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

**LAPORAN PENELITIAN**

**PENGARUH TERAPI MURATTAL DENGAN KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL  
TRIMESTER III DI PMB KABUPATEN PRINGSEWU**




**Disusun Oleh :**

**Ketua : Sumi Anggraeni, SST, M.Keb 0404068102**

**Anggota : Istikomah, SST, M.Keb 0229018702**

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

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

## 1. Identitas Penelitian

### A. Judul penelitian

**PENGARUH TERAPI MURATTAL DENGAN KUALITAS TIDUR PADA IBU  
HAMIL TRIMESTER III DI PMB KABUPATEN PRINGSEWU**

### B. Waktu Penelitian


Tahun Usulan	Tahun Pelaksanaan	Semester	Lama Penelitian
2023	2023	Ganjil	1 Tahun

### C. Mata Kuliah

Kode MK	Mata Kuliah
2064438	Asuhan Kebidanan Kehamilan

### D. Dasar alqur'an

Surah dan ayat	al-Mu'min /40: 67
Ayat alquran	هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ مِنْ نُطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ يُخْرِجُكُمْ طِفْلًا ثُمَّ لِتَبْلُغُوا أَشُدَّكُمْ ثُمَّ لِتَكُونُوا شُيُوخًا وَمِنْكُمْ مَنْ يَتُوفَىٰ مِنْ قَبْلِ أَنْ يَبْلُغَ أَجَلَ مُسَمًّى وَعَلَّامٌ تَعْمَلُونَ
Artinya	Dialah yang menciptakan kamu dari tanah kemudian dari setetes mani, sesudah itu dari segumpal darah, kemudian dilahirkannya kamu sebagai seorang anak, kemudian (kamu dibiarkan hidup) supaya kamu sampai kepada masa (dewasa), kemudian (dibiarkan kamu hidup lagi) sampai tua, di antara kamu ada yang diwafatkan sebelum itu. (kami perbuat demikian) supaya kamu sampai kepada ajal yang ditentukan dan supaya kamu memahaminya)
Hadis	“Apabila seorang wanita hamil karena (hubungan dengan) suaminya, maka dia dicatat sebagai orang yang berjihad di jalan Allah hingga dia melahirkan. Jika dia meninggal dalam masa itu, maka baginya pahala syahid.” (HR. Thabrani)

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

## 2. Identitas Peneliti

Nama	Peran	Tugas
Sumi Anggraeni, SST, M.Keb	Ketua Penelitian	Mengkoordinir pelaksanaan penelitian
Istikomah, SST, M.Keb	Anggota 1	Mengkoding dan mengolah data
Afifah Ez Zahra	Mahasiswa 1	Membantu mengumpulkan data dan mengkoding data
Dina Farhani	Mahasiswa 2	Membantu mengumpulkan data dan mengkoding data

