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

LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT


EDUKASI TERAPI MURATTAL PADA IBU HAMIL TRIMESTER III YANG MENGALAMI INSOMNIA DI PMB SUKOHARJO



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 LAMPUNG
 TAHUN 2022**

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

1. Identitas PkM

A. Judul PkM

KASUS TERAPI MURATTAL PADA IBU HAMIL TRIMESTER III YANG MENGALAMI INSOMNIA DI PMB SUKOHARJO

B. Waktu PkM

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

C. Mata Kuliah

Kode MK	Mata Kuliah
2064438	Asuhan Kebidanan Kehamilan

D. Dasar alqur'an

Surah dan ayat	QS. Al-Isra: 82
Ayat alquran	<p>بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا (سورة الإسراء: ٨٢)</p>
Artinya	"Dengan nama Allah Yang Maha Pengasih, Maha Penyayang. Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an sesuatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman, dan Al-Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang zalim selain kerugian."
Hadis	Dari Abu Hurairah radhiyallahu 'anhu, bahwa Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: 'Tidaklah suatu kaum berkumpul di salah satu rumah Allah (masjid), membaca Kitabullah (Al-Qur'an), dan mempelajarinya bersama-sama, kecuali ketenangan akan turun kepada mereka, rahmat akan meliputi mereka, malaikat akan menaungi mereka, dan Allah akan menyebut-nyebut mereka di hadapan makhluk yang ada di sisi-Nya.'" (HR. Muslim, no. 2699)

2. Identitas pelaksana PkM

Nama	Peran	Tugas
Suni Anggraeni, SST, M.Keb	Ketua Penelitian	Mengkoordinir pelaksanaan PkM

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

Nama	Peran	Tugas
Istikomah, SST, M.Keb	Anggota 1	Melakukan pelatihan
Dwi Ayu Mustika	Mahasiswa 1	Membantu mengkondisikan peserta pelatihan
Rani Wulandari	Mahasiswa 2	Membantu mengkondisikan peserta pelatihan

