serta menimbulkan stres dan depresi yang berpengaruh terhadap tumbuh kembang janin dalam kandungan. (Arenza et al., 2018)

Berbagai literatur menyatakan upaya yang dianjurkan untuk mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil secara nonfarmakologi adalah pijat kehamilan (61%), akupuntur (45%) relaksasi (43%) dan olahraga seperti yoga (41%) (Field et al., 2008). Namun demikian terapi ini umumnya membutuhkan waktu yang lama, sehingga kepatuhannya lebih rendah. Salah satu terapi yang lebih mudah dilakukan pada wanita muslim adalah dengan menggunakan air wudhu. Wudhu merupakan salah satu bentuk terapi yang dapat meningkatkan fungsi neurologis. Air wudhu yang digunakan, dapat bermanfaat dalam mendinginkan ujung saraf jari tangan dan kaki yang akan memberikan manfaat dalam memantapkan konsentrasi dan membuat tubuh menjadi rileks. Saat melakukan gerakan wudhu akan memberikan efek masage (pijatan) pada anggota tubuh yang dibasuh, efek masage dapat mendorong tubuh untuk mengeluarkan hormon endorfin yang memberikan perasaan nyaman (Mahendra et al., 2020).

Menurut penelitian Dwi Lestari & Rofiqul Minan (2018) , menunjukkan bahwa Terapi wudhu menjelang tidur terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur remaja . Pada pasien hipertensi juga terapi air wudhu dapat meningkatkan kualitas tidur (Monika et al., 2021). Beberapa penelitian sebelumnya telah membuktikan bahwa relaksasi sebelum tidur dapat meningkatkan kualitas tidur. Relaksasi yang biasa dilakukan saat menjelang tidur

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPMform/05/01
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 1

yang terbukti efektif terhadap peningkatan kualitas tidur adalah teknik 3 relaksasi aroma terapi, terapi musik, terapi back massage. Upaya dalam meningkatkan kualitas tidur dalam bentuk terapi relaksasi lainnya adalah terapi wudhu (Aprilla et al., 2022).

Penelitian pada wanita hamil baru dilakukan oleh Anshory et al., (2022) ada pengaruh pemberian terapi wudhu terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III, namun tidak menggunakan kelompok control dan dengan subjek kecil. Perlu dijelaskan lebih lanjut untuk mengatasi masalah kualitas tidur pada ibu hamil trimester III. Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan aktivitas spiritual yang dilakukan dalam mengurangi ketakutan menjelang persalinan pada ibu hamil trimester III.

d. Metode

Penelitian kuantitatif dengan desain penelitian Quasy Experiment dengan Pre-Posttest Design with Nonequivalent Control Groups.

e. Hasil

Tabel 4.2 Kualitas tidur ibu hamil sebelum dan setelah pemberian terapi air wudhu sebelum tidur

Skor PSQI	Mean \pm SD	Media n	Minimu m	Maksimu m
Sebelum	6,12 \pm 2,59	5,0	2,8	10,2
Setelah	4,8 \pm 2,28	4,10	2,0	8,6

Pada tabel 4.2 didapatkan rata-rata skor PSQI sebelum penelitian pada ibu hamil tinggi yaitu 6,12 \pm 2,59 dengan nilai minimum 2,8 dan nilai maksimum 10,2. Rata-rata skor PSQI setelah penelitian pada ibu yaitu 4,8 \pm 2,28 dengan nilai minimum 2,0 dan nilai maksimum 8,6.

Tabel 4.3 Kecemasan ibu hamil sebelum dan setelah pemberian terapi air wudhu sebelum tidur

Skor PSQI	Mean \pm SD	Media n	Minimu m	Maksimu m
Sebelum	45,17 \pm 21,36	45,0	10	87
Setelah	32,51 \pm 16,34	30,0	4	65

Pada tabel 4.3 didapatkan kecemasan ibu hamil sebelum terapi air wudhu adalah 45,17 \pm 21,36 dengan nilai minimum 10 dan nilai maksimum 87. Kecemasan ibu hamil setelah terapi air wudhu adalah 32,51 \pm 16,34 dengan nilai minimum 4 dan nilai maksimum 65.

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPMform/05/01
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 1

Tabel 4.4 Pengaruh Terapi Air Wudhu Sebelum Tidur Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMBKabupaten Pringsewu

Variabel	Mean \pm SD	P value	t	CI 95%
Delta PSQI	-1,26 \pm 0,59	0,000	-12,594	-1,470 s.d - 1,061

Berdasarkan tabel diatas didapatkan penurunan skor PSQI sebanyak -1,26 \pm 0,59, yang berarti kualitas tidur membaik. Hasil uji statistic menunjukkan p value 0,000 yang berarti bahwa ada Pengaruh Terapi Air Wudhu Sebelum Tidur Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Kabupaten Pringsewu.