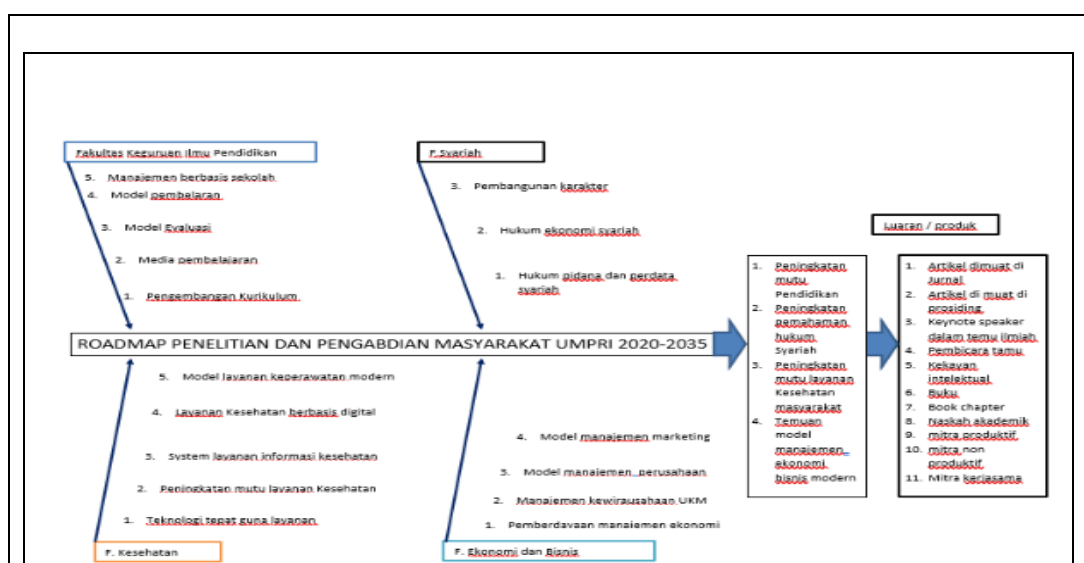
## 3. Mitra Penelitian


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

## 4. Luaran dan Target capaian

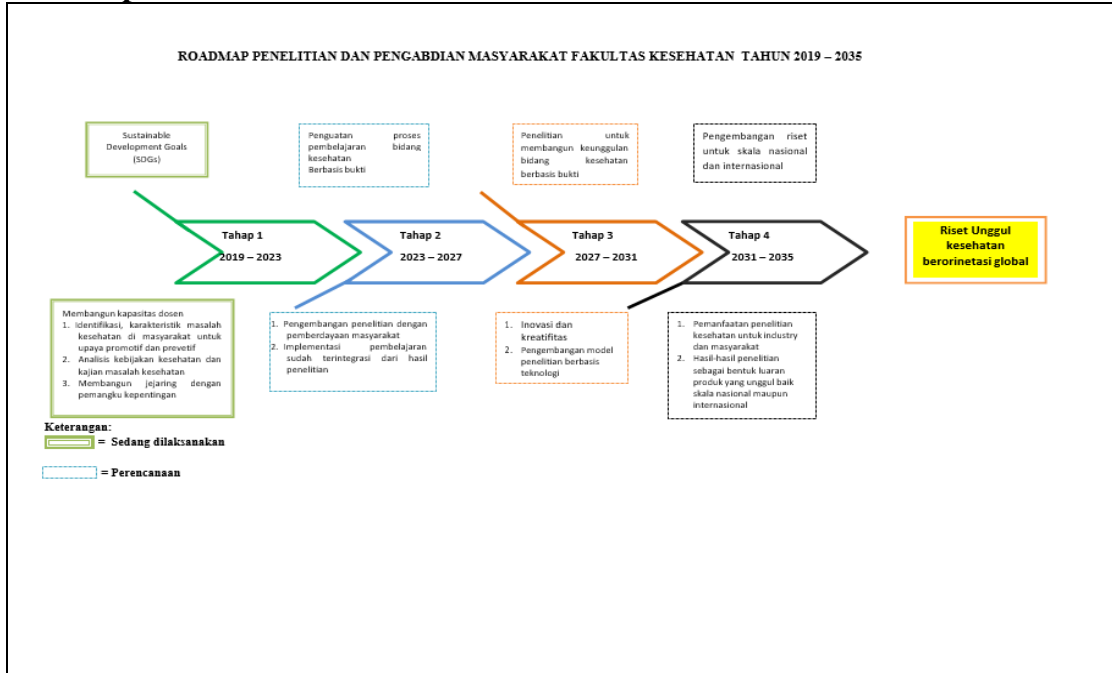
Tahun	Jenis Luaran
1	Prosiding internasional/ jurnal scopus
1	Jurnal nasional (sinta 1-4)
1	HKI

## 5. Roadmap Universitas

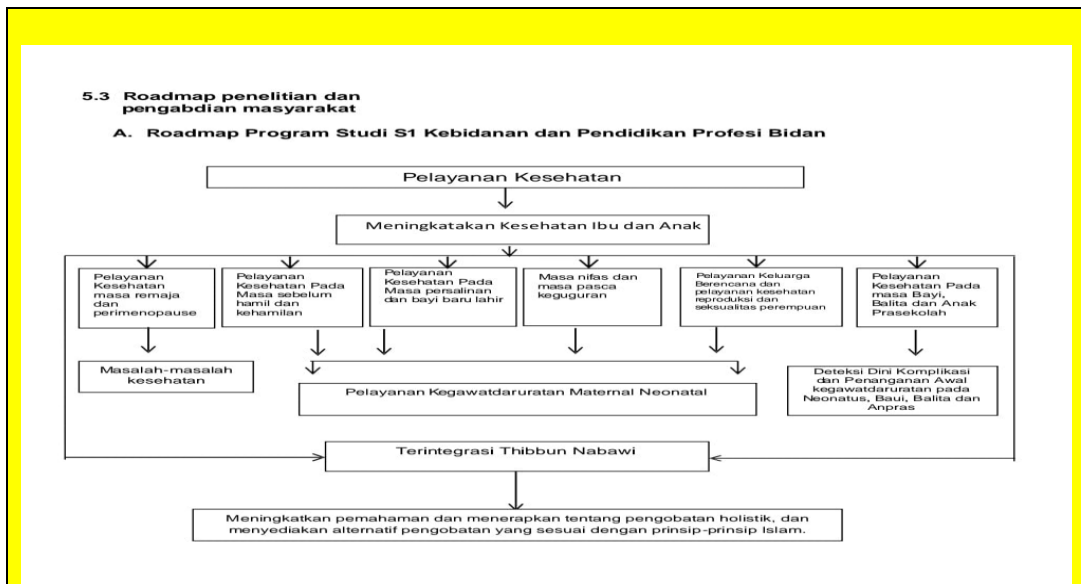



	<b>UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG</b>	Kode/No	UMPRI/LPPMform/05/01
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
<b>FORMULIR SPMI</b>		Revisi	01
		Halaman	1 dari 1

