



PENGARUH TERAPI DZIKIR DAN AIR WUDHU TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA DAN KECEMASAN PADA IBU HAMIL

Istikomah^{✉1}, Sumi Anggraeni², Sirlii Diana³, Sumarni⁴, Rohayati⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu
istikomah@umpri.ac.id

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 mendekati diri kepada Allah SWT. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi air wudhu terhadap kualitas tidur sebelum tidur pada ibu hamil trimester III. Desain penelitian preeksperimental dengan *pre test* dan *post test without control desain*. Penelitian ini akan dilaksanakan pada Ibu Hamil dengan usia kehamilan lebih dari 28 minggu di PMB Pringsewu pada bulan Juli-Agustus 2023 yang berjumlah 35 orang setiap kelompok. Pengukuran kualitas tidur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan pengukuran kecemasan menggunakan kuesioner *Perinatal Anxiety Screening Scale* (PASS). Analisis data menggunakan uji *T Paired test*. Hasil penelitian didapatkan penurunan skor PSQI sebanyak $-1,26 \pm 0,59$, yang berarti kualitas tidur membaik. Penurunan skor PASS sebanyak $-12,65 \pm 8,01$, yang berarti kecemasan ibu hamil berkurang. Hasil uji statistik didapatkan *P value* 0,000 yang berarti bahwa ada Pengaruh terapi air wudhu sebelum tidur terhadap kualitas tidur dan kecemasan pada ibu hamil trimester III di PMB Kabupaten Pringsewu. Terapi air wudhu dapat menjadi alternatif untuk meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi kecemasan pada ibu hamil.

Kata Kunci: Air wudhu, Ibu hamil, Kecemasan, Kualitas tidur

Abstract

Sleep disorders and anxiety experienced by pregnant women can increase in the third trimester by up to 60%. Ablution water therapy or a spiritual approach and using water to wash parts of the body while drawing closer to Allah SWT. This study aims to determine the effect of ablution water therapy on sleep quality before going to bed in third trimester pregnant women. Preexperimental research design with pre test and post test without control design. This research will be carried out on pregnant women with a gestational age of more than 28 weeks at PMB Pringsewu in July-August 2023, totaling 35 people in each group. Sleep quality was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. Anxiety was measured using the Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS) questionnaire. Data analysis uses the Paired T test. The research results showed a decrease in the PSQI score of -1.26 ± 0.59 , which means sleep quality improved. The decrease in the PASS score was -12.65 ± 8.01 , which means that pregnant women's anxiety is reduced. The statistical test results obtained a P value of 0.000, which means that there is an effect of ablution water therapy before bed on sleep quality and anxiety in third trimester pregnant women in Pmb Pringsewu Regency. Ablution water therapy can be an alternative to improve sleep quality and reduce anxiety in pregnant women

Keywords: Ablution, Pregnant women, Anxiety, Sleep quality.

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2024

✉Corresponding author :

Address : Jl. KH. Ahmad Dahlan No.112, Pringsewu Utara, Kec. Pringsewu, Kabupaten Pringsewu,
Lampung 35373

Email : istikomah@umpri.ac.id

Phone : 085269299767

PENDAHULUAN

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). Gangguan tidur berhubungan dengan kecemasan, keduanya dapat berimbang balik pada ibu hamil (Wintoro, Rohmawati, and Sulistyowati 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 and Pieter 2013).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan sekitar 15% gangguan tidur, dan 60% masalah kecemasan pada ibu hamil akan berkembang menjadi komplikasi yang mengancam kehamilan dan memperburuk kualitas hidup ibu hamil sehingga diperlukan asuhan secara nonfarmakologi untuk mengatasinya (Kementerian Kesehatan 2014; Windatania et al. 2019). Berbagai literatur menyatakan upaya yang dianjurkan untuk mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil secara nonfarmakologi adalah pijat kehamilan (61%), akupuntur (45%) relaksasi (43%) dan olahraga seperti yoga (41%) (Field et al. 2008).