Tabel 4.4 Pengaruh Terapi Air Wudhu Sebelum Tidur Terhadap Kualitas Tidur dan kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Kabupaten Pringsewu

Variabel	Mean \pm SD	P value	t	CI 95%
Delta PASS	-12,65 \pm 8,01	0,000	-9,339	-15,411 s.d -9,339


Berdasarkan tabel diatas didapatkan penurunan skor PASS sebanyak -12,65 \pm 8,01, yang berarti kecemasan ibu hamil berkurang. Hasil uji statistic menunjukkan p value 0,000 yang berarti bahwa ada Pengaruh Terapi Air Wudhu Sebelum Tidur Terhadap kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Kabupaten Pringsewu

f. Pembahasan

1. Kualitas tidur ibu hamil sebelum dan setelah penelitian

Pada penelitian ini rata-rata skor PSQI sebelum penelitian pada ibu hamil tinggi yaitu 6,12 \pm 2,59 dengan nilai minimum 2,8 dan nilai maksimum 10,2. Berdasarkan kategori PSQI menunjukkan rata-rata ibu hamil pada penelitian ini mengalami masalah gangguan tidur.

Masalah ibu hamil di trimester III umumnya adalah gangguan berkemih karena penurunan janin, masalah sesak nafas karena janin yang membesar, nyeri perut bawah, kram kaki bahkan sampai gangguan tidur. Dilaporkan bahwa sebanyak . rata-rata 60% dari ibu hamil merasakan sering lelah pada akhir trimester dan lebih dari 75% mengeluhkan gangguan tidur. Pada trimester III hampir semua wanita mengalami gangguan tidur. Cepat lelah pada kehamilan disebabkan oleh nokturia (Sering berkemih di malam hari), terbangun di malam hari dan mengganggu tidur yang nyenyak (King et al., 2019).

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPMform/05/01
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 1


Kualitas tidur adalah ukuran seseorang untuk dapat mempertahankan tidur yang digambarkan dengan durasi tidur dan kepuasan saat tidur sehingga seseorang tidak merasakan lelah ataupun mengantuk di pagi hari (Mindell et al., 2015). Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Jamalzehi (Jamalzehi et al., 2021) bahwa dari 400 ibu hamil yang diteliti sebanyak 272 (68%) mengalami gangguan tidur akibat sering berkemih di malam hari dan sebesar 236 (59%) merasakan panas atau nyeri pada tulang belakang bagian bawah. Adanya rasa panas dan nyeri pada tulang belakang disebabkan karena hipermobilitas akibat pengeluaran hormon relaxin yang diproduksi oleh korpus luteum ovarium dan plasenta. Pada ibu-ibu hamil hormon relaxin meningkat hingga sepuluh kali dibandingkan pada wanita tidak hamil. (Thomas, 2018).

Menurut literatur review (Ornela & Gultom, 2020), menunjukkan 52,8% ibu hamil trimester III mengalami gangguan tidur yang buruk. Masalah gangguan tidur yang buruk akan menyebabkan masalah fisiologis tubuh dan merusak homeostatis dan dapat menyebabkan beberapa masalah kehamilan dan komplikasi. Dalam kajian meta analisis menunjukkan bahwa ibu hamil trimester III memiliki gangguan tidur tiga kali lebih tinggi dan akan berlanjut sampai postpartum sebanyak 60% (Sedov et al., 2018).

Menurut asumsi peneliti, masalah kualitas tidur pada ibu hamil trimester III masih tinggi. Hal ini dikarenakan faktor fisiologi kehamilan karena nocturia. Dampak dari kualitas tidur yang tidak baik akan berpengaruh terhadap kondisi ibu hingga postpartum. Oleh sebab itu perlu diatasi masalah gangguan tidur salah satunya dengan menggunakan terapi air wudhu.

Pada penelitian ini rata-rata skor PSQI setelah penelitian pada ibu yaitu $4,8 \pm 2,28$ dengan nilai minimum 2,0 dan nilai maksimum 8,6. Kualitas tidur ditentukan oleh bagaimana seseorang mempersiapkan pola tidurnya pada malam hari seperti kedalaman tidur, kemampuan tinggal tidur, dan kemudahan untuk tertidur tanpa bantuan medis. Kualitas tidur yang baik dapat memberikan perasaan tenang di pagi hari, perasaan energik, dan tidak mengeluh gangguan tidur. Dengan kata lain, memiliki kualitas tidur baik sangat penting dan vital untuk hidup sehat semua orang (Mindell et al., 2015).

Menurut penelitian (Castro-Santos et al., 2023), menunjukkan bahwa sleep hygiene sebelum tidur dapat meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil. Ibu hamil dengan pola tidur yang teratur dapat memperbaiki cara tidurnya. Perlunya ibu hamil dalam mempersiapkan tidurnya dimulai dari pre-bedtime rutin dengan olah raga, pola konsumsi makanan, dan membersihkan diri.