## 6. Roadmap Fakultas

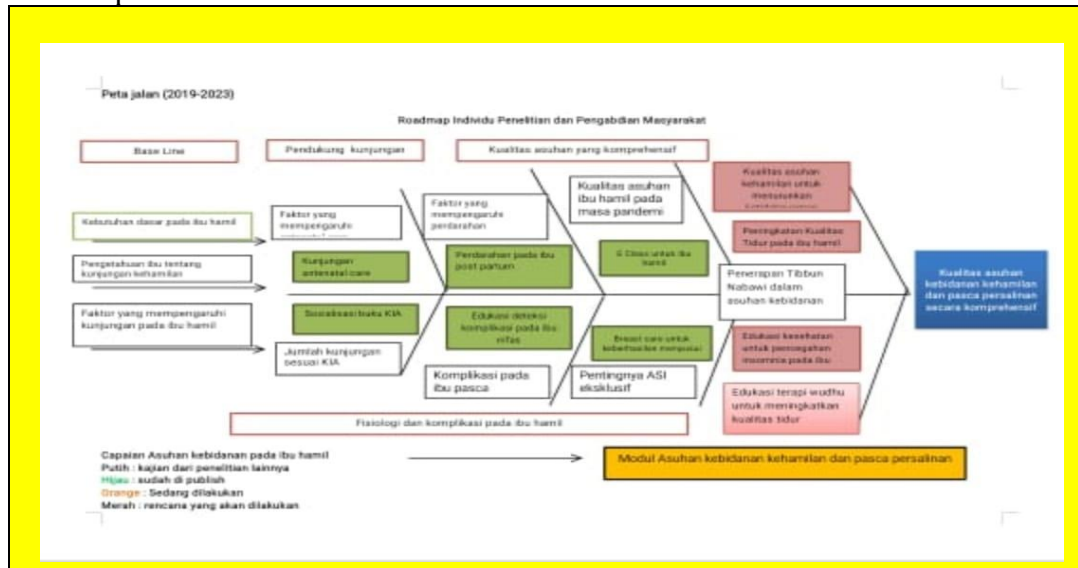


## 7. Roadmap Prodi



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

## 8. Roadmap dosen



## 9. Anggaran Penelitian


No	Item Honor Kegiatan	Vol	Satuan	Harga Satuan	Jumlah
<b>1</b>	<b>Honor Output Kegiatan (Honorium Pelaksanaan non Dosen)</b>				
	Honor Bidan Pelaksana	2	Orang	Rp 400.000	Rp 800.000
	Honor Mahasiswa	3	Orang	Rp 150.000	Rp 150.000
<b>2</b>	<b>Belanja Barang Non Operasional</b>				
	Konsumsi	50	Kotak	Rp 18.000	Rp 900.000
	Snack	50	Kotak	Rp 8.000	Rp 400.000
<b>3</b>	<b>Belanja Bahan (ATK, bahan habis pakai, suratmenyurat, dll)</b>				
	Pengandaan Laporan	5	Buah	Rp 50.000	Rp 250.000
	Map File	10	Buah	Rp 5.000	Rp 50.000
	Kertas A4/F4	1	Rim	Rp 70.000	Rp 70.000
	Tinta Print	2	Buah	Rp 70.000	Rp 140.000
	Proposal dan Laporan	4	Buah	Rp 25.000	Rp 100.000
	Handuk Kecil	35	Buah	Rp 15.000	Rp 525.000
	Poster	10	Buah	Rp 20.000	Rp 200.000
	Leaflet	50	Buah	Rp 5.000	Rp 250.000
	Tisu	2	Buah	Rp 20.000	Rp 40.000
	Goodie Bag	40	Buah	Rp 10.000	Rp 400.000
	Banner	2	Buah	Rp 75.000	Rp 150.000
	Tasbih Digital	50	Buah	Rp 7.000	Rp 350.000
<b>4</b>	<b>Belanja Perjalanan Lainnya</b>				
	Izin Penelitian Puskesmas	2	Paket	Rp 250.000	Rp 500.000
	Transport Survey	5	Orang	Rp 100.000	Rp 500.000



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

	Pendahuluan				
	Transport Pelaksanaan	5	Orang	Rp 100.000	Rp 500.000
	Transport Evaluasi Program	5	Orang	Rp 100.000	Rp 500.000
	Publish Jurnal Penelitian	1	Paket	Rp 1.500.000	Rp 1.500.000
	Pendaftaran HKI	3	Paket	Rp 400.000	Rp 1.200.000
	Pengembangan SOP dan modul terapi murottal	10	Buku	Rp 50.000	Rp 500.000
<b>TOTAL</b>					<b>Rp 10.000.000</b>

## 10. Halaman pengesahan

<b>HALAMAN PENGESAHAN</b>	
1. Judul Penelitian	: Pengaruh Terapi Murattal Dengan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Kabupaten Pringsewu
2. Bidang Penelitian	: Kesehatan/Kebidanan
3. Ketua Peneliti	
a. Nama lengkap	: Sumi Anggraeni, SST, Bdn, M.Keb
b. NIDN	: 0404068102
c. Jabatan /golongan	: Lektor/ III/c
d. Program Studi	: Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan
e. No Hp	: 081272162593
4. Anggota Peneliti 1	
a. Nama lengkap	: Istikomah, SST, Bdn, M.Keb
b. NIDN	: 0229018702
5. Lokasi Peneliti	:
6. Jumlah biaya yang diusulkan	: Rp.10.000.000
Pringsewu, Desember 2023 Mengetahui	

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

Dekan FKes,  Elni Nuryati, M.Epid, Ph.D NIDN. 0215117601	Kepala LPPM UMPRI  Sofwan Adiputra, M.Pd., Kons. NIDN. 0213108601
--	--