Penelitian yang dilakukan Mindell et al, (2015) menyatakan bahwa sepanjang masa kehamilan tercatat ibu hamil yang mengalami penurunan kualitas tidur sebanyak 76%, ibu hamil dengan keluhan mengantuk di siang hari sebanyak 49%, ibu hamil dengan keluhan tidak cukup waktu tidur sebanyak 38%, dan ibu hamil dengan keluhan sering terbangun malam hari sebanyak 100% (Mindell, Cook, and Nikolovski 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 (Facco et al. 2010) (Dørheim, Bjorvatn, and Eberhard-Gran 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 sehingga menimbulkan kecemasan. 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, Tianing, and Griadi 2018)

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

Menurut penelitian Dwi Lestari & Rofiqul Minan (2018), menunjukkan bahwa terapi wudhu menjelang tidur terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur remaja. Pada pasien hipertensi juga terapi air wudhu dapat meningkatkan kualitas tidur (Monika, Rayasari, and Badriah 2021). Beberapa penelitian sebelumnya telah membuktikan bahwa relaksasi sebelum tidur dapat meningkatkan kualitas tidur. 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 wudhu (Aprilla, Syafriani, and Afiah 2022).

Penelitian pada wanita hamil baru dilakukan oleh Anshory et al., (2022) ada pengaruh pemberian terapi wudhu terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III, namun tidak

menggunakan kelompok kontrol dan dengan subjek kecil. Perlu dijelaskan lebih lanjut untuk mengatasi masalah kualitas tidur pada ibu hamil trimester III. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Terapi Air Wudhu Terhadap Kualitas Tidur dan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Kabupaten Pringsewu.

METODE

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

Subjek pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang memenuhi kriteria inklusi dan bersedia mengikuti penelitian dengan menandatangani lembar Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP). Kriteria Inklusi yaitu: Ibu Hamil III usia kehamilan 28 – 36 minggu dalam kondisi normal, Beragama Islam, Tidak memiliki masalah komunikasi, Bersedia jadi responden. Kriteria eksklusi : ibu hamil trimester III dengan kehamilan yang tidak direncanakan.

Rumus besar sampel penelitian menggunakan uji proporsi beda dua rata-rata tidak berpasangan. Alpha yang ditetapkan 95%, dengan power 90% berdasarkan penelitian (Christian et al. 2019) didapatkan sebanyak 32 sampel ditambah 10% sehingga total sampel adalah 35 orang ibu hamil. Teknis terapi air wudhu dilakukan sesuai dengan Standar Operasional Prosedur (SOP) wudhu yang telah di konsulkan dengan pakar. Alat ukur kecemasan menggunakan kuesioner *Perinatal Anxiety Screening Scale* (PASS) pada kehamilan. Pengukuran kuesioner PASS dilakukan sebelum intervensi (pretest) dan pada akhir minggu keempat setelah intervensi (posttest).

Kualitas tidur diukur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Pengukuran kuesioner PSQI dilakukan sebelum intervensi (pretest) dan pada akhir minggu keempat setelah intervensi (posttest).

Analisis data menggunakan SPSS versi 24 dengan tingkat signifikansi 5%. Uji perbedaan dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan menggunakan T paired test karena skala berdistribusi normal (normalitas menggunakan uji *shapiro wilk*). Semua analisis dengan menggunakan komputerisasi dengan tingkat kepercayaan 95% atau dapat pula dengan perbandingan nilai p-value dengan nilai $\alpha=0,05$.(Sugiyono 2016)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini subjek penelitian sebanyak 35 orang telah mengikuti pelatihan terapi air wudhu yang baik dan benar. Pada hasil penelitian disajikan dalam tabel dan teks.

Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian

Karakteristik Usia ibu	n	%
20-35 tahun	26	74,3
> 35 tahun	9	25,7
Gravida		
Primigravida	9	25,7
Multigravida	26	74,3
Pendidikan		
Dasar	2	5,7
Menengah	13	37,1
Tinggi	20	57,2

Berdasarkan tabel 1 didapatkan karakteristik subjek penelitian. Sebagian besar ibu hamil berada dalam rentang umur 20-35 tahun (74,3%), sebagian besar gravida ibu hamil adalah multigravida (74,3%) dan pendidikan ibu hamil paling banyak Pendidikan tinggi (57,2%).

Tabel 2. Kualitas Tidur Ibu Hamil Sebelum Dan Setelah Pemberian Terapi Air Wudhu Sebelum Tidur

Skor PSQI	Mean ± SD	Median	Minimum	Maksimum
Sebelum	6,12 ± 2,59	5,0	2,8	10,2
Setelah	4,8 ± 2,28	4,10	2,0	8,6

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

Tabel 3 Kecemasan Ibu Hamil Sebelum Dan Setelah Pemberian Terapi Air Wudhu Sebelum Tidur

Skor PSQI	Mean ± SD	Median	Minimum	Maksimum
Sebelum	45,17 ± 21,36	45,0	10	87

Setelah 32,51±16,34 30,0 4 65

Pada tabel 3 didapatkan kecemasan ibu hamil sebelum terapi air wudhu adalah 45,17±21,36 dengan nilai minimum 10 dan nilai maksimum 87. Kecemasan ibu hamil setelah terapi air wudhu adalah 32,51±16,34 dengan nilai minimum 4 dan nilai maksimum 65.

Tabel 4. Pengaruh Terapi Air Wudhu Sebelum Tidur Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Pmb Kabupaten Pringsewu

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

Berdasarkan tabel 4 didapatkan penurunan skor PSQI sebanyak -1,26±0,59, yang berarti kualitas tidur membaik. Hasil uji statistic menunjukkan p value 0,000 yang berarti bahwa ada Pengaruh Terapi Air Wudhu Sebelum Tidur Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Kabupaten Pringsewu.

Tabel 5. Pengaruh Terapi Air Wudhu Sebelum Tidur Terhadap Kualitas Tidur Dan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Kabupaten Pringsewu

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

Berdasarkan tabel 5 didapatkan penurunan skor PASS sebanyak -12,65±8,01, yang berarti kecemasan ibu hamil berkurang. Hasil uji statistic menunjukkan p value 0,000 yang berarti bahwa ada Pengaruh Terapi Air Wudhu Sebelum Tidur Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Kabupaten Pringsewu

Karakteristik Subjek Penelitian

Pada penelitian ini sebagian besar ibu hamil berada dalam rentang umur 20-35 tahun (74,3%). Usia ibu hamil berhubungan dengan kesiapan ibu hamil dalam kehamilannya baik secara fisiologi

dan psikologi. Secara fisiologi, organ reproduksi umunya 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 (25,7%) 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 (74,3%). 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 tinggi (57,2%). Pendidikan ibu hamil menunjukkan indikator kemampuan ibu hamil dalam mengakses informasi. Pada penelitian ini Pendidikan tinggi diartikan kemampuan 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 air wudhu.

Kualitas Tidur Ibu Hamil Sebelum Dan Setelah Penelitian

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

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

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, Cook, and Nikolovski 2015). Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Jamalzehi (Jamalzehi et al. 2021) bahwa dari 400 ibu hamil yang diteliti sebanyak 272 (68%) mengalami gangguan tidur akibat sering berkemih di malam hari dan sebesar 236 (59%) merasakan panas atau nyeri pada tulang belakang bagian bawah. Adanya rasa panas dan nyeri pada tulang belakang disebabkan karena hipermobilitas akibat pengeluaran hormon relaxin yang diproduksi oleh korpus luteum ovarium dan plasenta. Pada ibu-ibu hamil hormon relaxin meningkat hingga sepuluh kali dibandingkan pada wanita tidak hamil.(Thomas 2018).