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPMform/05/01
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 1

Wudhu dapat memberikan manfaat yang sangat besar bagi kesehatan tubuh, salah satunya yaitu mengatasi masalah gangguan tidur. Setiap gerakan wudhu memiliki manfaat yang mendukung tubuh meningkatkan kualitas tidur, seperti ketika melakukan gerakan membasuh tangan kemudian menggosok sela-sela jari, bermanfaat untuk memperlancar aliran darah perifer sehingga pasokan oksigen menjadi terpenuhi dan air yang mengalir memberikan efek menenangkan. Saat seseorang sedang berkumur, otot-otot wajah akan bergerak sehingga dapat memberikan efek relaksasi pada wajah.²⁰ Saat membasuh muka, tangan dan kepala dapat mengurangi dan menghilangkan kecemasan, depresi dan stress. Saat membasuh telinga, ketika seseorang menggosok telinga dengan lembut dapat meningkatkan tingkat konsentrasi. Pada saat membasuh kaki akan memperlancar peredaran darah di kaki, karena kaki merupakan organ yang paling jauh dari jantung (Ersila et al., 2019).


Sejalan dengan penelitian (Suryati & Solihat, 2022), menunjukkan bahwa membasuh tangan kaki dan wajah dengan air hangat dapat meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil. Skor PSQI pada ibu hamil intervensi setelah diintervensi menunjukkan lebih rendah yaitu 5,25 dibandingkan kelompok control dengan skor PSQI 11,58.

Menurut asumsi peneliti, wudhu dapat memberikan manfaat yang sangat besar bagi kesehatan tubuh, salah satunya yaitu mengatasi masalah gangguan tidur. Setiap gerakan wudhu memiliki manfaat yang mendukung tubuh meningkatkan kualitas tidur, seperti ketika melakukan gerakan membasuh tangan kemudian menggosok sela-sela jari, bermanfaat untuk memperlancar aliran darah perifer sehingga pasokan oksigen menjadi terpenuhi dan air yang mengalir memberikan efek menenangkan. Efek menenangkan ini dapat meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III. Ibu hamil dapat mudah kembali tidur meskipun akhirnya dapat terbangun karena nocturia namun ibu memiliki kemampuan untuk tidur lebih baik di malam hari.

2. Kecemasan ibu hamil sebelum setelah penelitian

Pada penelitian ini kecemasan ibu hamil sebelum terapi air wudhu adalah $45,17 \pm 21,36$ dengan nilai minimum 10 dan nilai maksimum 87. Menurut teori tingkat kecemasan dikategorikan minimal bila dalam rentang 0-20, kecemasan sedang 21-41 dan kecemasan berat dengan rentang (42,93).

Kecemasan pada kehamilan didefinisikan perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi. Ketika merasa cemas, individu merasa tak nyaman atau takut atau mungkin memiliki firasat akan ditimpa

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPMform/05/01
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 1

malapetaka padahal beliau tidak mengerti mengapa emosi yang mengancam tersebut terjadi, tidak terdapat objek yang dapat diidentifikasikan menjadi stimulus ansietas (Yanti & Wirastri, 2022).


Menurut (Puspitasari & Wahyuntari, 2020) kecemasan yang terjadi pada ibu hamil jika disebabkan karena perubahan fisik dan psikis yang terjadi akibat ketidak seimbangan hormone progesteron dan esterogen sejak terjadinya proses kehamilan. Kecemasan ditandai oleh adanya kecenderungan yang kuat untuk lari dan juga ditandai oleh adanya desakan. Penilaian kecemasan dalam kehamilan dapat dilakukan pada usia kehamilan yang semakin tua (Loo et al., 2018)

Kecemasan dan depresi ibu hamil pada Negara maju sekitar 7-20% dan di Negara berkembang sekitar lebih dari 20%. Prevalensi kecemasan selama kehamilan dibeberapa Negara yaitu diantaranya di Bangladesh sebesar 18% Cina 20,6% dan Pakistan 18%. Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Akbar, 2020) di Indonesia terdapat sekitar 28,7% ibu hamil yang mengalami kecemasan pada trimester III. Kecemasan selama kehamilan berdampak negatif pada ibu hamil sejak masa kehamilan hingga persalinan, seperti kelahiran prematur bahkan keguguran. Janin yang gelisah sehingga menghambat pertumbuhannya, melemahkan kontraksi otot rahim, dan lain-lain. Dampak tersebut juga dapat membahayakan janin, dalam penelitiannya bahwa kehamilan dengan kecemasan yang tinggi akan mempengaruhi hasil perkembangan saraf janin yang berkaitan (Shay et al., 2020).