## 7. Isi Penelitian

### a. Abstrak

#### **Pengaruh Terapi Murattal dengan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Kabupaten Pringsewu**

Selama kehamilan ibu mengalami banyak perubahan baik perubahan anatomi maupun perubahan fisiologis. Ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil paling sering dirasakan saat trimester III. Gangguan tidur merupakan Keluhan yang paling sering terjadi pada ibu hamil trimester III. Gangguan tidur yang dialami wanita hamil dapat kejadian ini meningkat pada trimester ketiga hingga 60%. Gangguan ini menyebabkan kualitas tidur ibu menurun. Salah satu cara pendekatan untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil adalah mendengarkan lantunan ayat Al-Quran (terapi murattal Al-Qur'an). Terapi ini memberikan efek adanya relaksasi atau penurunan tonus neuromuscular. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi murottal terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.

Desain penelitian preeksperimental dengan pre test dan post test without control desain. Penelitian ini dilaksanakan pada Ibu Hamil di PMB Kabupaten Pringsewu pada bulan September-November 2023 yang berjumlah 40 orang setiap kelompok dengan usia kehamilan lebih dari 28 minggu. Pengukuran kualitas tidur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Analisis data menggunakan uji *T Paired test*.

Hasil penelitian didapatkan penurunan skor PSQI sebanyak  $-1,26 \pm 0,59$ , yang berarti kualitas tidur membaik. Hasil uji statistic didapatkan *P value* 0,000 yang

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

berarti bahwa ada Pengaruh Terapi murottal dengan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Kabupaten Pringsewu.


**b. Key word**  
**Terapi Murattal, Ibu hamil, Kualitas tidur**

**c. Latar Belakang**

Kehamilan merupakan satu periode reproduksi perempuan yang memerlukan adaptasi secara fisik maupun psikologis. Reaksi psikologis dalam kehamilan yang terjadi yaitu reaksi cemas, gangguan ini ditandai dengan rasa cemas dan kebutuhan yang berlebihan. Ketidaknyamanan lebih sering terjadi pada trimester ketiga. Ibu hamil trimester III dapat mengalami keluhan yang diakibatkan oleh pembesaran perut, perubahan anatomis dan perubahan hormonal. Trimester III merupakan masa menunggu dan waspada karena akan menunggu kelahiran bayinya. Ketidaknyamanan ini mengakibatkan aktivitas sehari-hari ibu hamil menjadi terganggu (Indrianingrum, 2020)

Masalah yang dihadapi ibu hamil trimester III salah satunya adalah penurunan kualitas tidur. Dampak gangguan pola tidur jika terjadi secara berkepanjangan selama kehamilan maka dapat membahayakan ibu dan janin. Beberapa faktor dominan yang menstimulasi terjadinya gangguan kualitas tidur ibu hamil pada trimester III antara lain kecemasan menghadapi kehamilan, ketidaknyamanan selama kehamilan akibat seringnya buang air kecil, hipersaliva dan mendengkur serta kram terutama pada ibu trimester III (Palifiana, 2018).


Gangguan kualitas tidur adalah ketidaknyamanan yang sering terjadi pada kehamilan trimester III. Ketidaknyamanan ini disebabkan sakit punggung, frekuensi kencing, gerakan janin, GERD dan ketidaknyamanan kaki. Durasi dan kualitas tidur kemungkinan disebabkan faktor hormonal, fisiologis, metabolik, psikologik dan postur tubuh. Kondisi ini dapat mempengaruhi kesehatan dan

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

kualitas hidup ibu serta dapat mempengaruhi kehamilannya. Hasil penelitian di San Francisco, ibu hamil yang tidur malam kurang 6 jam kemungkinan akan mengalami persalinan lama dan 4,5 kali kemungkinan mengalami operasi caesar.(Sukorini, 2017).

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 pegal-pegal, *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)

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) . Kualitas tidur ibu hamil trimester III secara signifikan lebih rendah dibanding kualitas tidur ibu hamil pada trimester satu dan dua. Hal Ini ditunjukkan dengan meningkatnya frekuensi bangun saat malam hari, durasi tidur menjadi lebih pendek, merasa lelah saat bangun tidur pagi, dan mengantuk pada saat siang hari. Ibu hamil trimester III juga mengalami resiko kecemasan menjelang persalinan, dampak dari kecemasan ini juga akan menurunkan kualitas tidur ibu hamil. Semakin tinggi kecemasan yang dialami ibu hamil trimester III, maka kualitas tidur yang dimiliki juga semakin rendah (Hutchison, 2012) dan (Fitriana, 2021).


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

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 kehamilan. (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)

Salah satu cara pendekatan spiritual yang efektif untuk membuat pasien menjadi tenang yaitu mendengarkan lantunan ayat suci Al-Qur'an (terapi murattal Al-Qur'an) memiliki efek fisiologis dan psikologis yang sangat baik seperti menenangkan, meningkatkan kreatifitas, meningkatkan kekebalan tubuh, meningkatkan kemampuan konsentrasi, menyembuhkan berbagai penyakit, menciptakan suasana damai, meredakan ketegangan saraf otak, meredakan kegelisahan, mengatasi rasa takut, memperkuat kepribadian, meningkatkan kemampuan berbahasa, dan meningkatkan intelegensi.

