

**THE EFFECT OF WUDHU THERAPY ON SLEEP QUALITY FOR THIRD-
TRIMESTER PREGNANT WOMAN**

Irfan Anshory¹⁾ Martina Ekacahyaningtyas²⁾ Nur Rakhmawati³⁾

¹⁾ Student of Undergraduate Degree in Nursing Study Program of Kusuma Husada
University of Surakarta

^{2,3)} Lecturer of Undergraduate Degree in Nursing Study Program of Kusuma Husada
University of Surakarta
lpaijo2426@gmail.com

Abstract

Every productive woman will experience a phase of pregnancy. Pregnancy is a series of processes experienced by women which begins with sperm fertilizes (meets) an egg in the ovary followed by the formation of a zygote. Furthermore, growth and development occurs so that the fetus is formed. Sleep quality is a person's satisfaction with sleep so that the person does not show characteristics such as feeling tired, easily stimulated and restless, lethargic and apathetic, blackness around the eyes, swollen eyelids, red eyes, sore eyes, headache, and frequent yawning or sleepy. The management of sleep quality can be done by non-pharmacological technique, that is wudhu therapy. The purpose of this study is to determine the effect of giving wudhu therapy on the sleep quality of third trimester pregnant women in the working territory of the UPT Community Health Center (Puskesmas) Tawangmangu, Karanganyar Regency.

This research was conducted on 37 respondents using the Quasy Experiment research method with the Pre Test and Post Test approach without Control Group. Sampling was done by total sampling technique. In this study, data analysis used is the Wilcoxon test.

Pre-test and post-test of sleep quality in the third trimester pregnant women on the intervention showed p value of $0.000 < 0.05$, which means that there is an effect of giving wudhu therapy on the sleep quality of third trimester pregnant women. The conclusion of this study is wudhu therapy on the sleep quality of third trimester pregnant women. This therapy can be used as a reference for compiling SOP related to the management of sleep quality by giving wudhu therapy to pregnant women in the third trimester.

Keywords : Third Trimester, Sleep Quality, Wudhu

Bibliography : 63 (2011 – 2021)

**PENGARUH PEMBERIAAN TERAPI WUDHU TERHADAP SKALA NYERI
PASIEN *OSTEOARTHRITIS* DI WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS SIBELA
KOTA SURAKARTA**

Irfan Anshory¹⁾ Martina Ekacahyaningtyas²⁾ Nur Rakhmawati³⁾

¹⁾ Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta

^{2,3)} Dosen Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta

Ipaijo2426@gmail.com

Abstrak

Setiap wanita yang produktif akan mengalami fase kehamilan. Kehamilan merupakan serangkaian proses yang dialami wanita dimana diawali dengan pertemuan antara sel telur dan sperma di dalam indung telur dilanjutkan dengan pembentukan zigot kemudian terjadi pertumbuhan dan perkembangan sampai terbentuknya janin. Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan ciri-ciri seperti perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, sakit kepala, dan sering menguap atau mengantuk. Penatalaksanaan kualitas tidur dapat dilakukan dengan teknik nonfarmakologi, yaitu dengan terapi wudhu. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi wudhu terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di wilayah kerja UPT Puskesmas Tawangmangu Kabupaten Karanganyar.

Penelitian ini dilakukan terhadap 37 orang responden dengan menggunakan metode penelitian *Quasy Experiment* dengan pendekatan *Pre Test and Post Test Without Control Group*. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon*.

Dilakukan uji *Wilcoxon* Kualitas tidur pada ibu hamil trimester III *pre test* dan *post test* pada intervensi menunjukan nilai *p value* $0,000 < 0,05$ yang artinya ada pengaruh pemberian terapi wudhu terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Kesimpulan penelitian ini adalah pemberian terapi wudhu terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Sehingga terapi tersebut dapat dijadikan acuan untuk menyusun SOP penanganan kualitas tidur dengan pemberian terapi wudhu pada ibu hamil trimester III.

Kata Kunci : Trimester III, Kualitas Tidur, Wudhu

Daftar Pustaka : 63 (2011 – 2021)

PENDAHULUAN

Setiap wanita yang produktif akan mengalami fase kehamilan. Kehamilan merupakan serangkaian proses yang dialami wanita dimana diawali dengan pertemuan antara sel telur dan sperma di dalam indung telur dilanjutkan dengan pembentukan zigot kemudian terjadi pertumbuhan dan perkembangan sampai terbentuknya janin (Reeder dkk, 2011). Rentang masa kehamilan umumnya sekitar 280 hari atau 40 minggu. Masa kehamilan dibagi menjadi tiga trimester (Widatiningsih & Dewi, 2017).