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

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

Pada penelitian ini rata-rata skor PSQI setelah penelitian pada ibu yaitu $4,8 \pm 2,28$ dengan nilai minimum 2,0 dan nilai maksimum 8,6.

kualitas tidur ditentukan oleh bagaimana seseorang mempersiapkan pola tidurnya pada malam hari seperti kedalaman tidur, kemampuan tinggal tidur, dan kemudahan untuk tertidur tanpa bantuan medis. Kualitas tidur yang baik dapat memberikan perasaan tenang di pagi hari, perasaan energik, dan tidak mengeluh gangguan tidur. Dengan kata lain, memiliki kualitas tidur baik sangat penting dan vital untuk hidup sehat semua orang (Mindell, Cook, and Nikolovski 2015).

Menurut penelitian (Castro-Santos et al. 2023), menunjukkan bahwa *sleep hygiene* sebelum tidur dapat meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil. Ibu hamil dengan pola tidur yang teratur dapat memperbaiki cara tidurnya. Perlunya ibu hamil dalam mempersiapkan tidurnya dimulai dari *pre-bedtime* rutin dengan olahraga, pola konsumsi makanan, dan membersihkan diri. Sejalan dengan (Kusnaningsih, Aprilia, and Heriteluna 2023), menunjukkan bahwa pola tidur ibu hamil juga dapat meningkat setelah yoga dan senam hamil.

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

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

Menurut asumsi peneliti, wudhu dapat memberikan manfaat yang sangat besar bagi kesehatan tubuh, salah satunya yaitu mengatasi

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

Kecemasan Ibu Hamil Sebelum Setelah Penelitian

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

Kecemasan pada kehamilan diidentifikasi perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi. Ketika merasa cemas, individu merasa tak nyaman atau takut atau mungkin memiliki firasat akan ditimpa malapetaka padahal beliau tidak mengerti mengapa emosi yang mengancam tersebut terjadi, tidak terdapat objek yang dapat diidentifikasi menjadi stimulus kecemasan (Yanti and Wirastris 2022).

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

Kecemasan dan depresi ibu hamil pada Negara maju sekitar 7-20% dan di Negara berkembang sekitar lebih dari 20%. Prevalensi kecemasan selama kehamilan di beberapa Negara yaitu diantaranya di Bangladesh sebesar 18% Cina 20,6% dan Pakistan 18%. Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Akbar 2020) di Indonesia terdapat sekitar 28,7% ibu hamil yang mengalami kecemasan pada trimester III. Kecemasan selama kehamilan berdampak negatif pada ibu hamil sejak

masa kehamilan hingga persalinan, seperti kelahiran prematur bahkan keguguran. Janin yang gelisah sehingga menghambat pertumbuhannya, melemahkan kontraksi otot rahim, dan lain-lain. Dampak tersebut juga dapat membahayakan janin, dalam penelitiannya bahwa kehamilan dengan kecemasan yang tinggi akan mempengaruhi hasil perkembangan saraf janin yang berkaitan (Shay et al. 2020).

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

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

Ibu hamil yang mendapatkan terapi air wudhu memiliki peningkatan kualitas tidur. Intervensi penelitian ini juga menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur sehingga kualitas tidur ibu hamil yang membaik akan mempengaruhi kecemasan ibu hamil menjadi lebih rendah.