Kecemasan ibu hamil yang tinggi dapat berpengaruh pada kehamilan. Ibu hamil yang cemas akan meningkatkan stress dan memproduksi hormone kortisol yang merupakan hormone stress. Dampak meningkatkan stress dapat meningkatkan kontriksi dan menyebabkan persalinan lebih lama dan luaran perinatal yang buruk (Grigoriadis et al., 2018). Oleh karena itu intervensi diperlukan untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil.

Faktor yang mempengaruhi kecemasan ibu hamil diantaranya adalah usia ibu, usia kehamilan, paritas, status Pendidikan, pekerjaan, pengetahuan, dukungan social dan kualitas tidur (Nurhasanah, 2020). Ibu hamil dengan kualitas tidur yang buruk akan meningkatkan stress kehamilan (Rahmasita et al., 2021). Pada penelitian ini kecemasan ibu hamil setelah terapi air wudhu adalah $32,51 \pm 16,34$ dengan nilai minimum 4 dan nilai maksimum 65. Pada penelitian ini kecemasan ibu hamil sebelum diberikan terapi air wudhu dalam kategori berat, sedangkan kecemasan ibu hamil menurun setelah diberikan terapi air wudhu sebelum tidur.

Ibu hamil yang mendapatkan terapi air wudhu memiliki peningkatan kualitas tidur. Intervensi penelitian ini juga menunjukkan adanya peningkatan

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPMform/05/01
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 1

kualitas tidur sehingga kualitas tidur ibu hamil yang membaik akan mempengaruhi kecemasan ibu hamil menjadi lebih rendah.

Terapi air wudhu juga merupakan terapi air. Wudhu memberikan ketenangan yang dimaknai seperti perasaan nyaman, damai, tenang dan merasa bahagia karena wudhu juga meringankan fungsi jantung dan memperlancar aliran darah. Pada saat melakukan wudhu terdapat efek masage (pijatan) yang dapat mendorong tubuh untuk mengeluarkan hormon endorfin yang memberikan rasa nyaman. Saat tubuh dalam keadaan nyaman, saraf yang bekerja yaitu parasimpatik yang akan menurunkan semua fungsi yang dinaikkan oleh saraf simpatik sehingga terjadi relaksasi. Relaksasi memberikan dampak pada tubuh dan pikiran menjadi rileks sehingga memudahkan seseorang untuk mengurnagi kecemasannya (Anshory et al., 2022).


Sejalan dengan penelitian (Ariska, 2016), menunjukkan bahwa pendekatan terapi air wudhu dapat menurunkan kecemasan pada lansia. Wudhu yang dijalankan dengan penuh kesungguhan, khususy, tepat, ikhlas dan kontinu, dapat menumbuhkan respon emosi positif (positive thinking) dan motivasi positif serta mengefektifkan coping sehingga dapat menghindarkan reaksi stress. Selain itu, wudhu mengingatkan psikis manusia agar berzikir kepada Tuhannya. Kegiatan spiritual, salah satunya yakni mengingat Allah (dzikr) dapat meningkatkan perasaan bahagia dan kesehatan fisik, serta menurunkan ansietas dan depresi.

Menurut asumsi peneliti, terapi air wudhu pada ibu hamil dapat menurunkan kecemasan selama kehamilan. Pemberian air dan massage pada saat wudhu dapat meningkatkan sirkulasi dan pada ibu hamil sehingga kecemasan ibu hamil menurun.

3. Pengaruh Terapi Air Wudhu Sebelum Tidur Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Pmb Kabupaten Pringsewu

Pada penelitian ini penurunan skor PSQI sebanyak $-1,26 \pm 0,59$, yang berarti kualitas tidur membaik. Hasil uji statistic menunjukkan p value 0,000 yang berarti bahwa ada Pengaruh Terapi Air Wudhu Sebelum Tidur Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Pmb Kabupaten Pringsewu.

Dalam agama islam ada keutamaan atau anjuran melakukan kebersihan diri sebelum tidur yakni yang kita kenal dengan istilah wudhu sebelum tidur. Dimana wudhu adalah suatu kegiatan untuk bersuci dengan menggunakan air, mengenai muka, kedua tangan sampai siku, mengusap kepala dan kedua kakinya sampai diatas mata kaki. Wudhu menjaga seorang muslim agar tetap bersih (Monika et al., 2021).

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPMform/05/01
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 1

Menurut penelitian Mulyani et al., (2022), menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kualitas tidur setelah melakukan wudhu menjelang tidur. wudhu menjelang tidur dapat meningkatkan konsentrasi, relaksasi, dan mengurangi stress sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur. Saat tubuh dalam keadaan nyaman, saraf yang bekerja yaitu parasimpatik yang akan menurunkan semua fungsi yang dinaikkan oleh saraf simpatik sehingga terjadi relaksasi. Relaksasi memberikan dampak pada tubuh dan pikiran menjadi rileks sehingga memudahkan seseorang untuk masuk ke kondisi tidur dan meningkatkan kualitas tidur.


