

	<b>UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG</b>	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	<b>FORMULIR SPMI</b>	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

**LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT**


**EDUKASI KESEHATAN PENCEGAHAN *INSOMNIA* DENGAN  
BERWUDHU TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL DI DESA  
SIDOHARJO KABUPATEN PRINGSEWU LAMPUNG**



**Disusun Oleh :**

**Ketua : Istikomah (0229018702)**  
**Anggota Sumi Anggraeni (0404068102)**  
**Sirlil Diana (0206068901)**

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN DAN PENDIDIKAN PROFESI BIDAN  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU  
TAHUN 2023**

	<b>UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG</b>	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	<b>FORMULIR SPMI</b>	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

## 1. Identitas PkM

### A. Judul PkM

EDUKASI KESEHATAN PENCEGAHAN *INSOMNIA* DENGAN BERWUDHU TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL DI DESA SIDOHARJO KABUPATEN PRINGSEWU LAMPUNG

### B. Waktu PkM

Tahun Usulan	Tahun Pelaksanaan	Semeslater	Lama Penelitian
2023	2023	Ganjil	6 bulan

### C. Mata Kuliah

Kode MK	Mata Kuliah
2064438	Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan II

### D. Dasar alqur'an

Surah dan ayat	
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 pelaksana PkM

Nama	Peran	Tugas
	Ketua Penelitian	Mengkoordinir pelaksanaan PkM
Nama	Peran	Tugas
Anggota 1	Sumi Anggraeni	Melakukan pelatihan
Anggota 2	Sirlia Diana	Membantu mengkondisikan peserta pelatihan
NAMA MHS PRODI	Miranda	Membantu mengkondisikan peserta pelatihan

	<b>UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG</b>	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	<b>FORMULIR SPMI</b>	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