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

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

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

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

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

Dalam agama islam ada keutamaan atau anjuran melakukan kebersihan diri sebelum tidur yakni yang kita kenal dengan istilah wudhu sebelum tidur. Dimana wudhu adalah suatu kegiatan untuk bersuci dengan menggunakan air, mengenai muka, kedua tangan sampai siku, mengusap kepala dan kedua kakinya sampai diatas mata kaki. Wudhu menjaga seorang muslim agar tetap bersih (Monika, Rayasari, and Badriah 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 refleksi di area wudhu. Air wudhu dapat menyejukkan dan melemaskan otot dan saraf tubuh, yang sangat berarti bagi sistem saraf tubuh manusia. Wudhu memberikan manfaat baik secara psikologis maupun fisiologis. Pada aspek psikologis wudhu dapat memberikan ketenangan jiwa yang mampu mengatasi berbagai masalah saraf dan ketegangan saraf, pada saat saraf rileks maka neurotransmitter GABA akan bekerja. Selain itu, air wudhu bisa merembes masuk pikiran dan hati dapat menciptakan emosi yang baik. Sedangkan pada aspek fisiologis, wudhu dapat digunakan sebagai sarana pembersihan tubuh dari kotoran dan sebagai relaksasi. Berwudhu bisa menjadi sarana membersihkan diri dari kotoran sebelum tidur. Saat tubuh bersih, bisa memperbaiki mood, susah bangun pagi dan memperbaiki tidur.

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

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

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

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

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

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

Kecemasan berhubungan dengan masalah tidur (Riani, Sufrianti, and Erlinawati 2021). Kualitas tidur ibu hamil saling berhubungan dengan kecemasan dengan ibu hamil. Sejalan penelitian (Wintoro, Rohmawati, and Sulistyowati 2019) dengan menunjukkan bahwa kecemasan dan kualitas tidur saling berhubungan pada ibu hamil. Dengan baiknya kualitas tidur ibu hamil maka akan menurunkan kualitas tidur ibu hamil.

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

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

SIMPULAN

Simpulan pada penelitian ini yaitu terapi air wudhu sebelum tidur dapat meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi kecemasan ibu hamil di PMB Kabupaten Pringsewu. Disarankan untuk melanjutkan penelitian terapi air wudhu dengan kualitas tidur dan kecemasan ibu hamil dengan model control dan memperhatikan faktor confounding dalam penelitian terdahulu tentang kualitas tidur. Disarankan untuk menjadikan terapi air wudhu sebagai alternatif cara meningkatkan kualitas tidur dan kecemasan ibu hamil trimester III. Tenaga kesehatan muslim dapat memberikan informasi ini kepada ibu hamil muslim sebagai sarana relaksasi selama kehamilan

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, Yunikartika Fatimah. 2020. "Perbandingan Derajat Kecemasan Kehamilan Aterm Primigravida Pada Remaja Dan Dewasa Muda Dengan Menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale." Universitas Hasanuddin.
- Amir, Nurul Annisa. 2021. "Metode Terapi Wudhu Dalam Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Mah'ad Al-Jamiah Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Iain Parepare." *IAIN Parepare*.
- Anshory, Irfan, Martina Ekacahyaningtyas, and Nur Rakhmawati. 2022. "The Effect Of Wudhu Therapy On Sleep Quality For Third-Trimester Pregnant Woman." *Kusuma Husada University of Surakarta* 10(1): 1–52.
- Aprilla, Nia, Syafriani, and Afiah. 2022. "Insomnia Pada Lansia Di Desa Laboi Jaya Wilayah." *Jurnal Ners* 6(23): 7–13.
- Arenza, Mezi Wulandari, Ni Wayan Tianing, and I Putu Adiartha Griadi. 2018. "PERBEDAAN PENAMBAHAN KOMBINASI BACK MASSAGE PADA INTERVENSI SENAM HAMIL DALAM MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III." *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia* 6(2).
- Ariska, Meliana Dwi. 2016. "Pendekatan Konseling Islam Menggunakan Metode Wudhu Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Lansia." : 1–23.
- Castro-Santos, Laura et al. 2023. "Sleep and Circadian Hygiene Practices Association with Sleep Quality among Brazilian Adults." *Sleep Medicine: X* 6(September).