Pada penelitian Setyowati et al., (2022), menjelaskan Wudhu merupakan salah satu proses yang dapat dipelajari khususnya dalam hal kesehatan medis yang dapat membersihkan dari kotoran, virus, dan bakteri serta dapat memperlancar regenerasi selaput lendir pada daerah yang terkena air wudu sehingga dapat mencegah berbagai penyakit yang masuk ke dalam tubuh. titik refleksi di area wudhu. Air wudhu dapat menyejukkan dan melemaskan otot dan saraf tubuh, yang sangat berarti bagi sistem saraf tubuh manusia. Wudhu memberikan manfaat baik secara psikologis maupun fisiologis. Pada aspek psikologis wudhu dapat memberikan ketenangan jiwa yang mampu mengatasi berbagai masalah saraf dan ketegangan saraf, pada saat saraf rileks maka neurotransmitter GABA akan bekerja. Selain itu, air wudhu bisa merembes masuk pikiran dan hati dapat menciptakan emosi yang baik. Sedangkan pada aspek fisiologis, wudhu dapat digunakan sebagai sarana pembersihan tubuh dari kotoran dan sebagai relaksasi. Berwudhu bisa menjadi sarana membersihkan diri dari kotoran sebelum tidur. Saat tubuh bersih, bisa memperbaiki mood, susah bangun pagi dan memperbaiki tidur.

Terapi wudu terhadap kualitas tidur remaja putri memberikan manfaat psikologis. Ketika terapi wudu telah dijadikan sebagai psikoterapi islami untuk kualitas tidur, maka akan meningkatkan kepuasan tidur dan mengurangi gangguan tidur. Hal ini dikarenakan kondisi fisiologis dan psikologis pada manusia saling berkaitan satu sama lain, terapi wudu dapat memberikan manfaat terhadap kondisi fisiologis dan psikologis tersebut (Fani Reza, 2020).

Menurut asumsi peneliti, pada saat ibu hamil melakukan terapi wudhu sebelum tidur dapat membuat relaksasi. Massage lembut pada bagian yang di basuh air wudhu memberikan efek relaksasi, terapi air memberikan kesegaran, bacaan doa wudhu juga mendekatkan diri kepada Allah sehingga terdapat relaksasi secara religiusitas. Hal ini yang membuat ibu hamil hamil menjadi memiliki kualitas tidur lebih baik.

Keterbatasan pada penelitian ini karena peneliti tidak melakukan perbandingan pada kelompok control, ibu hamil juga tidak diukur tentang faktor makanan serta kondisi stress ibu selama kehamilan. Hal ini mungkin dapat menjadikan confounding faktor yang belum dapat diidentifikasi.

4. Pengaruh Terapi Air Wudhu Sebelum Tidur Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMBKabupaten Pringsewu

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPMform/05/01
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 1

Pada penelitian ini didapatkan penurunan skor PASS sebanyak - $12,65 \pm 8,01$, yang berarti kecemasan ibu hamil berkurang. Hasil uji statistic menunjukkan p value 0,000 yang berarti bahwa ada Pengaruh Terapi Air Wudhu Sebelum Tidur Terhadap kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Kabupaten Pringsewu

Membasuh bagian-bagian tubuh yang bersentuhan dengan udara bebas, dimaksudkan agar permukaan kulit terpelihara dari debu. Wudhu dapat membuat otot lebih rileks, pikiran terasa tenang dan nyaman bahkan malaikat akan senantiasa menemani ketika tidur, selain itu dapat pula membuat terbebas dari penyakit insomnia dan tidur pun dapat lebih berkualitas. Wudhu juga mengandung banyak manfaat bagi kesehatan yang dapat dijelaskan secara ilmiah (Monika et al., 2021).


Kualitas tidur ibu hamil saling berhubungan dengan kecemasan dengan ibu hamil. Sejalan penelitian (Wintoro et al., 2019) dengan menunjukkan bahwa kecemasan dan kualitas tidur saling berhubungan pada ibu hamil. Dengan baiknya kualitas tidur ibu hamil maka akan menurunkan kualitas tidur ibu hamil.

Sejalan dengan penelitian (Jamaludin et al., 2022), menunjukkan bahwa terapi air wudhu dapat menurunkan kecemasan siswa saat menghadapi ujian. Wudhu merupakan salah satu metode relaksasi yang sangat mudah dilakukan setiap hari, bahkan sebagai rutinitas sebagai umat muslim. Percikan air wudhu yang mengenai beberapa anggota tubuh menciptakan rasa damai dan tentram.

