

## **EDUKASI KESEHATAN PENCEGAHAN *INSOMNIA* DENGAN BERWUDHU TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL**

**Sirlii Diana<sup>1</sup>, Istikomah<sup>2</sup>, Sumi Anggareni<sup>3</sup>, Sumarni<sup>4</sup>**

<sup>1234</sup>Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu

**Email : sirliidiana@umpri.ac.id**

---

### **Abstrak : Edukasi Kesehatan Pencegahan *Insomnia* Dengan Berwudhu Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil**

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. Pengabdian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi air wudhu terhadap kualitas tidur sebelum tidur pada ibu hamil trimester iii di pekon fajar agung barat. Target luaran yang diharapkan peningkatan kualitas tidur ibu hamil antara sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada bulan agustus – oktober 2023 di pekon Fajar Agung Barat Kab. Pringsewu. Sasaran kegiatan ini adalah seluruh ibu hamil yang berkunjung di kelas ibu hamil posyandu pekon fajar agung barat. Metode yang digunakan adalah penyuluhan/ ceramah disertai diskusi dan tanya jawab menggunakan media *leaflet*, poster dan kuesioner. Hasil pengabdian terdapat peningkatan kualitas tidur ibu hamil sebagai upaya mengurangi kecemasan ibu hamil selama trimester iii dalam mempersiapkan persalinan yang nyaman dan aman.

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

---

### **Pendahuluan**

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

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

Menurut *National Sleep Foundation* menyatakan bahwa 97,3 % wanita hamil trimester ketiga selalu terbangun di malam hari dan rata-rata sekitar 78% wanita hamil di Amerika mengalami gangguan tidur. Gangguan tidur selama kehamilan terjadi selama trimester satu sebanyak 13% sampai 80% dan trimester tiga sebanyak 66% sampai 97% sedangkan di Indonesia wanita hamil pada trimester ketiga sebanyak 97% mengalami gangguan tidur. Sebanyak 72% dari ibu hamil akan mengalami frekuensi terbangun lebih sering pada malam hari (Dehana *et al.*, 2020). Kesulitan dalam pemenuhan istirahat tidur dapat membuat kondisi ibu hamil menurun, konsentrasi berkurang, mudah lelah, badan terasa pegal, tidak mood bekerja dan cenderung emosional. Tentu saja hal ini dapat membuat beban kehamilan semakin berat. Selain harus menyesuaikan diri dengan perubahan hormon maupun perubahan fisik, wanita hamil juga harus berjuang menghadapi stamina yang menurun drastis. Penelitian yang dilakukan *University of Pittsburgh School of Medicine* menunjukkan kualitas dan kuantitas tidur yang buruk akan mengganggu proses kekebalan tubuh, sehingga kemampuan

tubuh untuk menangkal penyakit pun akan berkurang. Hal ini akan memperbesar risiko berat bayi lahir rendah dan beberapa komplikasi kesehatan lain (Sukorini 2017).

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

Metode untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil dapat dilakukan secara farmakologis dan non-farmakologis. Selama ibu hamil penggunaan obat farmakologis kurang dianjurkan dikarenakan ibu hamil sangat berisiko sedangkan untuk pengobatan Non-farmakologis diantaranya menggunakan *progressive relaxation*, *mindfulness*, *hypnosis*, *acupressure* dan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), serta *sleep hygiene* (Selvi *et al.*, 2021). Terapi non-farmakologi lebih efektif untuk mengatasi insomnia pada ibu hamil seperti terapi perilaku, yaitu *sleep hygiene*. *Sleep hygiene* merupakan identifikasi dan modifikasi perilaku dan lingkungan yang mempengaruhi tidur. Terapi wudhu merupakan salah satu metode relaksasi yang mudah dan banyak dilakukan dan merupakan gabungan dari tiga terapi yaitu *massage therapy*, *hygienitas*, *sekaligus hydrotherapy* (Mulyani *et al.*, 2022).

Wudhu merupakan perintah langsung dari Allah SWT yang tertulis di dalam Alquran untuk umat Islam, dimana seseorang melakukan 5 pembersihan pada dirinya baik dari aspek lahir maupun batin sesuai dengan anjuran agama. Air wudhu yang digunakan, dapat bermanfaat dalam mendinginkan ujung saraf jari tangan dan kaki yang akan memberikan manfaat dalam memantapkan konsentrasi dan membuat tubuh menjadi rileks. Saat melakukan gerakan wudhu akan memberikan efek masage ( pijatan) pada anggota tubuh yang dibasuh, efek masage dapat mendorong tubuh untuk mengeluarkan hormon endorfin yang memberikan perasaan nyaman.