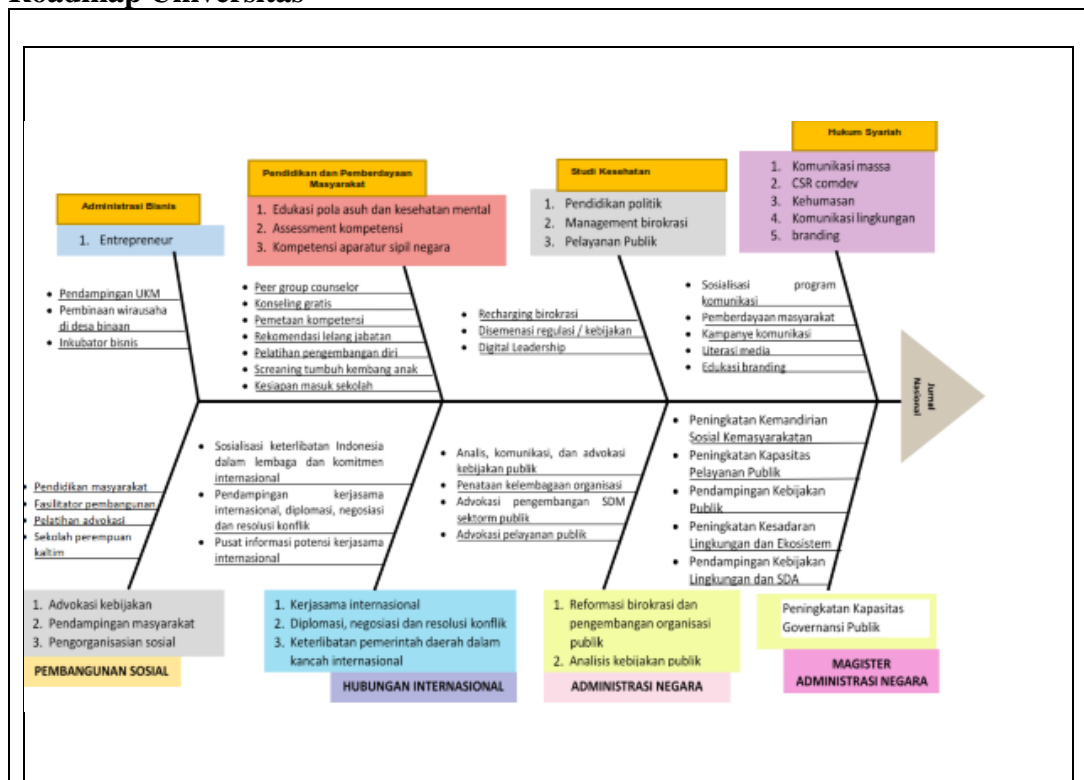
### 3. Mitra PkM


Institusi	Nama mitra	Kepakaran	e-mail dan no WA
UPTD Puskesmas Pringsewu	Rohayati.,S.ST	KIA	-

### 4. Luaran dan Target capaian

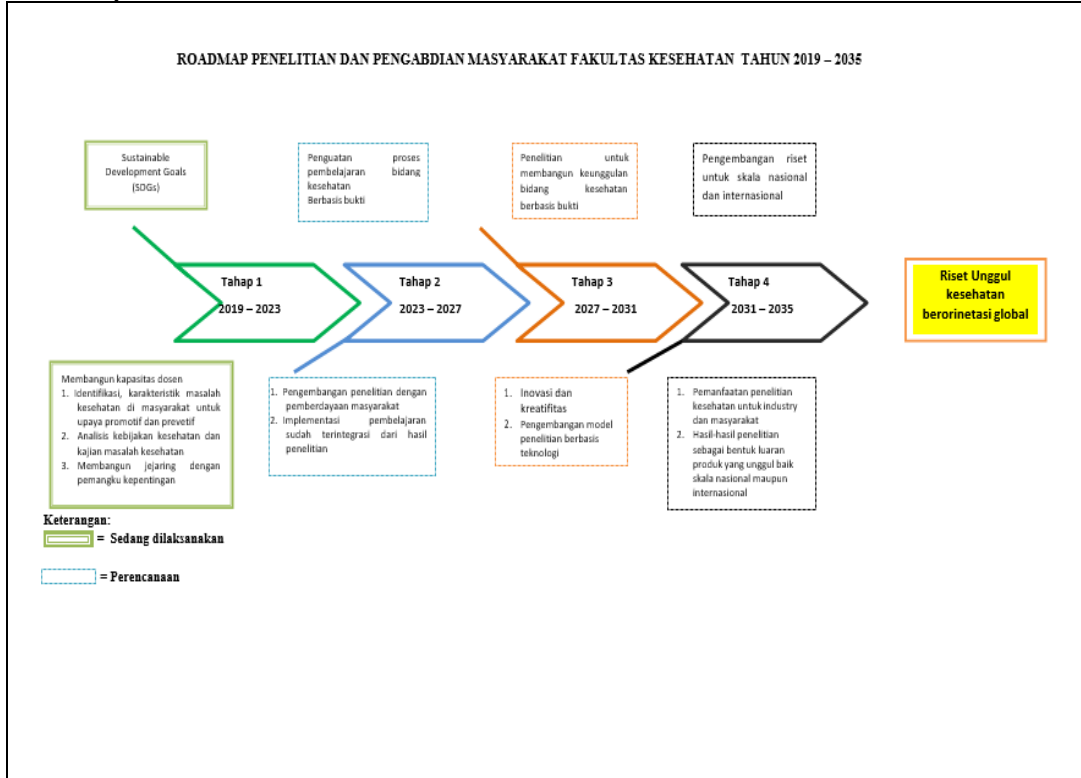
Tahun	Jenis Luaran
1	Jurnal nasional
1	HKI