Menurut (Amir, 2021), percikan air wudhu yang mengenai beberapa anggota tubuh menciptakan rasa damai dan tentram. Sehingga dengan sendirinya pikiran akan tunduk dengan rasa damai tersebut dapat membebani fikiran, serta perilaku seseorang yang harus segera mendapatkan jalan penyelesaian. Sebab tidak semua masalah dapat diceritakan kepada siapapun termasuk orang terdekat. Akan tetapi masalah yang terjadi pada seseorang tidak diungkapkan maka akan menjadi dampak negatif pada diri sendiri

g. Kesimpulan

1. Sebagian besar ibu hamil berada dalam rentang umur 20-35 tahun (74,3%), sebagian besar gravida ibu hamil adalah multigravida (74,3%) dan pendidikan ibu hamil paling banyak Pendidikan tinggi (57,2%).
2. Rata-rata skor PSQI sebelum penelitian pada ibu hamil tinggi yaitu $6,12 \pm 2,59$ dengan nilai minimum 2,8 dan nilai maksimum 10,2. Rata-rata skor PSQI setelah penelitian pada ibu yaitu $4,8 \pm 2,28$ dengan nilai minimum 2,0 dan nilai maksimum 8,6.
3. Rata-rata kecemasan ibu hamil sebelum terapi air wudhu adalah $45,17 \pm 21,36$ dengan nilai minimum 10 dan nilai maksimum 87. Kecemasan ibu hamil setelah


	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPMform/05/01
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 1

terapi air wudhu adalah $32,51 \pm 16,34$ dengan nilai minimum 4 dan nilai maksimum 65


4. Penurunan skor PSQI sebanyak $-1,26 \pm 0,59$, yang berarti kualitas tidur membaik. Hasil uji statistic menunjukkan p value 0,000 yang berarti bahwa ada Pengaruh Terapi Air Wudhu Sebelum Tidur Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Pmb Kabupaten Pringsewu
5. Penurunan skor PASS sebanyak $-12,65 \pm 8,01$, yang berarti kecemasan ibu hamil berkurang. Hasil uji statistic menunjukkan p value 0,000 yang berarti bahwa ada Pengaruh Terapi Air Wudhu Sebelum Tidur Terhadap kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Kabupaten Pringsewu

h. Daftar Pustaka


1. Akbar, Y. F. (2020). *Perbandingan Derajat Kecemasan Kehamilan Aterm Primigravida Pada Remaja Dan Dewasa Muda Dengan Menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale*. Universitas Hasanuddin.
2. Åkerstedt, T., Schwarz, J., Gruber, G., Lindberg, E., & Theorell-Haglöw, J. (2016). The relation between polysomnography and subjective sleep and its dependence on age – poor sleep may become good sleep. *Journal of Sleep Research*. <https://doi.org/10.1111/jsr.12407>
3. Amir, N. A. (2021). Metode Terapi Wudhu Dalam Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Mah'ad Al-Jamiah Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Iain Parepare. *IAIN Parepare*.
4. Anshory, I., Ekacahyaningtyas, M., & Rakhmawati, N. (2022). The Effect Of Wudhu Therapy On Sleep Quality For Third- Trimester Pregnant Woman. *Kusuma Husada University of Surakarta*, 10(1), 1–52. <https://doi.org/10.21608/pshj.2022.250026>
5. Aprilla, N., Syafriani, & Afiah. (2022). Insomnia Pada Lansia Di Desa Laboi Jaya Wilayah. *Jurnal Ners*, 6(23), 7–13.
6. Arenza, M. W., Tianing, N. W., & Griadi, I. P. A. (2018). PERBEDAAN PENAMBAHAN KOMBINASI BACK MASSAGE PADA INTERVENSI SENAM HAMIL DALAM MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 6(2).
7. Ariska, M. D. (2016). *Pendekatan Konseling Islam Menggunakan Metode Wudhu Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Lansia*. 1–23.
8. Castro-Santos, L., Lima, M. de O., Pedrosa, A. K. P., Serenini, R., de Menezes, R. C. E., & Longo-Silva, G. (2023). Sleep and circadian hygiene practices association with sleep quality among Brazilian adults. *Sleep Medicine: X*, 6(September). <https://doi.org/10.1016/j.sleepx.2023.100088>
9. Christian, L. M., Carroll, J. E., Porter, K., & Hall, M. H. (2019). Sleep

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPMform/05/01
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 1