Mendengarkan Al-Qur'an memiliki dampak yang luar biasa, karena dampak dari keselarasan yang sempurna dalam pengulangan kata dan huruf, dampak irama

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

yang seimbang terhadap ayat-ayat Al-Quran, dampak dari informasi pada masing-masing ayat, dan harmonisasi yang indah. Terapi suara mendengarkan bacaan Al-Quran mempunyai pengaruh yaitu berupa perubahan-perubahan arus listrik di otot, perubahan sirkulasi darah, perubahan detak jantung, dan kadar darah pada kulit. Perubahan tersebut menunjukkan adanya relaksasi atau penurunan ketegangan otot syaraf (Hakim, 2012). Penelitian (Wulandari, 2015) menunjukkan bahwa ada pengaruh mendengarkan murattal Al-Quran terhadap penurunan tingkat kesulitan tidur dan kondisi ini juga memberikan efek yang menetap.

Relaksasi yang biasa dilakukan saat menjelang tidur yang terbukti efektif terhadap peningkatan kualitas tidur adalah teknik relaksasi aroma terapi, terapi musik, terapi back massage. Upaya dalam meningkatkan kualitas tidur dalam bentuk terapi relaksasi lainnya adalah terapi murattal (Aprilla et al., 2022). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Terapi Murattal Dengan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Kabupaten Pringsewu.

#### d. Metode


##### 1. Desain Penelitian

Penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *pre-Experiment* dengan *Pre-Posttest Design without Control Groups*.

##### 2. Variabel Penelitian

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah terapi Murattal. Variabel terikat pada penelitian ini adalah kualitas tidur ibu hamil trimester III. Variabel dalam penelitian ini terdiri atas variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas (X) adalah *terapi murattal* dan variabel terikat (Y) adalah kualitas tidur

No	Variabel	Definisi Operasional	Cara/ Alat ukur	Hasil ukur	Skala ukur
1	Terapi murattal	Terapi dengan mendengarkan	Lembar Observasi	1. Kontrol 2. Perlakuan	Nominal

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

		lantunan ayat Alqur'an yang dilakukan oleh ibu hamil			
2	Kualitas tidur	Ukuran ibu hamil untuk mempertahankan tidur yang digambarkan dengan lama tidur dan keluhan yang dirasakan saat tidur dan sehabis tidur	Kuesioner kualitas tidur (PSQI)	Skor PSQ	Interval

### 3. Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang memenuhi kriteria inklusi dan bersedia mengikuti penelitian dengan menandatangani lembar Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP).

#### a. Kriteria Inklusi:

- 1) Ibu Hamil trimester III usia kehamilan 28 – 36 minggu normal
- 2) Beragama Islam
- 3) Tidak memiliki masalah komunikasi
- 4) Bersedia jadi responden

#### b. Kriteria eksklusi : ibu hamil primigravida


Kriteria drop out: -

Penentuan kelompok menggunakan *random sampling*. Rumus besar sampel penelitian menggunakan uji proporsi beda dua rata-rata tidak berpasangan. Alpha yang ditetapkan 95%, dengan power 90% berdasarkan kajian jurnal sebelumnya yang berjudul "*Sleep Quality Across Pregnancy and Postpartum: Effects of Parity and Race*." (Christian et al., 2019) berdasarkan perhitungan besar sampel diperoleh 40 responden. Teknis terapi murottal dilakukan sesuai dengan Standar Operasional Prosedur (SOP).