### 5. Roadmap Universitas

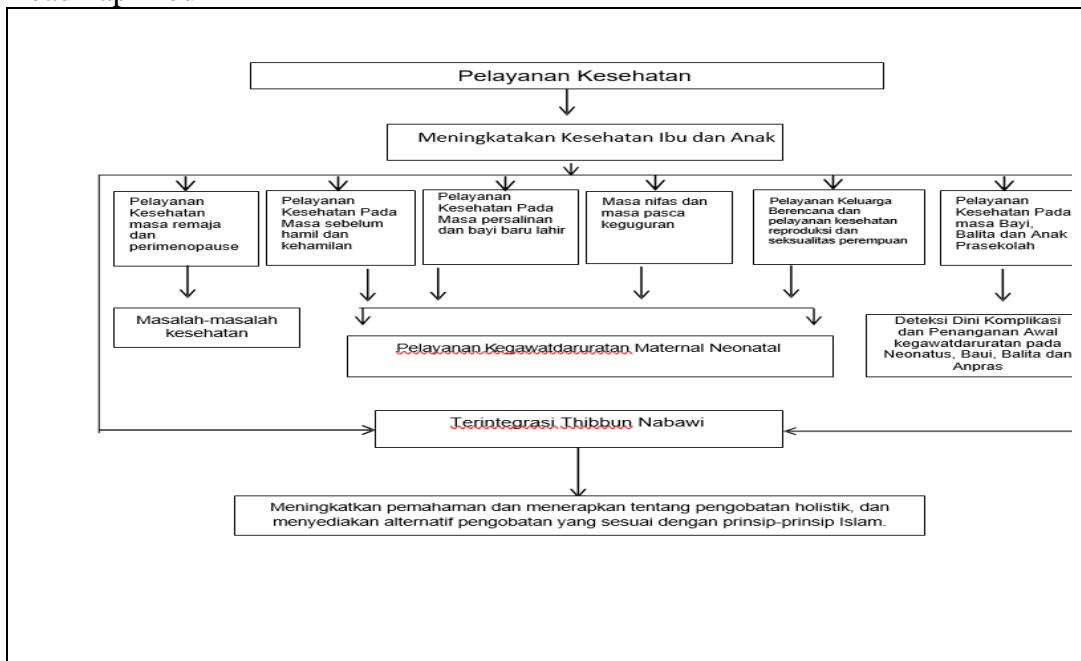


	<b>UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG</b>	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
<b>FORMULIR SPMI</b>		Revisi	01
		Halaman	1 dari 15


## 6. Roadmap Fakultas



## 7. Roadmap Prodi







	<b>UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG</b>	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	<b>FORMULIR SPMI</b>	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

## 10. Halaman pengesahan

1. Judul Penelitian	: Edukasi Kesehatan Pencegahan <i>Insomnia</i> Dengan Berwudhu Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Di Desa Sidoharjo Kabupaten Pringsewu
2. Bidang Penelitian	: Kehamilan
3. Ketua Peneliti	
a. Nama lengkap	: Istikomah., S.ST., <u>M.Keh</u>
b. NIDN	: 0229018702
c. Jabatan /golongan	: Asisten Ahli
d. Program Studi	: S1 Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan
e. No Hp	: 085269299767
4. Anggota Peneliti 1	:
a. Nama lengkap	: Sumi Anggraeni, <u>M.Keh</u>
b. NIDN	: 0404068102
5. Anggota Peneliti 2	:
a. Nama lengkap	: Sirlii Diana., S.ST., <u>M.Keh</u>
b. NIDN	: 0206068901
6. Anggota Peneliti 3	:
a. Nama lengkap	: Miranda
b. NPM	: 2022206206180
7. Lokasi Pengabmas	: Desa Sidoharjo Kabupaten Pringsewu
8. Jumlah biaya yang <u>diusulkan</u> :	Rp.5.000.000

Pringsewu, Juli 2023


Mengetahui

 Elni Susyati, M.Epid NBM: 927024	 Kepala LPPM D. Sa'yan Adiputra, M.Pd, Kons NPM: 19537031985011001
--	--