- quality across pregnancy and postpartum: effects of parity and race. *Sleep Health*, 5(4), 327–334. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2019.03.005>
10. Dørheim, S. K., Bjorvatn, B., & Eberhard-Gran, M. (2014). Can insomnia in pregnancy predict postpartum depression? A longitudinal, population-based study. *PLoS ONE*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0094674>
 11. Dwi Lestari, N., & Rofiqul Minan, M. (2018). Efektivitas Terapi Wudhu Menjelang Tidur terhadap Kualitas Tidur Remaja. *Mutiara Medika: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 18(2), 49–54. <https://doi.org/10.18196/mm.180215>
 12. Ersila, W., Prafitri, L. D., & Zuhana, N. (2019). Perbedaan Efektivitas Massage Effluerage dan Kompres Dingin Terhadap Nyeri Persalinan di Puskesmas Kabupaten Pekalongan. *Jurnal SIKLUS*, 08(2), 107–115.
 13. Facco, F. L., Kramer, J., Ho, K. H., Zee, P. C., & Grobman, W. A. (2010). Sleep disturbances in pregnancy. *Obstetrics and Gynecology*. <https://doi.org/10.1097/AOG.0b013e3181c4f8ec>
 14. Fani Reza, I. (2020). Wudu as Islamic Psychotherapy to Improve Sleep Quality in Young Women. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(1), 64–75. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i1.1042>
 15. Field, T., Figueiredo, B., Hernandez-Reif, M., Diego, M., Deeds, O., & Ascencio, A. (2008). Massage therapy reduces pain in pregnant women, alleviates prenatal depression in both parents and improves their relationships. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 12(2), 146–150.
 16. Grigoriadis, S., Graves, L., Peer, M., Mamisashvili, L., Tomlinson, G., Vigod, S. N., Dennis, C.-L., Steiner, M., Brown, C., Cheung, A., Dawson, H., Rector, N. A., Guenette, M., & Richter, M. (2018). Maternal Anxiety During Pregnancy and the Association With Adverse Perinatal Outcomes: Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Clinical Psychiatry*, 77(September), 22–27.
 17. Hashmi, A. M., Bhatia, S. K., Bhatia, S. K., & Khawaja, I. S. (2016). Insomnia during pregnancy: Diagnosis and rational interventions. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 32(4), 1030–1037. <https://doi.org/10.12669/pjms.324.10421>
 18. Hasim, R. P., Studi, P., Keperawatan, I., Kesehatan, F. I., & Surakarta, U. M. (2018). Gambaran kecemasan ibu hamil. *UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA*.
 19. Hassanzadeh, R., Abbas-Alizadeh, F., Meedy, S., Mohammad-Alizadeh-Charandabi, S., & Mirghafourvand, M. (2020). Fear of childbirth, anxiety and depression in three groups of primiparous pregnant women not attending, irregularly attending and regularly attending childbirth preparation classes. *BMC Women's Health*, 20(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12905-020-01048-9>
 20. Indrawati, N. (2012). Perbandingan Kualitas Tidur Mahasiswa Yang Mengikuti Ukm Dan Tidak Mengikuti Ukm Pada Mahasiswa Reguler FIK UI. *Faculty of Nursing Universitas Indonesia*.

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPMform/05/01
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
FORMULIR SPMI		Revisi	01
		Halaman	1 dari 1

21. Jamaludin, Adia, D., Utomo, W. B., & Karyadi. (2022). Pengaruh Wudhu Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Mts Al-Hidayah Cinangka Depok. *Journal of Nursi*, 7(2), 136–149.
22. Jamalzehi, A., Omeidi, K., Javadi, M., & Dashipour, A. (2021). Evaluation of Sleep Quality in Third Trimester of Pregnancy and Its Relation to Birth Characteristics in Women Referred to Gynecology Clinic of Tamin Ejtemaee Hospital of Zahedan. *Scholars Research Library*.
23. Janiwarty, B., & Pieter, H. Z. (2013). Pendidikan psikologi untuk bidan suatu teori dan terapannya. *Yogyakarta: Rapha Publishing*.
24. Kementerian Kesehatan, R. I. (2014). *Profil Kesehatan Indonesia*. Tahun.
25. King, T. L., Brucker, M. C., Osborne, K., & Jevitt, C. (2019). *Varney's Midwifery*. World Headquarters Jones & Bartlett Learning.
26. Kusumawardani, D. (2021). Makna Wudhu dalam Kehidupan menurut Al-Qur'an dan Hadis. *Jurnal Riset Agama*, 1(1), 107–118.
<https://doi.org/10.15575/jra.v1i1.14261>
27. Loo, K. F. E. van de, Vlenterie, R., Nikkels, S. J., Merkus, P. J. F. M., Roukema, J., Verhaak, C. M., Roeleveld, N., & Gelder, M. M. H. J. van. (2018). Depression and anxiety during pregnancy : The influence of maternal characteristics. *Iley Periodicals, Inc, August 2017*, 1–12.
<https://doi.org/10.1111/birt.12343>
28. Mahendra, N. Y. R., Rahmawati, I., & Adi, G. S. (2020). Pengaruh Pemberian Terapi Wudhu terhadap Skala Nyeri pasien Osteoarthritis di wilayah UPT Puskesmas sibela Kota Surakarta. *Jurnal Keperawatan*, 63, 1–15.
29. Mindell, J. A., Cook, R. A., & Nikolovski, J. (2015). Sleep patterns and sleep disturbances across pregnancy. *Sleep Medicine*.
<https://doi.org/10.1016/j.sleep.2014.12.006>
30. Monika, S., Rayasari, F., & Badriah, S. (2021). Pengaruh Wudhu Sebelum Tidur Terhadap Kualitas Tidur Pasien Hipertensi di RSUD Dr. Chasbullah Abdulmadjid Kota Bekasi Selvi Monika. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12(1), 148–151.
31. Mulyani, E. D., Wahyu, S., Rasfayanah, Rachman, M. E., AZ, D., Susanto, H. F., & Maharto, R. J. (2022). Pengaruh Wudhu Menjelang Tidur Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa. *Fakumi Medical Journal*, 2(5), 359–367.
32. Nurhasanah, I. (2020). FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KECEMASAN PADA IBU HAMIL SAAT PANDEMI COVID-19 : LITERATUR REVIEW. *Jurnal Bidan Komunitas*, 4(1), 25–30.
33. Ornela, D., & Gultom, V. (2020). Gambaran Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III : Studi Literatur. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 1(1), 25–33.
34. Pietikäinen, J. T., Polo-Kantola, P., Pölkki, P., Saarenpää-Heikkilä, O., Paunio, T., & Paavonen, E. J. (2019). Sleeping problems during pregnancy—a risk factor for postnatal depressiveness. *Archives of Women's Mental Health*, 22(3), 327–337. <https://doi.org/10.1007/s00737-018-0903-5>
35. Puspitasari, I., & Wahyuntari, E. (2020). Gambaran Kecemasan Ibu Hamil