### 4. Tahapan rencana kegiatan penelitian

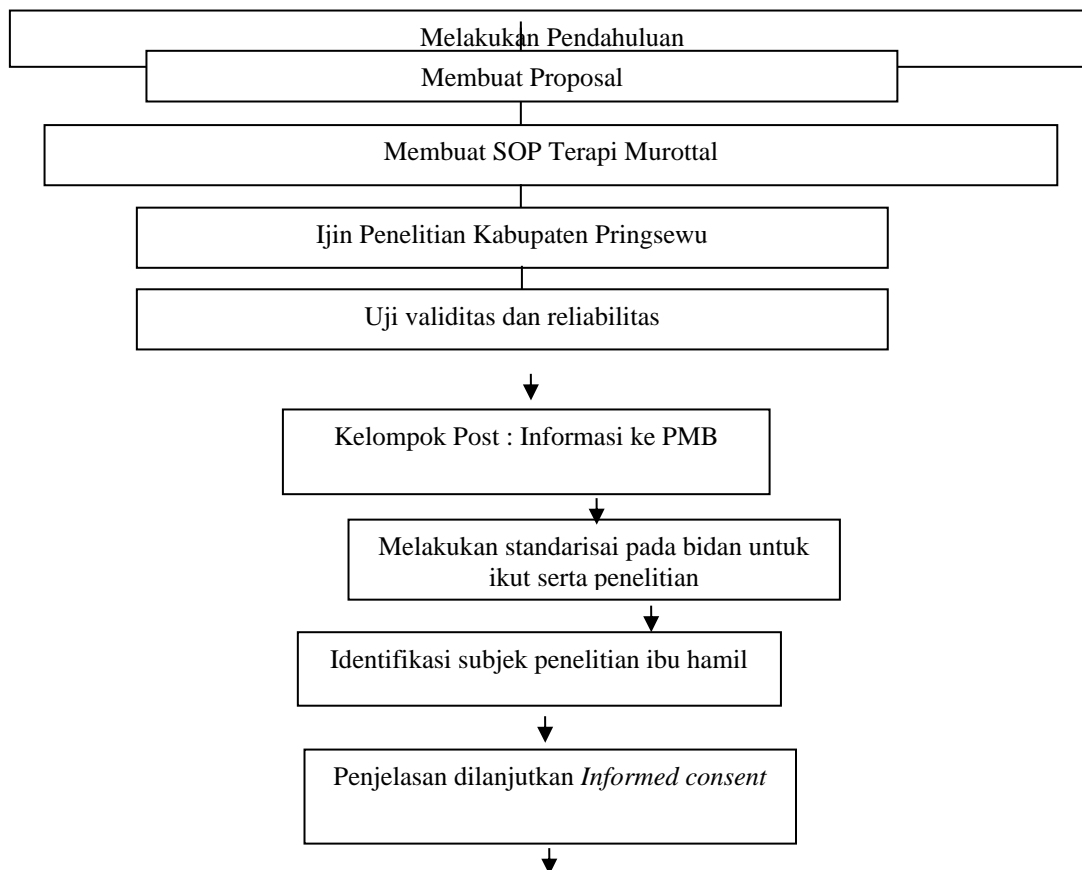
Penelitian tentang terapi murottal dengan kualitas tidur ibu hamil Trimester III dapat dijelaskan dengan alur sebagai berikut:


- a. Melakukan survey pendahuluan

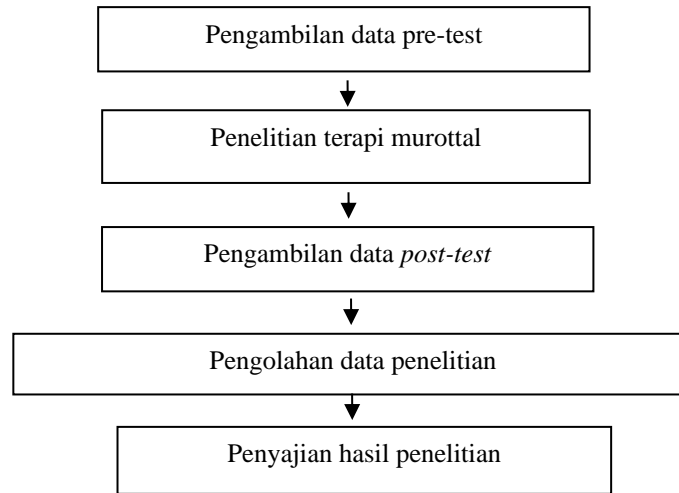
	<b>UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG</b>	Kode/No	UMPRI/LPPMform/05/01
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	<b>FORMULIR SPMI</b>	Revisi	01
		Halaman	1 dari 1

- b. Persiapan penelitian
- c. Izin penelitian PMB
- d. Menjelaskan tentang penelitian yang akan dilaksanakan pada Pemilik PMB
- e. Menjelaskan tujuan penelitian kepada subjek penelitian dan melakukan *informed consent*
- f. Melakukan pengisian questioner sebelum perlakuan pada subjek penelitian
- g. Memberikan intervensi pada subjek penelitian
- h. Melakukan pengisian questioner setelah perlakuan pada subjek penelitian
- i. Melakukan analisis pada data yang telah dikumpulkan oleh peneliti

### 5. Alur Penelitian



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



**Gambar 3.1 Bagan alur penelitian**

6. Waktu dan Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada Mei - Juli tahun 2023


7. Instrumen Penelitian

Kualitas tidur diukur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Pengukuran kuesioner PSQI dilakukan minggu pertama sebelum intervensi (*pretest*) dan pada akhir minggu keempat setelah intervensi (*posttest*). PSQI ini terdiri atas kisi-kisi pertanyaan meliputi kualitas tidur secara subjektif, durasi tidur, skor latensi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur pada malam hari, disfungsi tidur siang hari yang selanjutnya dianalisis. Hasil skor total PSQI kemudian dijumlahkan dan dibandingkan sebelum dan setelah penelitian. (Taskiran, 2011).

8. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan data primer dan sekunder. Data Primer dilakukan dengan mengisi kuesioner dan data sekunder diperoleh dengan melihat register ibu hamil dan buku Kesehatan Ibu dan Anak.

9. Etika Penelitian

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

a. *Informend Consent* (Lembar Persetujuan)

Lembar persetujuan diberikan kepada subyek yang akan diteliti, peneliti terlebih dahulu menjelaskan maksud dan tujuan dari penelitian termasuk dampak yang mungkin terjadi. Memberikan lembar persetujuan dan jika subjek bersedia untuk diteliti maka harus menandatangani lembar persetujuan dan jika subjek menolak untuk diteliti maka peneliti tidak akan memaksa dan menghormati haknya.

b. *Anonymity* (tanpa nama)

Untuk menjaga kerahasiaan responden, maka peneliti tidak akan mencantumkan nama responden pada lembar pengumpulan data, namun cukup dengan memberi nomor kode responden

c. *Confidentiality*

Kerahasiaan informasi yang dikumpulkan dan subyek dijamin kerasiannya oleh peneliti, hanya kelompok tertentu disajikan pada hasil penelitian..