Selama kehamilan 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 (Deswani dkk, 2018). 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 (Kemenkes RI, 2014). Perubahan psikologis yang umum terjadi antara lain kecemasan, khawatir, takut, fantasi (Fauziah & Sutejo, 2012)

Ibu hamil akan mengalami perubahan fisik seperti keluhan mual, muntah, pusing dan mudah lelah, indra penciuman yang sangat peka oleh karena itu tak jarang kita melihat ibu hamil muda yang tampak begitu tegang dan mudah emosi, hal itu biasanya kita temui ditrimester pertama. Pada masa kehamilan trimester kedua ibu hamil merasakan perubahan bentuk tubuhnya, terutama pada wajah, perut dan dada. Namun ada juga beberapa ibu hamil yang merasa cemas karena takut akan bertambahnya berat badan. Di trimester ketiga, ibu hamil sering mengeluhkan

mudah lelah, kurang tidur (Nety et, al 2016).

Kehamilan dibagi menjadi tiga trimester. Ketika memasuki trimester III atau umur kehamilan semakin bertambah, semakin banyak keluhan yang dirasakan oleh ibu baik keluhan yang bersifat psikis maupun fisik dan memiliki dampak pada kualitas tidur ibu hamil. Beberapa faktor seperti semakin membesarnya ukuran perut ibu, gerakan janin di dalam kandungan yang semakin aktif, yang membuat ibu hamil kesulitan untuk tidur di malam hari (Aprilia, 2014).

Perubahan tersebut semakin kompleks hingga tahap kehamilan terakhir. Pada kondisi ini, kehamilan trimester III sangat membutuhkan perhatian khusus sebab usia kehamilan semakin bertambah. Perubahan selama kehamilan dapat memicu gangguan kenyamanan ibu hamil. Mendekati saat melahirkan, ibu hamil akan sulit mengatur posisi tidur. Gangguan ini dapat disebabkan karena semakin besar kehamilan sehingga diafragma akan tertekan ke atas dan mengganggu pernafasan. Pada ibu hamil disarankan untuk tidur dengan posisi miring kiri atau posisi yang membuat nyaman ibu hamil. (Mariyam, 2017) Gangguan tidur banyak dialami pada ibu hamil terutama pada usia ke hamilan trimester III. Wanita hamil mengalami kecemasan yang berakibat munculnya depresi dan kesulitan tidur atau insomnia. Kesulitan tidur pada wanita hamil bisa berupa penurunan durasi tidur ibu hamil (wahyuni, 2013). Ibu hamil trimester III adalah masa penentu untuk menyiapkan tubuh menghadapi persalinan. Ibu hamil trimester III akan mengalami perubahan lebih berat dalam tubuh karena bayi tumbuh dengan pesat dan tubuh bergerak menuju persiapan untuk kelahiran sehingga fokus latihan yang dilakukan adalah pada tulang belakang dan kekuatan serta keseimbangan panggul, baik otot, sendi tulang, ligamen (Yesie, 2020).

Menurut *National Sleep Foundation* (2017) sekitar 70 juta orang Amerika mengalami masalah tidur. Sebanyak 78 % wanita mengalami gangguan tidur selama kehamilan terutama pada trimester III (Sri, 2018). Berdasarkan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) tahun 2018, jumlah ibu hamil di Indonesia mencapai 5.291.143 orang. Sedangkan jumlah ibu hamil di Provinsi Jawa Tengah di tahun 2018 sebesar 22.028 orang sedangkan jumlah ibu hamil di kabupaten Karanganyar di tahun 2018 sebesar 544 orang. (Kemenkes RI, 2018). Tidur merupakan bagian utama dari rutinitas kehidupan sehari-hari manusia. Tidur adalah keadaan tidak sadar dan relatif lebih responsif akan rangsangan internal dalam keadaan tidur dimana kita menghadapi keadaan pasif dan keadaan dorman dari kehidupan (Martini et al., 2018).

Upaya meningkatkan kesehatan dan mencapai kesejahteraan yang optimal pada orang dewasa lebih baik tidur setidaknya 7-8 jam/24 jam, namun orang dewasa saat ini mengalami gangguan yang cukup serius dengan jumlah tidur kurang dari 7 jam. (Jakobsson et al., 2019). Kebutuhan tidur pada setiap individu berbeda, bergantung pada usia masing-masing individu, serta masing-masing individu wajib untuk mencukupi kebutuhan tidurnya agar mampu dalam menjalankan aktifitas sehari-hari dengan lancar dan baik. 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) (Zhang et al., 2019). Kesulitan tidur dapat menimbulkan depresi dan stress yang berpengaruh pada janin yang dikandungnya. Stress ringan menyebabkan janin mengalami peningkatan denyut jantung, tetapi stress berat dan lama akan membuat janin menjadi hiperaktif. Kesulitan tidur ini dikarenakan perut ibu semakin membesar sehingga ibu sulit untuk mendapatkan posisi yang nyaman dan perasaan cemas ibu menjelang

persalinan serta keluhan sering BAK. (Fitriana, 2021)