- Christian, Lisa M., Judith E. Carroll, Kyle Porter, and Martica H. Hall. 2019. "Sleep Quality across Pregnancy and Postpartum: Effects of Parity and Race." *Sleep Health* 5(4): 327–34.
- Dørheim, Signe K., Bjørn Bjorvatn, and Malin Eberhard-Gran. 2014. "Can Insomnia in Pregnancy Predict Postpartum Depression? A Longitudinal, Population-Based Study." *PLoS ONE*.
- 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.
- Ersila, Wahyu, Lia Dwi Prafitri, and Nina Zuhana. 2019. "Perbedaan Efektivitas Massage Effluerage Dan Kompres Dingin Terhadap Nyeri Persalinan Di Puskesmas Kabupaten Pekalongan." *Jurnal SIKLUS* 08(2): 107–15.
- Facco, Francesca L. et al. 2010. "Sleep Disturbances in Pregnancy." *Obstetrics and Gynecology*.
- Fani Reza, Iredho. 2020. "Wudu as Islamic Psychotherapy to Improve Sleep Quality in Young Women." *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 5(1): 64–75.
- Field, Tiffany et al. 2008. "Massage Therapy Reduces Pain in Pregnant Women, Alleviates Prenatal Depression in Both Parents and Improves Their Relationships." *Journal of bodywork and movement therapies* 12(2): 146–50.
- Grigoriadis, Sophie et al. 2018. "Maternal Anxiety During Pregnancy and the Association With Adverse Perinatal Outcomes: Systematic Review and Meta-Analysis." *Journal of Clinical Psychiatry* 77(September): 22–27.
- Hashmi, Ali M., Shashi K. Bhatia, Subhash K. Bhatia, and Imran S. Khawaja. 2016. "Insomnia during Pregnancy: Diagnosis and Rational Interventions." *Pakistan Journal of Medical Sciences* 32(4): 1030–37.
- Jamaludin, Devi Adia, Waras Budi Utomo, and Karyadi. 2022. "Pengaruh Wudhu Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Mts Al-Hidayah Cinangka Depok." *Journal of Nursi* 7(2): 136–49.
- Jamalzehi, Atena, Khaled Omeidi, Maryam Javadi, and Alireza Dashipour. 2021. "Evaluation of Sleep Quality in Third Trimester of Pregnancy and Its Relation to Birth Characteristics in Women Referred to Gynecology Clinic of Tamin Ejtemaee Hospital of Zahedan." *Scholars Research Library*.
- Janiwarty, Bethsaida, and Herri Zan Pieter. 2013. "Pendidikan Psikologi Untuk Bidan Suatu Teori Dan Terapannya." *Yogyakarta: Rapha Publishing*.
- Kementerian Kesehatan, R. I. 2014. "Profil Kesehatan Indonesia."
- King, Tekoa L, Mary C Brucker, Kathryn Osborne, and Cecilia Jevitt. 2019. *Varney's Midwifery*. Burlington: World Headquarters Jones & Bartlett Learning.
- Kusnaningsih, Aida, Natasya Aprilia Aprilia, and Marselinus Heriteluna. 2023. "Pengaruh Aktivitas Fisik Senam Hamil Dan Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil." *Jurnal Ners* 7(1): 578–84.
- Loo, Kim F. E. van de et al. 2018. "Depression and Anxiety during Pregnancy: The Influence of Maternal Characteristics." *iley Periodicals, Inc* (August 2017): 1–12.
- Mahendra, Nanda Yusril Rizal, Isnaini Rahmawati, and Galih Setia Adi. 2020. "Pengaruh Pemberian Terapi Wudhu Terhadap Skala Nyeri Pasien Osteoarthritis Di Wilayah UPT Puskesmas Sibela Kota Surakarta." *Jurnal Keperawatan* 63: 1–15.
- Mindell, Jodi A., Rae Ann Cook, and Janeta Nikolovski. 2015. "Sleep Patterns and Sleep Disturbances across Pregnancy." *Sleep Medicine*.
- Monika, Selvi, Fitriani Rayasari, and Siti Badriah. 2021. "Pengaruh Wudhu Sebelum Tidur Terhadap Kualitas Tidur Pasien Hipertensi Di RSUD Dr. Chasbullah Abdulmadjid Kota Bekasi Selvi Monika." *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes* 12(1): 148–51.
- Mulyani, Eka Dewi et al. 2022. "Pengaruh Wudhu Menjelang Tidur Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa." *Fakumi medical journal* 2(5): 359–67.
- Nurhasanah, Ifa. 2020. "FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KECEMASAN PADA IBU HAMIL SAAT PANDEMI COVID-19: LITERATUR REVIEW." *Jurnal Bidan Komunitas* 4(1): 25–30.
- Ornela, Dehana, and Vonty Gultom. 2020. "Gambaran Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III: Studi Literatur." *Jurnal kesehatan Siliwangi* 1(1): 25–33.
- Pietikäinen, Johanna T. et al. 2019. "Sleeping Problems during Pregnancy—a Risk Factor for Postnatal Depressiveness." *Archives of Women's Mental Health* 22(3): 327–37.