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPMform/05/01
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 1

- Trimester III. *The 11th University Research Colloquium 2020*, 116–120.
36. Rahmasita, S. A., Mahardika, A., & Jumsa, M. R. (2021). Pengaruh Tingkat Kecemasan Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Tanjung Karang Mataram. *Smart Society Empowerment Journal*, 1(3), 81. <https://doi.org/10.20961/ssej.v1i3.56071>
 37. Sedov, I. D., Cameron, E. E., Madigan, S., & Tomfohr-madsen, L. M. (2018). Sleep quality during pregnancy : A meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 38, 168–176. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2017.06.005>
 38. Setyowati, L., Ramadhan, I. A., Aini, N., Dwi Marta, O. F., & Mashfufa, E. W. (2022). Effect of Wudhu on Sleep Quality. *KnE Medicine*, 2022, 167–175. <https://doi.org/10.18502/kme.v2i3.11865>
 39. Shay, M., MacKinnon, A. L., Metcalfe, A., Giesbrecht, G., Campbell, T., Nerenberg, K., Tough, S., & Tomfohr-Madsen, L. (2020). Depressed mood and anxiety as risk factors for hypertensive disorders of pregnancy: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Medicine*, 50(13), 2128–2140. <https://doi.org/10.1017/S0033291720003062>
 40. Silva-perez, L. J., Gonzalez-Cardenas, N., Surani, S., Etindele Sosso, F., & Surani, S. R. (2019). Socioeconomic Status in Pregnant Women and Sleep Quality During Pregnancy. *Cureus*, 11(11). <https://doi.org/10.7759/cureus.6183>
 41. Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. CV Alfa Beta.
 42. Suryati, Y., & Solihat, F. (2022). The Effect of Warm Water Soaking Therapy on Sleep Quality in Third Trimester Pregnant Women. *The International Virtual Conference on Nursing*, 2022, 832–843. <https://doi.org/10.18502/cls.v7i2.10384>
 43. Taskiran, N. (2011). Pregnancy and Sleep Quality. *Journal of Turkish Society of Obstetric and Gynecology*, 8(3), 181–187. <https://doi.org/10.5505/tjod.2011.14880>
 44. Thomas, R. B. (2018). *Chair-Massage for Moms by Partners (CHAMPS): A Pilot Study Investigating Feasibility, Acceptability, and Effect to Perinatal Mood, Anxiety, and Pain*. The University of Arizona.
 45. Wintoro, P. D., Rohmawati, W., & Sulistyowati, A. (2019). Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di Socokangsi Jatinom Klaten. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia*, 3(1), 27–32.
 46. Yang, Y., Mao, J., Ye, Z., Zeng, X., Zhao, H., Liu, Y., & Li, J. (2018). Determinants of sleep quality among pregnant women in China: a cross-sectional survey. *The Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine*, 31(22), 2980–2985. <https://doi.org/10.1080/14767058.2017.1359831>
 47. Yanti, E. M., & Wirastri, D. (2022). *Kecemasan Ibu Hamil Trimester III*. NEM.

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPMform/05/01
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 1

2. Publikasi Penelitian

Jenis Publikasi	Nama Jurnal	Link
Jurnal nasional tidak terakreditasi	JURNALNERS: Universitas Pahlawan	https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/21842/17098
		-