Metode untuk meningkatkan kualitas tidur dapat dilakukan secara farmakologis dan non-farmakologis. Pendekatan secara farmakologi dapat dilakukan dengan memberikan obat-obatan golongan benzodiazepine, non benzodiazepine dan *miscellaneous sleep promoting*, sedangkan untuk terapi non farmakologi mengurangi gangguan tidur perawat dapat melakukan beberapa tindakan relaksasi otot progresif, pijat, hipnotis, yoga, terapi musik dan teknik pernafasan dan salah satunya adalah terapi wudhu. (Rashed, 2016). Selain itu, cara yang dapat dilakukan untuk mendapatkan rasa nyaman saat tidur yaitu dengan mencari posisi nyaman yaitu miring, mandi dengan air hangat, mendengarkan musik. Hal tersebut dapat memberikan ketenangan dan menyebabkan ibu menjadi relaks (Mediarti dkk, 2014).

Berdasarkan penelitian Sari (2019) dari data 34 orang ibu hamil trimester III. Kualitas tidur ibu hamil sebelum pemberian perlakuan didapatkan 59,5% responden dengan kualitas tidur yang buruk. Putri, et al (2018), gangguan tidur dapat ditangani dengan terapi relaksasi sebelum tidur antara lain : *back massage*, teknik relaksasi aroma terapi, terapi musik dan terapi wudhu. Menurut penelitian Wijaya (2019) dan Oktaryanto (2019) terapi wudhu mempunyai dampak kepada kestabilan emosi klien di Pusat Rehabilitasi Narkoba dan wudhu juga berpengaruh pada tingkat agresivitas mahasiswa.

Menurut penelitian Dwi Lestari & Rofiqul Minan (2018) ditahun yang sama mengeluarkan *steatmen* dari hasil penelitian yang dilakukan bahwa usaha dalam meningkatkan kualitas tidur dalam bentuk lain yang mungkin efektif untuk meningkatkan kualitas tidur ialah dengan cara berwudhu sebelum tidur. Wudhu merupakan perintah langsung dari Allah SWT yang tertulis di dalam Alquran untuk umat Islam, dimana seseorang melakukan

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. (Lela & Lukmawati 2016).

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 (Afif, 2018). Selain itu air wudhu dapat mendinginkan dan melonggarkan otot serta saraf tubuh, yang sangat berarti untuk system saraf tubuh manusia. Penelitian terdahulu juga banyak berfokus pada *effectivitas* wudhu terhadap kualitas tidur, tetapi pada penelitian ini lebih difokuskan pada hubungan wudhu sebelum tidur terhadap kuantitas tidur yang akan dievaluasi menggunakan *one week sleep diary* (Lestari & Rofiqul Minan 2018).

Penelitian ini bertujuan Mengetahui pengaruh terapi wudhu terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di wilayah kerja UPT Puskesmas Tawangmangu Kabupaten Karanganyar. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk mengurangi kesulitan tidur pada ibu hamil trimester III dan memberikan efek positif pada kehamilan dan persalinan. Selain itu juga dapat bermanfaat untuk menambah pengetahuan, pengalaman, dan wawasan mengenai penanganan non farmakologi untuk kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja UPT Puskesmas Tawangmangu Kabupaten Karanganyar pada periode Maret – Mei 2022. Jenis penelitian Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *Quasi Eksperimental* dengan *Pre and Post Test Without Control*. Pengaruh perlakuan dinilai dengan cara membandingkan nilai *Post test* dengan *Pre test*. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan kuisioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan menggunakan *Standart operating Prosedur* (SOP) terapi wudhu. Teknik analisis menggunakan IBM SPSS *Statistic* versi 23 *for windows*. maka dilakukan Uji *non paramertik* yaitu dengan uji *Wilcoxon* dengan hasil yang didapatkan nilai *p value* = 0,000 (*p value* < 0,05).

Sampel pada penelitian ini adalah 37 responden. Variabel independen pada penelitian ini adalah terapi wudhu, sedangkan variabel dependen dalam penelitian ini adalah kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan *Standart Operating Prosedur* (SOP) terapi wudhu untuk mengukur variabel kualitas tidur yang terdiri dari fase orientasi, fase kerja, dan fase terminasi, kuisioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dengan skala 0-21, skor kualitas tidur baik ≤ 5 dan kualitas tidur buruk > 5 untuk

mengukur kualitas tidur ibu hamil trimester III, *inform consent* dan lembar kuisioner.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang didapatkan pada penelitian ini adalah :

Tabel 1. Distribusi karakteristik Responden Berdasarkan Status Gravida (N=37)

Status Gravida	F	(%)
Primipara	13	35,1 %
Multipara	24	64,9 %
Jumlah	37	100 %

Berdasarkan tabel 1. karakteristik responden berdasarkan status gravida responden pada penelitian ini paling banyak yaitu multipara dengan 24 responden (64,9%). Sedangkan primipara sebanyak 13 responden (35,1%).'