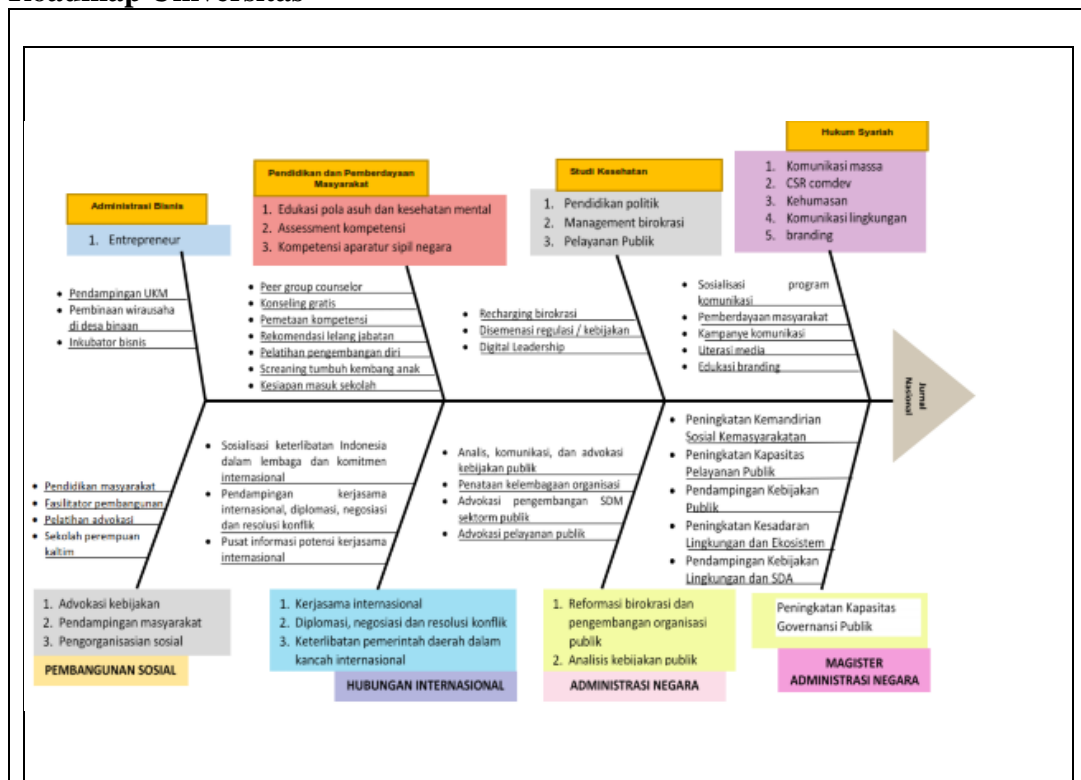
3. Mitra PkM

Institusi	Nama mitra	Kepakaran	e-mail dan no WA
			-

4. Luaran dan Target capaian

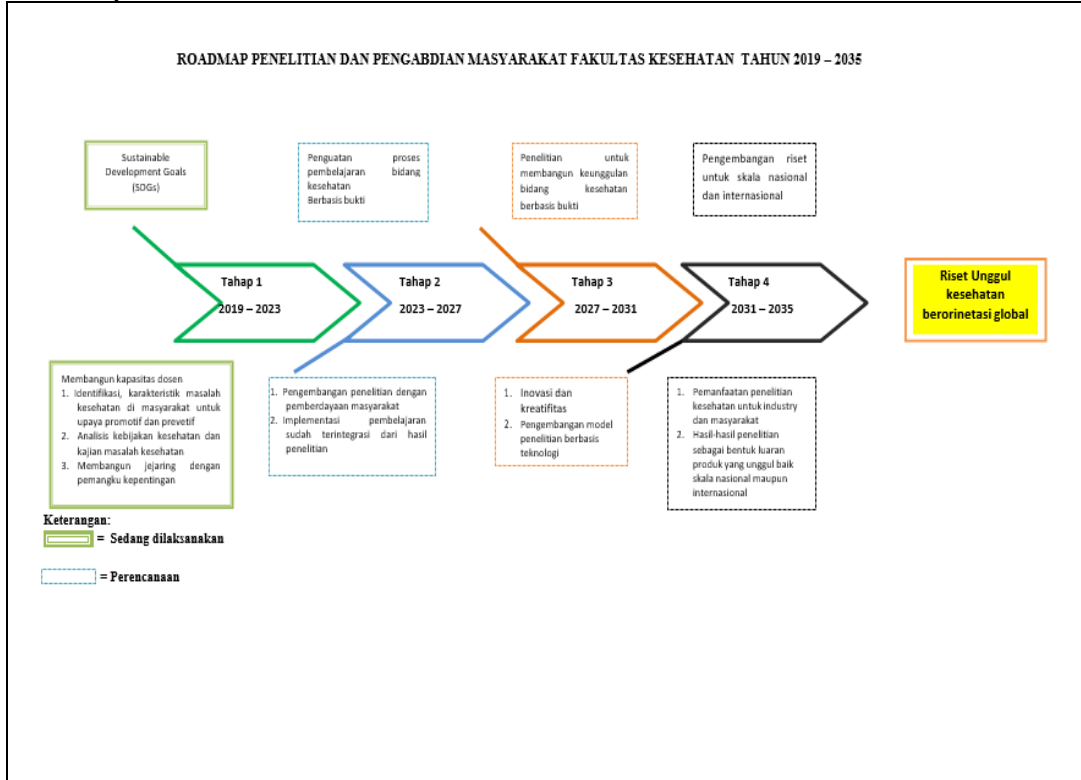
Tahun	Jenis Luaran
1	Jurnal nasional (sinta 1-4)
1	HKI
1	