10. Analisis

Analisis data menggunakan SPSS versi 17.0 dengan tingkat signifikansi 5%. Uji perbedaan dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan menggunakan *Mann Whitney Test* karena skala tidak berdistribusi normal. Semua analisis dengan menggunakan komputerisasi dengan tingkat kepercayaan 95% atau dapat pula dengan perbandingan nilai p-value dengan nilai  $\alpha=0,05$ .(Sugiyono, 2016)


e. Hasil

1. Hasil Univariat

Pada penelitian ini subjek penelitian sebanyak 40 orang telah mengikuti pelatihan terapi murottal yang baik dan benar. Pada hasil penelitian disajikan dalam tabel dan teks.

**Tabel 4.1 Karakteristik subjek penelitian**

Karakteristik	n	%
Usia ibu		
20-35 tahun	29	72,5

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

> 35 tahun	11	27,5
<b>Gravida</b>		
Primigravida	13	32,5
Multigravida	27	67,5
<b>Pendidikan</b>		
Dasar	9	22,5
Menengah	25	62,5
Tinggi	6	15,0

Berdasarkan tabel 4.1 didapatkan karakteristik subjek penelitian. Sebagian besar ibu hamil berada dalam rentang umur 20-35 tahun (72,5%), sebagian besar gravida ibu hamil adalah multigravida (67,5%) dan pendidikan ibu hamil paling banyak Pendidikan menengah (62,5%).

**Tabel 4.2 Kualitas tidur ibu hamil sebelum dan setelah pemberian terapi murottal sebelum tidur**

Skor PSQI	Mean $\pm$ SD	Median	Minimum	Maksimum
<b>Sebelum</b>	6,12 $\pm$ 2,59	5,0	3,8	11,2
<b>Setelah</b>	4,8 $\pm$ 2,28	4,10	2,5	9,1


Pada tabel 4.2 didapatkan rata-rata skor PSQI sebelum penelitian pada ibu hamil tinggi yaitu 6,12 $\pm$  2,59 dengan nilai minimum 3,8 dan nilai maksimum 11,2. Rata-rata skor PSQI setelah penelitian pada ibu yaitu 4,8 $\pm$ 2,28 dengan nilai minimum 2,5 dan nilai maksimum 9,1

## 2. Hasil Bivariat

**Tabel 4.4 Pengaruh Terapi Murrotal Sebelum Tidur Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Kabupaten Pringsewu**

Variabel	Mean $\pm$ SD	P value	t	CI 95%
<b>Delta PSQI</b>	-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 Murottal Sebelum Tidur Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Kabupaten Pringsewu.

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


## f. Pembahasan

### 1. Karakteristik subjek penelitian

Berdasarkan data distribusi frekuensi yang diperoleh dari hasil penelitian sebagian besar ibu hamil berada dalam rentang umur 20-35 tahun (72,5%). Faktor usia ibu hamil berhubungan dengan kesiapan ibu hamil dalam kehamilannya baik secara fisiologi dan psikologi. Secara fisiologi, organ reproduksi umumnya siap untuk kehamilan pada usia 20-35 tahun. Organ reproduksi akan lebih berisiko mengalami komplikasi pada usia ibu lebih dari 35 tahun. Namun demikian meskipun sebagian ibu hamil (27,5%) memiliki usia lebih dari 35 tahun, namun demikian seluruh kehamilan pada penelitian ini adalah dalam kategori normal. Menurut penelitian (Yang et al., 2018), menunjukkan bahwa usia ibu dan usia kehamilan berhubungan signifikan dengan masalah gangguan tidur ibu hamil.

Sebagian besar gravida ibu hamil adalah multigravida (67,5%). Gravida ibu hamil berhubungan dengan pengalaman ibu dengan kehamilan sebelumnya. Ibu hamil multigravida telah memiliki pengalaman kehamilan sebelumnya termasuk mungkin pengalaman gangguan tidur pada kehamilan. Berdasarkan pengalamannya, Ibu hamil multigravida dapat lebih baik mengatasi masalah gangguan tidur. Namun demikian ibu hamil multigravida juga memiliki tanggung jawab keluarga yang lebih banyak sehingga gangguan tidur mungkin saja terjadi. Sejalan dengan penelitian, menunjukkan bahwa gravida tidak berhubungan dengan kejadian masalah tidur. Baik ibu hamil multigravida maupun primigravida memiliki masalah tidur yang tidak signifikan.

Pendidikan ibu hamil paling banyak Pendidikan menengah (62,5 %). Pendidikan ibu hamil menunjukkan indikator kemampuan ibu hamil dalam mengakses informasi. Pada penelitian ini Pendidikan diartikan kemampuan

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

ibu dapat lebih baik dalam mengakses informasi kesehatan selama kehamilan. Namun demikian masalah gangguan tidur dapat terjadi pada ibu hamil tanpa memandang Pendidikan ibu hamil (Silva-perez et al., 2019).