### 1. Isi PkM

#### a. Abstrak

Gangguan tidur dan kecemasan yang dialami wanita hamil dalam kejadian ini meningkat pada trimester ketiga hingga 60%. Terapi air wudhu atau dengan pendekatan spiritual dan menggunakan air yang di basuhkan pada bagian-bagian tubuh sambil mendekatkan diri kepada allah swt. Pengabdian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi air wudhu terhadap kualitas tidur sebelum tidur pada ibu hamil trimester iii di pekon fajar agung barat. Target luaran yang diharapkan peningkatan kualitas tidur ibu hamil antara sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada bulan agustus – oktober 2023 di pekon Fajar Agung Barat Kab. Pringsewu. Sasaran kegiatan ini adalah seluruh ibu hamil yang berkunjung di kelas ibu hamil posyandu pekon fajar agung barat. Metode yang digunakan adalah penyuluhan/ ceramah disertai diskusi dan tanya jawab menggunakan media *leaflet*, poster dan kuesioner. Hasil pengabdian terdapat peningkatan kualitas tidur ibu hamil sebagai

	<b>UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG</b>	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	<b>FORMULIR SPMI</b>	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

upaya mengurangi kecemasan ibu hamil selama trimester III dalam mempersiapkan persalinan yang nyaman dan aman.

**b. Keyword**


Insomnia, kualitas tidur, berwudhu

**c. Latar Belakang**

Ibu saat hamil akan mengalami beberapa perubahan baik itu perubahan fisiologis maupun perubahan psikologis. Perubahan tersebut merupakan hal yang wajar bagi ibu hamil karena penyesuaian tubuh terhadap keberadaan janin di dalam rahim. Perubahan fisiologis yang umum terjadi antara lain perut semakin membesar, gerakan janin aktif, hiperpigmentasi kulit, payudara membesar, sikap tubuh menjadi lordosis (Irfan Anshory 2022). Adapun ketidaknyamanan fisik yang sering dialami oleh ibu hamil berupa kram kaki, mules, susah bernapas, nyeri punggung, sering berkemih dan respon psikis yang dialami ibu hamil berupa depresi, stress, kecemasan dan gangguan tidur. Perubahan psikologis yang umum terjadi antara lain kecemasan, khawatir, takut, fantasi (Arthyka *et al.*, 2018).

Periode yang membutuhkan perhatian khusus adalah kehamilan selama trimester III. perubahan psikis pada ibu hamil trimester III terkesan lebih kompleks dan meningkat dibanding trimester sebelumnya, hal ini dikarenakan kondisi kehamilan yang semakin membesar. Ada beberapa permasalahan yang muncul pada ibu hamil trimester III antara lain nyeri pada punggung bawah karena meningkatnya beban berat yang dibawa dalam rahim, jumlah tidur menurun karena ibu sulit untuk tidur (*insomnia*) dan sering pipis saat malam hari. Ini dirasakan akibat dari peningkatan kecemasan dan ketidaknyamanan dalam kehamilan yang dialami ibu.

Menurut *National Sleep Foundation* menyatakan bahwa 97,3 % wanita hamil trimester ketiga selalu terbangun di malam hari dan rata-rata sekitar 78% wanita hamil di Amerika mengalami gangguan tidur. Gangguan tidur selama kehamilan terjadi selama trimester satu sebanyak 13% sampai 80% dan trimester tiga sebanyak 66% sampai 97% sedangkan di Indonesia wanita hamil pada trimester ketiga sebanyak 97% mengalami gangguan tidur. Sebanyak 72% dari ibu hamil akan mengalami frekuensi terbangun lebih sering pada malam hari (Dehana *et al.*,


	<b>UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG</b>	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	<b>FORMULIR SPMI</b>	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

2020).