5. Roadmap Universitas

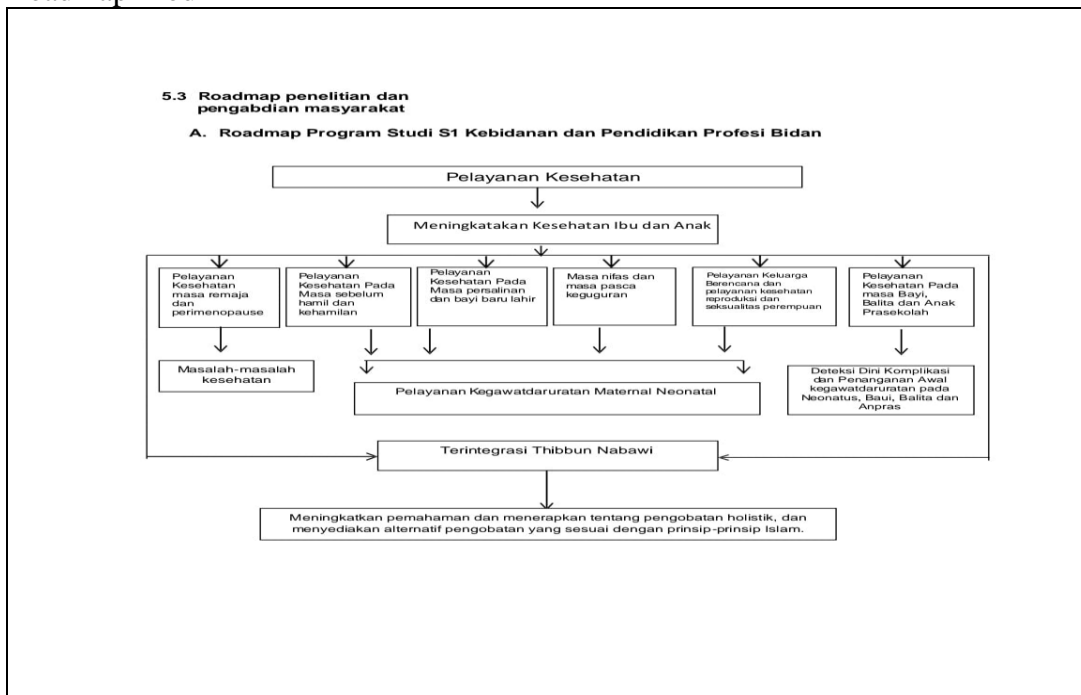


	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
FORMULIR SPMI		Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

6. Roadmap Fakultas

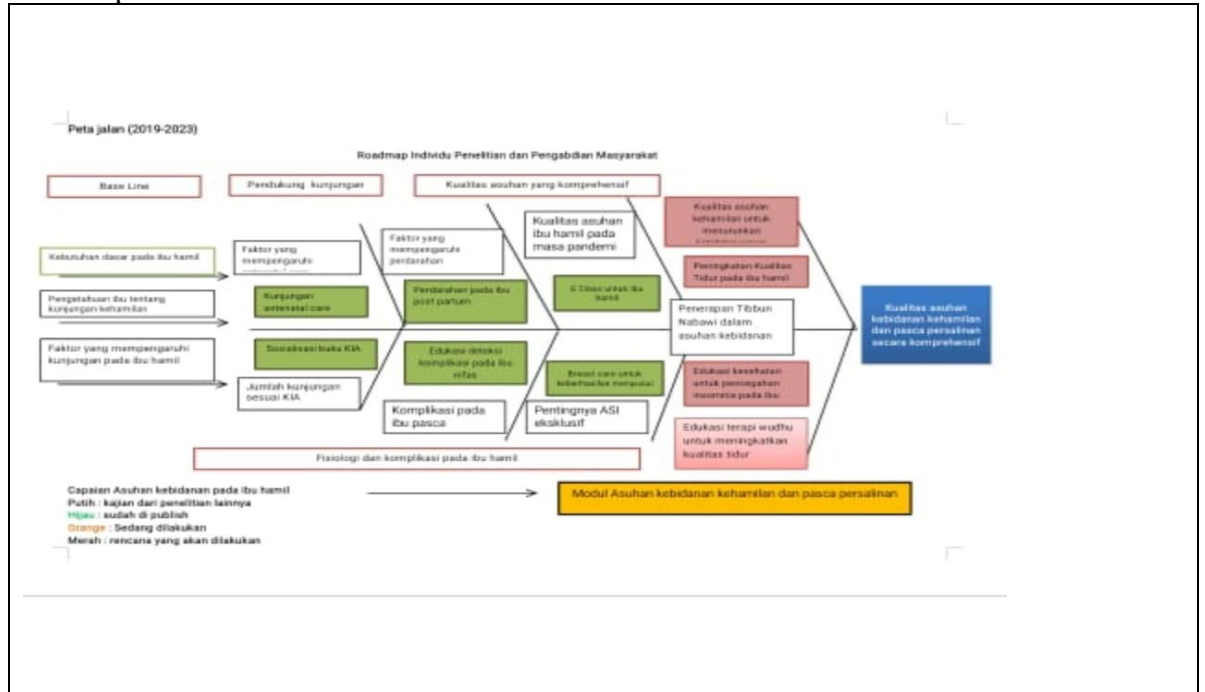


7. Roadmap Prodi




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

8. Roadmap dosen



9. Anggaran PkM


No	Item Honor Kegiatan	Vol	Satuan	Harga Satuan	Jumlah
1	Honor Output Kegiatan (Honorium Pelaksanaannon Dosen)				
	Honor Dosen	2	Orang	Rp 300.000	Rp 600.000
	Honor Mahasiswa	3	Orang	Rp 150.000	Rp 150.000
2	Belanja Barang Non Operasional				
	Konsumsi	35	Kotak	Rp 15.000	Rp 525.000
	Snack	35	Kotak	Rp 8.000	Rp 280.000
3	Belanja Bahan (ATK, bahan habis pakai, suratmenyurat, dll)				
	Penggandaan Laporan	4	Buah	Rp 50.000	Rp 200.000
	Map File	10	Buah	Rp 5.000	Rp 50.000
	Kertas A4/F4	1	Rim	Rp 50.000	Rp 50.000
	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 5.000	Rp 175.000
	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 45.000	Rp 90.000