Primipara adalah wanita yang telah melahirkan seorang anak dan multi para adalah seorang wanita yang sudah melahirkan labih dari satu atau 2 anak atau lebih Hana (2020). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sri dan Nonik (2021) bahwa ibu yang memiliki anak 2-4 50% mengalami ketidaknyamanan psikologis sedang, dibandingkan dengan ibu yang mempunyai anak 1 atau belum pernah punya anak mengalami ketidaknyamanan berat 22,7%. Hasil uji statistik Kendal Tau diketahui pvalue = 0,040, dimana nilai tersebut lebih

kecil dari $\alpha=0,05$ yang berarti ada hubungan yang signifikan antara jumlah anak dengan ketidaknyamanan psikologis ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Berbah Sleman Yogyakarta.

Secara fisiologis keluhan tidur yang dialami ibu hamil disebabkan oleh pertumbuhan janin dan pergerakan janin yang dapat menekan kandung kemih sehingga dapat meningkatkan frekuensi buang air kecil, beban tubuh yang semakin berat sehingga dapat merubah struktur tulang belakang sehingga ibu hamil dapat merasakan ketidaknyamanan di daerah pinggang, begitu juga di bagian ekstremitas yang terkadang ibu hamil suka mengalami kram. Kondisi ini juga dapat menimbulkan perubahan psikologis ibu hamil, yang terkadang perubahan fisik yang dialaminya dapat menimbulkan kecemasan, dan kekhawatiran saat menghadapi persalinan, 15 hal ini yang terkadang dapat mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil. (Hidayat & Uliyah, 2015).

Menurut peneliti hal ini disebabkan bahwa ibu hamil dengan primipara lebih mempengaruhi dalam kualitas tidur pada ibu hamil dari pada ibu hamil dengan multipara dikarenakan perubahan dalam fisiologis dan psikologis, faktor fisiologis antara lain (peningkatan frekuensi buang air, sakit punggung dan pegal-pegal) dan oleh faktor psikologis

antara lain (kurangnya dukungan keluarga atau suami, merasa canggung dan tidak menarik lagi) akan tetapi ibu hamil multipara masih merasakan kekhawatiran pada kehamilan kedua dikarenakan faktor fisiologis dan psikologis pada ibu hamil trimester III.

Tabel 2. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur (N=32).

Usia	F	(%)
<20 Tahun	3	8,1 %
20-35 Tahun	34	91,9 %
Jumlah	37	100 %

Berdasarkan Tabel 2. menyatakan bahwa usia terbanyak adalah 20-35 tahun sejumlah 34 responden (91,9%).

Dari hasil penelitian ini bahwa Usia ibu hamil dapat mempengaruhi keadaan kehamilannya. Usia yang disarankan untuk menjalani kehamilan adalah umur 20 hingga 35 tahun, pada umur ini fisik dan rahim sudah dapat menjalankan fungsinya dengan baik. Secara mental wanita pada rentang usia ini sangat siap menjalani kehamilan Anggraini (2013). Organ reproduksi ibu hamil yang berumur dibawah usia 20 tahun belum matang tidak siap menerima kehamilan sehingga berdampak buruk terhadap ibu hamil sendiri maupun janin yang dikandung serta ibu yang berusia lebih dari 35 tahun

berisiko lebih tinggi mengalami penyulit kehamilan (Astriadkk,2019).

Usia ibu hamil yang ideal untuk hamil dan melahirkan yakni di umur 20–35 tahun. Ketika usia ibu hamil kurang dari 20 tahun maupun lebih dari 35 tahun maka masuk dalam umur risiko tinggi. (Mariyam, 2015)

Menurut peneliti usia ideal untuk ibu hamil adalah 20-35 tahun, pada usia ini fisik dan rahim sudah dapat menjalankan fungsinya dengan baik, organ reproduksi sudah matur dan siap untuk pembuahan. Secara mental wanita pada rentang usia ini sangat siap menjalani kehamilan, pada usia ibu kurang dari 20 tahun rahim, organ - organ reproduksi belum berfungsi dengan sempurna, akibatnya apabila ibu hamil pada umur ini mungkin mengalami persalinan lama atau macet, karena ukuran kepala bayi lebih besar sehingga tidak melewati panggul. Selain itu kekuatan otot otot perineum dan otot perut belum bekerja secara optimal sehingga terjadi persalinan lama atau macet.