- Puspitasari, Ika, and Evi Wahyuntari. 2020. "Gambaran Kecemasan Ibu Hamil Trimester III." *The 11th University Research Colloquium 2020*: 116–20.
- Rahmasita, Siti Annisa, Agustine Mahardika, and Muhammad Rizkinov Jumsa. 2021. "Pengaruh Tingkat Kecemasan Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Tanjung Karang Mataram." *Smart Society Empowerment Journal* 1(3): 81.
- Riani, Desi Sufrianti, and Erlinawati. 2021. "Hubungan Kecemasan Dan Insomnia Dengan Kejadian Migren Di Desa Binuang Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang Tahun 2021." *Jurnal Ners* 5(2): 23–29. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>.
- Sedov, Ivan D, Emily E Cameron, Sheri Madigan, and Lianne M Tomfohr-madsen. 2018. "Sleep Quality during Pregnancy : A Meta-Analysis." *Sleep Medicine Reviews* 38: 168–76. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2017.06.005>.
- Setyowati, Lilis et al. 2022. "Effect of Wudhu on Sleep Quality." *KnE Medicine* 2022: 167–75.
- Shay, Matthew et al. 2020. "Depressed Mood and Anxiety as Risk Factors for Hypertensive Disorders of Pregnancy: A Systematic Review and Meta-Analysis." *Psychological Medicine* 50(13): 2128–40.
- Silva-perez, Livier J et al. 2019. "Socioeconomic Status in Pregnant Women and Sleep Quality During Pregnancy." *Cureus* 11(11).
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: CV Alfa Beta.
- Suryati, Yayat, and Fitri Solihat. 2022. "The Effect of Warm Water Soaking Therapy on Sleep Quality in Third Trimester Pregnant Women." *The International Virtual Conference on Nursing 2022*: 832–43.
- Thomas, Robin Byler. 2018. "Chair-Massage for Moms by Partners (CHAMPS): A Pilot Study Investigating Feasibility, Acceptability, and Effect to Perinatal Mood, Anxiety, and Pain."
- Windatania, Mayasari, Astuti Dwi Asih, Sari Ika Irma, and Rendra Winarti Gana. 2019. "Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Menjelang Persalinan Melalui Dukungan Suami Dan Status Kesehatan." *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes* 10(April): Lase, D., Ndraha, A., Harefa, G. G. (2020). Pers.
- Wintoro, Piscalia Dynamurti, Wiwin Rohmawati, and Ana Sulistyowati. 2019. "Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Irimester III Di Socokangsi Jatinom Klaten." *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia* 3(1): 27–32.
- Yang, Ying et al. 2018. "Determinants of Sleep Quality among Pregnant Women in China: A Cross-Sectional Survey." *The Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine* 31(22): 2980–85. <https://doi.org/10.1080/14767058.2017.1359831>.
- Yanti, Eka Mustika, and Dwi Wirastri. 2022. *Kecemasan Ibu Hamil Trimester III*. Jakarta: NEM.