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

4	Belanja Perjalanan Lainnya				
	Izin Penelitian Puskesmas	2	Paket	Rp 200.000	Rp 400.000
	Transport Survey Pendahuluan	5	Orang	Rp 75.000	Rp 375.000
	Transport Pelaksanaan	5	Orang	Rp 75.000	Rp 375.000
	Publish Jurnal Pengabmas	1	Paket	Rp 600.000	Rp 600.000
TOTAL					Rp 5.000.000

10. Halaman pengesahan

HALAMAN PENGESAHAN	
1. Judul Penelitian	: Edukasi Terapi Murattal Pada Ibu Hamil Trimester III yang Mengalami Insomnia Di PMB Sukoharjo
2. Bidang Pengabdian	: Kesehatan/Kebidanan
3. Ketua Peneliti	
a. Nama lengkap	: Sumi Anggraeni, SST, M.Keb
b. NIDN	: 0404068102
c. Jabatan /golongan	: penata/III.c
d. Program Studi	: Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan
e. No Hp	: 081272162593
4. Anggota Peneliti 1	
a. Nama lengkap	: Istikomah, SST, M.Keb
b. NIDN	: 0229018702
c. Lokasi PkM	: PMB Kabupaten Pringsewu
5. Jumlah biaya yang diusulkan	: Rp.5.000.000
Pringsewu, 3 Agustus 2023 Mengetahui	

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

Dekan FKes,  Elni Nuryati, M.Epid, Ph.D NIDN. 0215117601	Kepala LPPM UMPRI  Borwan Adiputra, M.Pd., Kons. NIDN. 0215108601
--	--

1. Isi PkM

a. Abstrak


Kehamilan merupakan pengalaman penting yang menimbulkan banyak perubahan fisiologis dan psikologis pada wanita hamil. 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. Perubahan hormon selama masa kehamilan akan menyebabkan ibu hamil mengalami beberapa perubahan emosional sehingga akan menimbulkan kecemasan hingga depresi. Kecemasan pada ibu hamil khususnya muncul pada trimester ketiga. Rasa cemas muncul akibat jenis kelamin bayi yang belum pasti, normal atau tidaknya kondisi bayi yang akan dilahirkan, nyeri yang akan dirasakan selama bersalin dan sebagainya. Metode pengabdian ini menggunakan ceramah, diskusi Tanya jawab dan adanya demonstrasi serta pelatihan mandiri.

Terapi murottal adalah dengan cara mendengarkan lantunan ayat suci Al-Qur'an. Suara lantunan murottal Al-Quran akan menstimulasi gelombang delta pada otak manusia, ini akan menyebabkan seseorang menjadi tenang, tenteram dan nyaman bahkan untuk non muslim. Gelombang ini diperlukan tubuh untuk kondisi tenang, atau keadaan tidur yang pulas. Terapi suara dengan 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. yang memberikan umpan balik berupa kenikmatan atau kenyamanan. Hasil uji statistic menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat terapi murrotal meningkatkan pengetahuan ibu dalam mengatasi insomnia pada kehamilan trimester III.

b. Key word

Terapi Murrotal, insomnia


c. Latar Belakang

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

Kehamilan merupakan pengalaman penting yang menimbulkan banyak perubahan fisiologis dan psikologis pada wanita hamil (Abazari, et al., 2017). 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). Perubahan hormon selama masa kehamilan akan menyebabkan ibu hamil mengalami beberapa perubahan emosional sehingga akan menimbulkan kecemasan hingga depresi (Pieter & Namora, 2011). Kecemasan pada ibu hamil khususnya muncul pada trimester ketiga. Rasa cemas muncul akibat jenis kelamin bayi yang belum pasti, normal atau tidaknya kondisi bayi yang akan dilahirkan, nyeri yang akan dirasakan selama bersalin dan sebagainya (Usman, Kundre, & Onibala, 2016)

Ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil paling sering dirasakan saat trimester III. Trimester III merupakan masa menunggu kelahiran bayinya. Ketidaknyamanan yang dirasakan ibu mengakibatkan aktivitas sehari-hari ibu hamil menjadi terganggu. Periode yang membutuhkan perhatian khusus adalah kehamilan selama trimester III. 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.