Kesulitan dalam pemenuhan istirahat tidur dapat membuat kondisi ibu hamil menurun, konsentrasi berkurang, mudah lelah, badan terasa pegal, tidak mood bekerja dan cenderung emosional. Tentu saja hal ini dapat membuat beban kehamilan semakin berat. Selain harus menyesuaikan diri dengan perubahan hormon maupun perubahan fisik, wanita hamil juga harus berjuang menghadapi stamina yang menurun drastis. Penelitian yang dilakukan *University of Pittsburgh School of Medicine* menunjukkan kualitas dan kuantitas tidur yang buruk akan mengganggu proses kekebalan tubuh, sehingga kemampuan tubuh untuk menangkal penyakit pun akan berkurang. Hal ini akan memperbesar risiko berat bayi lahir rendah dan beberapa komplikasi kesehatan lain (Sukorini 2017).

Umumnya kebutuhan tidur orang dewasa yakni selama 7–8 jam, namun untuk ibu hamil bisa mencapai 10 jam 17. Kebutuhan tidur yang cukup tidak hanya ditentukan oleh faktor durasi waktu (kuantitas tidur), tetapi juga kedalaman tidur dan apa yang dirasakan setelah tidur (kualitas tidur) 1. Tidur yang kurang berkualitas memiliki efek pada kehamilan dan persalinan. Peneliti dari *University of California* di San Francisco menemukan bahwa wanita yang tidur kurang dari 6 jam per malam memiliki persalinan yang lebih lama dan 4,5 kali lebih mungkin untuk persalinan *sectio caesaria* pada saat melahirkan. Penelitian lain menunjukkan bahwa kualitas tidur selama kehamilan akan menurun dikarenakan depresi meningkat (Palifiana and Wulandari 2018).

Metode untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil dapat dilakukan secara farmakologis dan non-farmakologis. Selama ibu hamil penggunaan obat farmakologis kurang dianjurkan dikarenakan ibu hamil sangat berisiko sedangkan untuk pengobatan Non-farmakologis diantaranya menggunakan *progressive relaxation, mindfulness, hypnosis, acupressure* dan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*, serta *sleep hygiene* (Selvi *et al.*, 2021). Terapi non-farmakologi lebih efektif untuk mengatasi insomnia pada ibu hamil seperti terapi perilaku, yaitu *sleep hygiene*. *Sleep hygiene* merupakan identifikasi dan modifikasi perilaku dan lingkungan yang mempengaruhi tidur. Terapi wudhu merupakan salah satu metode

	<b>UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG</b>	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	<b>FORMULIR SPMI</b>	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

relaksasi yang mudah dan banyak dilakukan dan merupakan gabungan dari tiga terapi yaitu *massage therapy*, *hygienitas*, *sekaligus hydrotherapy* (Mulyani *et al.*, 2022).

Wudhu merupakan perintah langsung dari Allah SWT yang tertulis di dalam Alquran untuk umat Islam, dimana seseorang melakukan 5 pembersihan pada dirinya baik dari aspek lahir maupun batin sesuai dengan anjuran agama. 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.

Wudhu menjadi salah satu proses yang dapat dikaji terutama dari segi kesehatan medis yang dapat membersihkan dari kotoran, virus, dan bakteri serta dapat mempermudah regenerasi selaput lendir pada area yang terkena air wudhu sehingga dapat mencegah berbagai penyakit yang masuk ke dalam tubuh, selain itu banyak terdapat titik refleksi pada area wudhu. Selain itu air wudhu dapat mendinginkan dan melonggarkan otot serta saraf tubuh, yang sangat berarti untuk system saraf tubuh manusia (Hasanah *et al.*, 2022).


#### **d. Metode**

##### **1. Perencanaan**

- a. Mengajukan Proposal ke LPPM Universitas Muhammadiyah Pringsewu
- b. Konsolidasi dengan pihak kampus
- c. Pengajuan surat ijin melakukan survey kegiatan.
- d. Menginventarisir jumlah ibu hamil yang akan menjadipeserta
- e. Membuat nota kesepakatan

##### **2. Pelaksanaan**

- a. Tim bersama dengan pihak kampus rapat koordinasi dalam waktu pelaksanaan pengabdian masyarakat.
- b. Tim bersama dengan pihak kampus menyiapkan jadwal dan tempat