Tabel 3. Kualitas tidur ibu hamil trimester III Sebelum Dilakukan Intervensi Terapi Wudhu.

Kualitas Tidur	F	(%)
Baik	0	0 %
Buruk	37	100 %
Jumlah	37	100 %

Hasil analisis menunjukkan bahwa menyatakan bahwa kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dilakukan Terapi Wudhu adalah sejumlah 37 orang (100%) responden mengalami kualitas tidur buruk

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nana (2017) bahwa sebagian besar responden ibu hamil trimester III di Desa Klepu kabupaten Semarang sebelum diberikan pregnancy massage memiliki kualitas tidur buruk yaitu rata-rata sebesar 17,90 dengan standar deviasi 3,11 dimana minimal total skor 12 dan maksimal total skor 23. Di awal penelitian rata-rata ibu hamil pada kelompok intervensi membutuhkan jam tidur di malam hari 5-6 jam dan terdapat 2 responden tidak istirahat di siang hari.

Tidur merupakan suatu cara untuk melepaskan kelelahan jasmani maupun mental. Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan ciri-ciri seperti perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, sakit kepala, dan sering menguap atau mengantuk (Sugiono, 2018).

Tidur merupakan bagian penting dari rutinitas kehidupan sehari-hari manusia. Tidur merupakan keadaan tidak sadar yang relatif lebih responsif akan rangsangan

internal. Dalam keadaan tidur dimana kita menghadapi keadaan pasif dan keadaan dorman dari kehidupan (Martini,dkk, 2018). Kuantitas tidur didefinisikan sebagai jumlah jam tidur normal yang diperlukan untuk memulihkan energi seseorang sesuai dengan kebutuhan tidurnya. kuantitas tidur seseorang dapat digambarkan dengan lama waktu tidur, dan keluhan – keluhan yang dirasakan saat tidur ataupun setelah bangun tidur.(Fenny and Supriatmo 2016) Beberapa faktor yang mempengaruhi kuantitas dan kualitas tidur yaitu, faktor fisiologis, faktor psikologis, lingkungan dan gaya hidup. Dari faktor psikologis pertama yang paling memengaruhi tidur adalah masalah psikologis, stres, kesedihan, depresi, dan kecemasan (Chaput, 2018).

Menurut peneliti kualitas tidur pada ibu hamil trimester III rata rata buruk karena kondisi tidur yang dilaporkan tentang tidurnya yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur dan disfungsi tidur siang hari sehingga kualitas tidur ibu hamil trimester III tergolong buruk Kualitas tidur seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kondisi fisik, kondisi psikis, kondisi lingkungan dan gaya hidup.

Tabel 4. Kualitas tidur ibu hamil trimester III setelah Dilakukan Intervensi Terapi Wudhu

Kualitas Tidur	F	(%)
Baik	37	100 %
Buruk	0	0 %
Jumlah	37	100 %

Berdasarkan tabel 4.4 menyatakan bahwa kualitas tidur ibu hamil trimester III setelah dilakukan Terapi Wudhu adalah sejumlah 37 orang (100%) responden mengalami kualitas tidur baik

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri & Nur (2017) penelitian yang diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan, sebelum dilaksanakan senam yoga menunjukkan hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur yang buruk sejumlah 26 orang ibu hamil (86,7%). Sesudah dilaksanakan senam yoga menunjukkan hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur yang baik sejumlah 27 orang ibu hamil (90%) dan Ada pengaruh kualitas tidur ibu hamil trimester III setelah dilaksanakan senam yoga menunjukkan hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur yang baik Hal ini ditunjukkan dengan hasil uji hasil uji statistic wilcoxon yang menunjukkan nilai signifikansi p (0,000) yang berarti $p < 0,05$.

Penelitian yang dilakukan oleh Purba (2018) mengatakan bahwa senam hamil

yang dilakukan selama 8 kali memiliki pengaruh yang signifikan dengan nilai p (0,000) antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi, dimana kelompok intervensi setelah di berikan senam hamil memiliki rata-rata kualitas tidur sebesar 7,80 sedangkan kelompok intervensi rata-rata kualitas tidur sebesar 10,70.