Kesulitan tidur pada ibu hamil trimester III terjadi sekitar 15% (WHO). 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. Hal ini juga berdasarkan *National Sleep Foundation* menyatakan bahwa 97,3 % wanita hamil


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

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.*, 2020).

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 (Fitriana, 2021).

Menurut Palifiana dan Wulandari Tahun 2018 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.

Metode untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil dapat dilakukan secara farmakologis dan non-farmakologis. Selama ibu hamil penggunaan obat

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

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 murottal. 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 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.

d. Metode

1. Perencanaan


- a. Mengajukan Proposal ke LPPM Universitas Muhammadiyah Pringsewu
- b. Konsolidasi dengan pihak kampus

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

- 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 I dan tempat melakukan persamaan persepsi
 - c. Bersama dengan panitia memberikan modul sosialisasi sebelum kegiatan
 - d. Memberikan edukasi kesehatan terapi murattal pada ibu hamil trimester III untuk mengatasi masalah insomnia di PMB Sukoharjo
 - e. Waktu pelaksanaan dilaksanakan bulan Juli 2023
3. Laporan
- Membuat Laporan tertulis kepada LPPM Universitas Muhammadiyah Pringsewu.

e. Hasil dan Pembahasan

Pengobatan dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologi. Terapi murottal adalah salah satu terapi non farmakologi yang sangat bermanfaat untuk mengurangi keluhan ibu hamil khususnya masalah gangguan tidur yang sering dialami oleh ibu hamil trimester III. Terapi murottal adalah dengan cara mendengarkan lantunan ayat suci Al-Qur'an. Suara lantunan murattal Al-Quran akan menstimulasi gelombang delta pada otak manusia, ini akan menyebabkan seseorang menjadi tenang, tentram dan nyaman bahkan untuk non muslim. Gelombang ini diperlukan tubuh untuk kondisi tenang, atau keadaan tidur yang pulas. Terapi suara dengan 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.


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

yang memberikan umpan balik berupa kenikmatan atau kenyamanan (Aprilini, 2019).

Gangguan pola tidur pada ibu hamil paling banyak dirasakan saat usia kehamilan memasuki trimester III. Jika masalah ini tidak diatasi maka ibu hamil beresiko mengalami stress dan depresi. Ibu hamil sering mengalami insomnia, terbangun saat malam hari, dan gelisah di akhir kehamilan yang dapat mempengaruhi kualitas hidup ibu hamil. Kekurangan tidur memiliki dampak yang tidak baik bagi kesehatan. Aktifitas fisik dan psikis juga dapat terganggu bila tubuh kekurangan istirahat (Hollenbach, 2013). Gangguan tidur pada ibu hamil seperti insomnia, gelisah dapat mengakibatkan komplikasi pada kehamilan, diabetes gestasional, hipertensi kehamilan serta depresi post partum

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 upaya untuk meningkatkan kualitas tidur Ibu hamil yaitu dengan terapi non farmakologis seperti pemberian aromaterapi lavender dan murottal Al – Quran. Terapi murottal dapat menjadi alternatif untuk meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil. Terapi ini memberikan efek berupa perubahan arus otot, aliran darah, detak jantung, dan konsentrasi darah kulit. Perubahan tersebut menunjukkan adanya relaksasi atau penurunan tonus neuromuscular. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi murottal terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III. (Enny, 2017).

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

Tindakan yang dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur atau diantaranya terapi musik (terapi suara), relaksasi otot, pijat, hipnotis, yoga dan teknik pernafasan (Rashed, 2016) dan (Maryani, 2020). Terapi suara dengan mendengarkan bacaan Al-Quran memiliki pengaruh pada penurunan ketegangan otot saraf (rileks). Yaitu dengan merangsang otak memproduksi zat kimia (neuropeptide) yang memberikan umpan balik berupa kenyamanan.

Terapi suara dengan mendengarkan bacaan Al-Quran memiliki pengaruh pada penurunan ketegangan otot saraf (rileks). Yaitu dengan merangsang otak memproduksi zat kimia (neuropeptide) yang memberikan umpan balik berupa kenyamanan. Pada beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terapi murattal AlQuran terhadap kualitas tidur pada lansia (Oktora, 2018) dan (Rizki Yuniarti, 2020). 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).