Menurut asumsi peneliti karakteristik umur, gravida dan Pendidikan ibu hamil dapat terjadi masalah gangguan tidur. Ibu hamil dengan karakteristiknya diharapkan dapat mengatasi masalah gangguan tidur, salah satunya adalah dengan menggunakan terapi murottal.

## **2. 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 3,8 dan nilai maksimum 11,2. 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 nyenyak (King et al., 2019). 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 Jamalzahi (Jamalzahi 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).

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

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 murottal. Pada penelitian ini rata-rata skor PSQI setelah penelitian pada ibu yaitu  $4,8 \pm 2,28$  dengan nilai minimum 2,5 dan nilai maksimum 9,1. 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).

Mendengarkan murrotal memberikan ketenangan yang dimaknai seperti perasaan nyaman, damai, tenang dan merasa bahagia. Pada saat mendengarkan lantunan bacaan Al-Quran secara umum memiliki efek fisiologis dan psikologis yang sangat baik seperti menenangkan, meningkatkan kreatifitas, meningkatkan kekebalan tubuh, meningkatkan kemampuan konsentrasi, menyembuhkan berbagai penyakit, menciptakan suasana damai, meredakan ketegangan saraf otak, meredakan kegelisahan, mengatasi rasa takut, dan meningkatkan kualitas tidur sehingga merasa nyaman dan tenang.

Saat tubuh dalam keadaan nyaman, saraf yang bekerja yaitu parasimpatis 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. Murottal dapat memberikan manfaat yang sangat besar bagi kesehatan tubuh, salah satunya yaitu mengatasi masalah gangguan tidur. Mendengarkan bacaan Al-Quran

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


mempunyai pengaruh yaitu berupa perubahan-perubahan arus listrik di otot, perubahan sirkulasi darah, perubahan detak jantung, dan kadar darah pada kulit. Perubahan tersebut menunjukkan adanya relaksasi atau penurunan ketegangan otot syaraf. (Anshory et al., 2022).

Menurut asumsi peneliti, murottal dapat memberikan manfaat yang sangat besar bagi kesehatan tubuh, salah satunya yaitu mengatasi masalah gangguan tidur. Ketika mendengar terapi murottal 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.

### **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 murottal Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Kabupaten Pringsewu.

Mendengarkan murrotal memberikan ketenangan yang dimaknai seperti perasaan nyaman, damai, tenang dan merasa bahagia. Pada saat mendengarkan lantunan bacaan Al-Quran secara umum memiliki efek fisiologis dan psikologis yang sangat baik seperti menenangkan, meningkatkan kreatifitas, meningkatkan kekebalan tubuh, meningkatkan kemampuan konsentrasi, menyembuhkan berbagai penyakit, menciptakan suasana damai, meredakan ketegangan saraf otak, meredakan kegelisahan, mengatasi rasa takut, dan meningkatkan kualitas tidur sehingga merasa nyaman dan tenang.

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


Terapi mrottal dapat menyejukkan dan melemaskan otot dan saraf tubuh, yang sangat berarti bagi sistem saraf tubuh manusia. Murottal juga memberikan manfaat baik secara psikologis maupun fisiologis, dapat memberikan ketenangan jiwa yang mampu mengatasi berbagai masalah saraf dan ketegangan saraf, pada saat saraf rileks maka neurotransmitter GABA akan bekerja.

Menurut asumsi peneliti, pada saat ibu hamil melakukan terapi murattal sebelum tidur dapat membuat relaksasi sehingga memberikan kesegaran, dan semakin taat untuk mendekati diri kepada Allah sehingga terdapat relaksasi secara religiusitas. Hal ini yang membuat ibu hamil menjadi memiliki kualitas tidur lebih baik.

Mendengarkan bacaan Al-Quran mempunyai pengaruh yaitu berupa perubahan-perubahan arus listrik di otot, perubahan sirkulasi darah, perubahan detak jantung, dan kadar darah pada kulit. Perubahan tersebut menunjukkan adanya relaksasi atau penurunan ketegangan otot syaraf. (Anshory et al., 2022). 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.

#### **g. Kesimpulan**

1. Sebagian besar ibu hamil berada dalam rentang umur 20-35 tahun (72,5%), sebagian besar gravid ibu hamil adalah multigravida (32,5%) dan pendidikan ibu hamil paling banyak Pendidikan menengah (67,7%).
2. Rata-rata skor PSQI sebelum penelitian pada ibu hamil tinggi yaitu  $6,12 \pm 2,59$  dengan nilai minimum 3,8 dan nilai maksimum 11,2. Rata-rata skor

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

PSQI setelah penelitian pada ibu yaitu  $4,8 \pm 2,28$  dengan nilai minimum 2,5 dan nilai maksimum 9,1.

3. 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 murottal terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III Di PMB Kabupaten Pringsewu

#### **h. Daftar Pustaka**

#### **8. Publikasi Penelitian**

Jenis Publikasi	Nama Jurnal	Link
Jurnal sinta 4	Co Coping	-
HKI		-