Kualitas tidur dikatakan baik jika tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidur. Kualitas tidur yang baik bisa didapatkan apabila saat tidur tidak mengalami masalah gangguan tidur dan gejala kekurangan tidur seperti ngantuk pada siang hari dan terlihat lemas dan lelah. Tanda tanda kualitas baik pada ibu hamil trimester III antara lain menghilangkan kebiasaan tidur larut malam, istirahat yang teratur dapat meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani untuk kepentingan perkembangan dan pertumbuhan janin, tidur pada malam hari selama kurang lebih 7-8 jam pada malam hari dan istirahat pada siang hari kurang lebih 1 jam. Kualitas tidur adalah suatu ukuran dan pencapaian seseorang mendapatkan kemudahan untuk memulai tidur, mempertahankan tidur serta kepuasan tidur yang dapat dilihat berdasarkan lamanya waktu tidur dan ada tidaknya gangguan saat tidur (Nilifda dkk, 2016).

Kualitas tidur yang baik akan meningkatkan kesehatan baik secara fisiologis maupun secara psikologis. Kualitas tidur seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kondisi fisik, kondisi psikis, kondisi lingkungan dan gaya hidup (Safaringga & Herpandika, 2018).

Menurut peneliti kualitas tidur yang baik pada ibu hamil trimester III dapat meningkatkan kesehatan baik secara fisiologis maupun secara psikologis, terjadinya peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III karena terapi yang dilakukan secara berulang seperti berwudhu akan dapat menimbulkan rasa nyaman yang pada akhirnya meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.

Tabel 5. Analisa Pengaruh Terapi Wudhu Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

Kualitas Tidur	Sig. (2-tailed)
<i>Pre test & Post test</i>	0,000

Tabel 5. menunjukkan bahwa Uji *Wilcoxon* menunjukn nilai $p\ value = 0,000$ ($p\ value < 0,05$).

Hasil analisis menunjukkan bahwa dari hasil uji statistik didapatkan mean intensitas nyeri pre test adalah 4,88 dengan $SD = 0,880$ dan mean intensitas nyeri post

test adalah 2,65 dengan $SD = 0,849$. Berdasarkan uji statistik *wilcoxon* diperoleh $p\ value = 0,000$ ($p\ value < 0,05$). Dari 34 responden yang mengalami *osteoarthritis* semuanya mengalami nyeri maka harus mendapatkan penanganan secara khusus, dalam penatalaksanaan nyeri pada *osteoarthritis* bisa dengan menggunakan penanganan farmakologis dan non farmakologis yaitu diantaranya kompres panas dan dingin, pijat, akupuntur, akupresur, musik, distraksi meditasi dan dzikir. (Black dan Hawks, 2014).

Hal penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Nana(2017) dapat diketahui bahwa pada kelompok intervensi, sesudah diberikan *pregnancy massage*, rata-rata skor kualitas tidur ibu hamil sebesar 11,60. Ini lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol yang tidak diberikan *pregnancy massage*, sebesar 17,20. Skor kualitas tidur yang rendah menunjukkan kualitas tidur yang lebih baik. Didapatkan nilai dengan $p\ value 0,001$. Oleh karena $p\ value 0,001 < (0,05)$, maka dapat disimpulkan bahwa pengaruh secara signifikan pemberian *pregnancy massage* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Wudhu memberikan ketenangan yang dimaknai seperti perasaan nyaman, damai, tenang dan merasa bahagia karena wudhu juga meringankan fungsi jantung dan memperlancar aliran darah. Lela & Lukmawati (2015) 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 masuk ke kondisi tidur dan meningkatkan kualitas tidur (Rinawati, 2015).

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 Utami (2015). Saat seseorang sedang berkumur, otot-otot wajah akan bergerak sehingga dapat memberikan efek relaksasi pada wajah. Saat membasuh muka, tangan dan kepala dapat mengurangi dan menghilangkan kecemasan, depresi dan stress Zein (2015). 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. (Sangiran 2012)

Hidrotherapy atau terapi air adalah metode perawatan dan penyembuhan dengan menggunakan air untuk mendapatkan efek-efek terapi yang merupakan salah satu elemen dalam berwudhu. *Hidrotherapy* ini juga memberikan respon relaksasi/ rasa nyaman dimana air yang langsung menyentuh kulit dapat merangsang hormon endorphen untuk menimbulkan rasa rileks. Proses kerja *hidrotherapy*

sangat mempengaruhi sistem saraf, terjadinya vasodilatasi, mempengaruhi viskositas, dan memberikan efek rileks/rasa nyaman, sehingga efek yang diberikan *hidrotherapy* dalam tubuh yang mengakibatkan peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Wudhu ialah gabungan dari hidroterapi, pijatan, serta higienitas. dalam penelitiannya melaporkan kalau wudhu semacam basuhan, tekanan, serta usapan sanggup memicu 2000 titik akupunktur (Maulidiansyah, 2017) Wudhu ialah salah satu tata cara relaksasi yang sangat gampang dicoba. Percikan air wudhu pada sebagian anggota badan memperkenalkan rasa damai serta tenteram. Dikala seorang memiliki benak yang rileks bisa membagikan rasa aman sehingga gampang ke keadaan tidur (Pudyastuti, 2019).