	<b>UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG</b>	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	<b>FORMULIR SPMI</b>	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

melakukan persamaan persepsi


- c. Pembuatan poster tata cara berwudhu dan ibadah sebelum tidur pada ibu hamil
  - d. Bersama dengan panitia memberikan poster saat kegiatan
  - e. Memberikan edukasi kesehatan pengaruh wudhu terhadap kualitas tidur ibu hamil di Desa Sidoharjo Kabupaten Pringsewu Lampung dalam kelas ibu hamil sejumlah 26 ibu hamil
  - f. Waktu pelaksanaan dilaksanakan di bulan Juli 2023
3. Laporan
- Membuat Laporan tertulis kepada LPPM Universitas Muhammadiyah Pringsewu.

**e. Hasil dan Pembahasan**

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).

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

	<b>UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG</b>	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	<b>FORMULIR SPMI</b>	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15


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.


#### **f. Kesimpulan**

Terapi air wudhu sebelum tidur pada ibu hamil dapat mempengaruhi kualitas tidur ibu menjadi lebih baik. Dengan kualitas tidur yang lebih baik maka akan meningkatkan kesejahteraan kesehatan ibu dan bayi selama kehamilan sehingga dapat mengurangi komplikasi serta dapat menurunkan angka kematian ibu dan bayi.

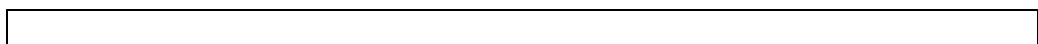
	<b>UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG</b>	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	<b>FORMULIR SPMI</b>	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

**g. Daftar Pustaka**

- Arthyka Palifiana, Dheska, and Sri Wulandari. 2018. “Hubungan Ketidaknyamanan Dalam Kehamilan Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati.”
- Dehana Ornela, Vonty Gultom, and K. Kamsatun. 2020. “Gambaran Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii: Studi Literatur.” *Gambaran Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III: Studi Literatur* 1(1):1–6.
- Hasanah, Uswatun, Rahmat Kurniawan, and Nurlina Hayun Padila. 2022. “The Effect Of Wudhu And Dzikir Therapy On The Level Of Insomnia In The Elderly.” *Nursing Analysis: Journal of Nursing Research* 2(2):162–173.
- Irfan Anshory, Irfan A. 2022. “Pengaruh Terapi Wudhu Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III.” PhD Thesis, Universitas Kusuma Husada Surakarta.
- Mulyani, Eka Dewi, Sri Wahyu, Mochammad Erwin Rachman, A. Z. Dahliah, Ham Fransiskus Susanto, and R. Joko Maharto. 2022. “Pengaruh Wudhu Menjelang Tidur Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa.” *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran* 2(4):272–279.
- Palifiana, Dheska Arthyka, and Sri Wulandari. 2018. “Analisis Faktor Dominan Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati.” *Jurnal Kebidanan Indonesia* 9(2). doi: 10.36419/jkebin.v9i2.203.
- Selvi, Monica, Badriah Siti, and Rayasari Fitriani. 2021. “Pengaruh Wudhu Sebelum Tidur Terhadap Kualitas Tidur Pasien Hipertensi Di RSUD Dr. Chasbullah Abdulmadjid Kota Bekasi.” *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes* 12.
- Sukorini, Mariyam Ulfa. 2017. “Hubungan Gangguan Kenyamanan Fisik Dan Penyakit Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III.” *The Indonesian Journal of Public Health* 12(1):1–12.

	<b>UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG</b>	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
<b>FORMULIR SPMI</b>		Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

## 2. Dokumentasi



## 3. Publikasi PkM

Jenis Publikasi	Nama Jurnal	Link
Jurnal online	Jurnal Bagimu Negeri UMPRI	<a href="https://ejournal.umpri.ac.id/index.php/bagimunegeri/article/view/2171">https://ejournal.umpri.ac.id/index.php/bagimunegeri/article/view/2171</a>