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. Murottal dapat memberikan manfaat yang sangat besar bagi kesehatan tubuh, salah satunya yaitu mengatasi masalah gangguan tidur. 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).

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

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.

f. Kesimpulan


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

g. Daftar Pustaka

1. Arthyka Palifiana, Dheska, and Sri Wulandari. 2018. "Hubungan Ketidaknyamanan Dalam Kehamilan Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati."
2. Aprilini, M., Mansyur, A. Y., & Ridfah, A. (2019). Efektivitas Mendengarkan Murottal Al-Quran Dalam Menurunkan Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 5(2), 146-154.
3. Fitriana, N. (2021). Perubahan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Melalui Pregnancy Massage. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 4(2), 359-367.

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

4. Fatimah, S. (2023). Efektivitas Terapi Murottal Al- Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester Iii Di Pmb Atus Sa'diyah Banjarmasin. *SNHRP*, 5, 2854–2859.
5. Febriati, L. D., & Zakiyah, Z. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Adaptasi Perubahan Psikologi Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(1), Article 1. <https://doi.org/10.36419/jki.v13i1.561>
6. Ghaddafi, M. (2010). Tatalaksana Insomnia Dengan Farmakologi Atau Non-Farmakologi.
7. Hasanah, H. U. (2021). Pengaruh Kombinasi Terapi Audio Murottal Alquran Dan Konsumsi Air Kelapa Muda Terhadap Tekanan Darah Pada Wanita Usia Subur Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Metro Pusat [Diploma, Poltekkes Tanjungkarang]. <https://doi.org/10/10.%20DAFTAR%20PUSTAKA.pdf>
8. Herlina, S. M., Keb, M., Ulya, Y., Keb, M., Yunika, R. P., Keb, S. T., & Kes, M. (2022). Pengaruh Terapi Murottal Al– Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Menghadapi Persalinan Di Kelurahan Jempong Baru Kota Mataram.
9. 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>
10. Indrayani, T., & Muhayah, A. (2020). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga dengan Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pratama Ratna Komala Bekasi Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Delima*, 2(2), 128–136. <https://doi.org/10.60010/jikd.v2i2.33>
11. Kamalah, R. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii | *Jurnal Bidan Pintar*. <https://ojs.unik-kediri.ac.id/index.php/jubitar/article/view/1650>
12. Kamaluddin, A. (2022). Kontribusi Regulasi Emosi Qur'ani Dalam Membentuk Perilaku Positif: Studi Fenomenologi Komunitas Punk Tasawuf Underground. *Uipm Journal*.
13. Lestari, B., Nurjanah, I., & Dwi Lestari, E. (2022). Penggunaan Pengobatan Alternatif-Komplementer Akupuntur Pada Ibu Hamil: Sebuah Literature

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

- Review. <https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/208216>
14. Noviyanti, N., Rahmi, R., Dewi, R., & Nurdahlia, N. (2021). Pemberian Terapi Murattal Al-Quran terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(2), 287-294. <http://dx.doi.org/10.33024/jkm.v7i2.397>
 15. Maharani, A. P. (2021). Aroma Terapi Lavender untuk Mengatasi Insomnia pada Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(1), Article 1. <https://doi.org/10.37287/jppp.v3i1.372>
 16. Maryani, S., Amalia, R., & Sari, M. H. N. (2020). Pijat Hamil Sebagai Terapi Non Farmakologis Dalam Penanganan Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester
 17. Ornela, D., & Gultom, V. (2020). Gambaran Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III : Studi Literatur. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 1(1), 25-33.
 18. Panuntun, R. A. H., E.D (2016). . (2016). Gambaran Ketidaknyamanan Fisik dan Psikologis pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta (Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada).
 19. 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.
 20. 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.
 21. Syafei, A., & Suryadi, Y. (2018). Pengaruh pemberian terapi audio Murottal Qur'an surat ArRahman terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre- operasi Katarak Senilis. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 126-13
 22. Wulandari, E. D., & Trimulyaningsih, N. (2015). Mendengarkan Murattal Al-Qur'an untuk Menurunkan Tingkat Insomnia. *JIP Jurnal Intervensi Psikologi*, 7(1), 40- 55.

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

23. Dokumentasi



Gambar 1. Pengabdian sedang melakukan Penjelasan

2. Publikasi PkM

Jenis Publikasi	Nama Jurnal	Link
Jurnal online		
HKI	HKI	