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat dilihat bahwa wudhu memiliki banyak manfaat bagi kesehatan, khususnya memiliki efek terhadap relaksasi tubuh. Kondisi tubuh yang rileks pada akhirnya dapat menjadikan kualitas tidur seseorang semakin membaik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian tentang pengaruh terapi wudhu terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di wilayah kerja UPT Puskesmas Tawangmangu Kabupaten Karanganyar dengan nilai *p value* = 0,000 (*p value* < 0,05).

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, diharapkan :

1. Bagi Puskesmas, Setelah adanya Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan dan sebagai dasar pertimbangan SOP (Standart Operasional Prosedur) dalam meningkatkan kualitas tidur kepada ibu hamil trimester III.
2. Bagi Intitusi Pendidikan, diharapkan terapi non farmakologi dengan wudhu dapat dipelajari oleh mahasiswa keperawatan untuk menambah keahlian tambahan non farmakologi dalam ilmu keperawatan.
3. Bagi Perawat Komunitas mengembangkan pelayanan pemberian asuhan keperawatan dengan mengkolaborasikan penanganan nyeri farmakologi dan non farmakologi yaitu dengan pemberian terapi wudhu untuk kualitas tidur
4. Bagi peneliti lain, hasil penelitian ini diharapkan bisa dijadikan referensi atau acuan tambahan untuk penelitian lebih lanjut khususnya bagi pihak lain yang ingin menggabungkan terapi wudhu

sebagai penanganan nyeri non farmakologi lainnya pada ibu hamil trimester III dan sebagai bahan rujukan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan desain penelitian yang berbeda misalnya jumlah sampel yang lebih besar, dengan responden yang berbeda, dengan intervensi yang berbeda yaitu dengan terapi dzikir dan terapi lainnya, dengan rentang waktu yang berbeda sehingga dapat menyempurnakan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Afif, and Kudus. (2018). “Ma’anil Hadits Dalam Perspektif Imam Musbikin Uswatun Khasanah.” *Riwayat: Jurnal Studi Hadis* 3: 2018
- Al-Ghozali, Abi Hamid. (2012). *Bidayatul Hidayah*. Surabaya: Al-Hidayah
- American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG). (2015). *Committee Opinion: Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period*. No. 650. Committee on Obstetric Practice
- Aprilia, A. (2014). *Diary Ibu Hamil*. Jakarta: Kawan Pustaka
- Aziz, Moh., Ali. (2016). *Sukses Belajar Melalui Terapi Shalat*. Surabaya: UIN Sunan Ampel Press.
- Black, J. M., & Hawks, J. H. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah*. Singapore: Elsevier.
- Buysse DJ, et al.. Relationships between the pittsburgh sleep quality index (psqi), epworth sleepiness scale (ess), and clinical polysomnographic measures in a community sample. *Journal of Clinical Sleep Medicine*. 2008, 4(6): 563-71 (1989)
- Buysse DJ, et al.. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Res*. 1989, 28: 193–213 (1989)
- Deswani., Desmarnita, U., Mulyanti, Y (2018). *Asuhan Keperawatan Prenatal Dengan Pendekatan Neurosains*. Kota: Wineka Media
- Dwi Lestari, Nina, and Muhammad Rofiqul Minan. (2018). “Efektivitas Terapi Wudhu Menjelang Tidur Terhadap Kualitas Tidur Remaja.” *Mutiara Medika: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* 18(2): 49–54.
- Fauziah, S & Sutejo. (2012). *Keperawatan Maternitas Kehamilan*. Jakarta: Kencana
- Jakobsson, Malin et al. (2019). “Sleep Duration and Sleeping Difficulties among Adolescents: Exploring Associations with School Stress, Self-perception and Technology Use.” *Scandinavian Journal of Caring Sciences* 33(1): 197–206. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/scs.12621>
- Kemenes RI. (2014). *Buku Kesehatan Ibu dan Anak*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