Wudhu menjadi salah satu proses yang dapat dikaji terutama dari segi kesehatan medis yang dapat membersihkan dari kotoran, virus, dan bakteri serta dapat mempermudah regenerasi selaput lendir pada area yang terkena air wudhu sehingga dapat mencegah berbagai penyakit yang masuk ke dalam tubuh, selain itu bayak terdapat titik refleksi pada area wudhu. Selain itu air wudhu dapat mendinginkan dan melonggarkan otot serta saraf tubuh, yang sangat berarti untuk system saraf tubuh manusia (Hasanah *et al.*, 2022). Berdasarkan paparan diatas maka penulis tertarik mengangkat judul “Edukasi Kesehatan Pencegahan *Insomnia* Dengan Berwudhu Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil” sebagai upaya mengurangi kecemasan selama kehamilan sehingga ibu akan merasakan nyaman ketika persiapan persalinan.

## **Target dan luaran**

Target dalam kegiatan pengabdiaan kepada masyarakat ini adalah memberikan penyuluhan tentang anemia pada ibu hamil. Adapun luaran dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah publikasi pada jurnal ilmiah dan meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang anemia dengan harapan ibu hamil mau mengkonsumsi zat besi melalui komposisi makanan yang bergizi dan seimbang sehingga ibu hamil mampu mencegah dan mengenali resiko tinggi atau komplikasi anemia pada kehamilan secara dini.

## **Metode pelaksanaan**

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan agustus - oktober 2023 di Pekon Fajar Agung Barat. Sasaran kegiatan ini adalah seluruh ibu hamil yang berada di Pekon Fajar Agung Barat.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, mendapat rekomendasi dari Kepala Puskesmas Pringsewu untuk memberikan informasi tentang pengaruh wudhu sebelum tidur pada ibu hamil dengan metode ceramah disertai diskusi dan tanya jawab menggunakan media *leaflet*, poster dan kuesioner. Penyuluhan yang dilakukan merupakan kegiatan atau usaha untuk menyampaikan informasi tentang pengaruh wudhu sebelum tidur terhadap kualitas tidur ibu hamil untuk mengurangi kecemasan ibu hamil.

Tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat meliputi:

1. Mengkaji dan menganalisis data
2. Mengidentifikasi masalah
3. Menyusun rencana kegiatan
4. Menyusun SAP, materi, instrumen *pre-posttest* serta mendesain *leaflet*, poster dan kuesioner
5. Mengurus izin lokasi kegiatan
6. Melakukan *pretest*
7. Melakukan penyuluhan anemia ibu hamil
8. Melakukan *posttest*
9. Melakukan monitoring dan evaluasi

## Hasil Dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjalan sesuai dengan rencana yang disusun. Kegiatan ini dilakukan kepada 35 ibu hamil yang sedang melakukan kunjungan *antenatal care* di kelas ibu hamil Posyandu Pekon Fajar Agung Barat. Dalam pelaksanaan kegiatan ini Tim difasilitasi oleh bidan di ruang kesehatan ibu dan anak yang sedang bertugas di ruang tersebut.



Gambar 1 Penyuluhan Kepada Ibu Hamil



Gambar 2 Foto bersama para ibu hamil pengabdian masyarakat

Dalam agama islam ada keutamaan atau anjuran melakukan kebersihan diri sebelum tidur yakni yang kita kenal dengan istilah wudhu sebelum tidur. Dimana wudhu adalah suatu kegiatan untuk bersuci dengan menggunakan air, mengenai muka, kedua tangan sampai siku, mengusap kepala dan kedua kakinya sampai diatas mata kaki. Wudhu menjaga seorang muslim agar tetap bersih (Monika et al., 2021).

Menurut penelitian Mulyani et al., (2022), menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kualitas tidur setelah melakukan wudhu menjelang tidur. wudhu menjelang tidur dapat meningkatkan konsentrasi, relaksasi, dan mengurangi stress sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur. Saat tubuh dalam keadaan nyaman, saraf yang bekerja yaitu parasimpatik yang akan menurunkan semua fungsi yang dinaikkan oleh saraf simpatik sehingga terjadi relaksasi.

Relaksasi memberikan dampak pada tubuh dan pikiran menjadi rileks sehingga memudahkan seseorang untuk masuk ke kondisi tidur dan meningkatkan kualitas tidur.

Pada penelitian Setyowati et al., (2022), menjelaskan Wudhu merupakan salah satu proses yang dapat dipelajari khususnya dalam hal kesehatan medis yang dapat membersihkan dari kotoran, virus, dan bakteri serta dapat memperlancar regenerasi selaput lendir pada daerah yang terkena air wudu sehingga dapat mencegah berbagai penyakit yang masuk ke dalam tubuh. titik 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.

## **Simpulan Dan Saran**

### **Simpulan**

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

## Saran

### A. Teoritik

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

### B. Praktik

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