- Kemenes RI. (2018). Buku Profil Kesehatan Indonesia . Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Lela, and Lukmawati. (2016). “‘Ketenangan’ : Makna Dawamul Wudhu (Studi Fenomenologi Pada Mahasiswa Uin Raden Fatah Palembang).” *Psikis: Jurnal Psikologi Islami* 1(2): 55–66.
- Lukmawati, Lela. (2015). *Ketenangan: Makna Dawamul Wudhu. Skripsi*. Palembang: Prodi Psikologi Fakultas Ushuluddin Dan Pemikiran Islam Universitas Islam Negeri Raden Fatah. <http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/psikis/article/download/568/505/>
- Mariyam Ulfa Sukorini, 2017. Hubungan Gangguan Kenyamanan Fisik Dan Penyakit Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III, *The Indonesian Journal of Public Health*, Vol. 12 No. 1, Juli 2017: 1–12.
- Martini, Santi, Shofa Roshifanni, and Fanni Marzela. (2018). “Pola Tidur Yang Buruk 13 Meningkatkan Risiko Hipertensi Poor Sleep Pattern Increases Risk of Hypertension.” *Jurnal Media Kesehatan Masyarakat Indonesia* 14(3). <http://dx.doi.org/10.30597/mkmi.v14i3.4181>
- Maulidiansyah, M. (2017). Pengaruh Terapi Wudhu Sebelum Tidur Terhadap Skor Kecemasan Pada Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya.
- Mediarti, D., Sulaiman, Rosnani, Jawiah.(2014). Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III. Vol 1, No 1.
- National Sleep Foundation. (2017). How Much Sleep Do We Really Need. <http://www.sleepfoundation.org>
- Nirwana, A. B. (2017). *Kapita Selekta Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Notoadmojo, Soekidjo.(2014). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2013). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan..* Jakarta: Salemba Medika
- Pitriani. R., Andriyani, R. 2014. *Panduan Lengkap Asuhan Kebidanan Ibu Nifas Normal (Askeb III)*. Yogyakarta: Deepublish.
- Pudyastuti, R. (2019). Pengaruh Chair Based Exercise Terhadap Kualitas Tidur Lanjut Usia Di Panti Jompo Griya Asih Lawang. 1–9.
- Pudyastuti, R. (2019). TINJAUAN PUSTAKA Pengaruh Chair Based Exercise Terhadap Kualitas Tidur Lanjut Usia Di Panti Jompo Griya Asih Lawang. 2007, 10–41.
- Rashed, A.B.A.A., Khalil, A.K., Shereda, H.M.A.(2016). Effect Non-Pharmacological Interventions on Sleep Quality during Pregnancy among Primigravida. Vol 5, No 6.
- Rasjidi, I. 2014. *Panduan Kehamilan Muslimah*. Jakarta : P T. Mizan Republika.

- Ratnawati, Ana. Asuhan Keperawatan Maternitas. Yogyakarta: Pustaka. 2016
- Reeder, S.J., Martin, L.L., Koniak, D. (2011). Keperawatan Maternitas: Kesehatan Wanita, Bayi, & Keluarga Edisi 18. Jakarta: EGC
- Rinawati, Mey. (2012). "Pengaruh Terapi Wudhu Sebelum Tidur Terhadap Kejadian Insomnia Pada Usia Lanjut Di Dusun Tilaman Wukirsari Imogiri Bantul Yogyakarta". *Skripsi*. Yogyakarta: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta
- Rusyd, Ibnu. (2012). *Bidayatul Mujtahid Wa Nihayatul Muqtashid*. Surabaya: Al-Hidayah
- Sagiran. 2019. Gantung Wudhu. ed. Hirman Jayadi. Jakarta: Qultum Media.
- Saifudin, A. B. (2010). Ilmu Kebidanan. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Sari . (2019) Pengaruh Yoga Hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil Trimester III di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati. Jati: <http://jurnalhttp://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/kesehatan>
- Shriver, Eunice Kennedy. (2017). About Pregnancy. National Institute of Child Health and Human Development
- Sri. (2013) Efektivitas Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil. Riau: <http://jurnalSridelimaharahap@gmail.com>. Universitas Riau
- Thobroni, M., Munir, A., Aliyah. (2010). Meraih Berkah dengan Menikah. Yogyakarta : Pustaka Marwah.
- Utami AS. Pengaruh Berwudhu terhadap Tingkat Kecemasan pada Siswa SMA yang Menghadapi Ujian Nasional. Karya Tulis Ilmiah Strata Satu. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. 2016
- Widatiningsih, S & Dewi, C H T. (2017). Praktik Terbaik Asuhan Kehamilan. Edisi 1. Yogyakarta: Transmedika
- Wijayakusuma, H. (2010). *Atasi Rematik dan Asam Urat Ala Hembing*. Jakarta: Puspa Swara.
- Wu et al. (2014). Poor Sleep Quality of Third Trimester Pregnancy is a Risk Factor for Postpartum Depression. *Clinical Research*, 2740-2745
- Yesie, A. (2020) Prenatal Gentle Yoga . Semarang : Pustaka Utama
- Zain SA. Refresh & Install Ulang Otakmu dengan Shalat. Yogyakarta: Sabil. 2015
- Zhang, Nan, Bin Cao, and Yingxin Zhu. (2019). "Effects of Pre-Sleep Thermal Environment on Human Thermal State and Sleep Quality." *Building and Environment* 148: 600–608.