

**ARTIKEL PENELITIAN**

**PENGARUH EDI POTHER (EDUKASI DAN AUDIO THERAPI) DALAM  
MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR IBU HAMIL**

**Nella Vallen Ika Puspita<sup>1</sup>, Rinda Intan Sari<sup>2</sup>, Widya Mariyana<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi S1 Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Telogorejo, Semarang, Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi S1 Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners, Universitas Telogorejo, Semarang, Indonesia

\*[nella@universitastelogorejo.ac.id](mailto:nella@universitastelogorejo.ac.id)

**Abstrak**

**Pendahuluan:** Proses kehamilan setiap wanita memberikan perubahan baik fisiologis maupun psikologis yang membuat ibu hamil merasa tidak nyaman, salah satu ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil adalah gangguan tidur terutama saat malam hari. Membesarnya perut ibu yang terus berkembang dapat menyebabkan ibu mengalami sesak nafas karena ibu akan lebih banyak menggunakan pernafasan dada, hal ini yang menyebabkan ibu mengalami kesulitan tidur. **Tujuan:** Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh Edi Pother (edukasi dan audioterapi) Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil. dalam penelitian ini Edi Pother digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil trimester II dan Trimester III. **Metode:** Jenis penelitian ini adalah Quasi Eksperimental *one grup Pretest-Posttest Design*. Kuisisioner yang digunakan untuk menilai kualitas tidur menggunakan PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*). Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester II dan trimester III di puskesmas Gunungpati yang mengikuti kelas ibu hamil berjumlah 36 orang. Sampel sebanyak 36 orang, diambil dengan teknik total sampling. Data dianalisis dengan menggunakan uji *wilcoxon*. **Hasil:** Hasil penelitian yang dilakukan pada ibu hamil Trimester II dan III menunjukkan bahwa nilai  $p = 0,000$ , nilai  $p < 0,005$ . **Kesimpulan:** Edi Pother berpengaruh dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil.

**Kata Kunci:** Audio, Kualitas Tidur, Ibu Hamil, Relaksasi

**Abstract**

***Integration of Edi Pother (Education and Audiotherapy) in Improving The Quality of Sleep of Pregnant Women***

**Introduce:** *The pregnancy process of every woman brings changes both physiologically and psychologically that make pregnant women feel uncomfortable, one of the discomforts experienced by pregnant women is sleep disturbances, especially at night. The enlargement of the mother's stomach that continues to grow can cause the mother to experience shortness of breath because the mother will use more chest breathing, this causes the mother to have difficulty sleeping.* **Purpose:** *This study was to determine the effect of Edi Pother (Education and Audiotherapy) in Improving the Sleep Quality of Pregnant Women. In this study Edi Pother was used to improve sleep quality in pregnant women in the second and third trimesters.* **Method:** *This type of research is Quasi-Experimental one group Pretest-Posttest Design. The questionnaire used to assess sleep quality using PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index). The population in this study were pregnant women in the second and third trimesters at the Gunungpati Health Center who attended the pregnancy class totaling 36 people. A sample of 36 people, taken using the total sampling technique. Data were analyzed using the*

*Wilcoxon test. Results: The results of research conducted on pregnant women in the second and third trimesters showed that the  $p$  value = 0.000,  $p$  value < 0.005. Conclusion: Edi Pother has an effect on improving the quality of sleep of pregnant women.*

**Keywords:** *Audio, Sleep Quality, Pregnant Women, Relaxation*

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan kondisi alamiah bagi seorang perempuan di usia reproduktif. Kehamilan adalah proses pembuahan sperma dan sel telur yang kemudian mengalami implantasi atau nidasi serta berkembang menjadi janin didalam rahim seorang ibu selama 280 hari atau 40 minggu. Klasifikasi kehamilan terbagi 3 yaitu trimester 1 (1-12 minggu), trimester 2 (13-27 minggu), dan trimester 3 (28-40 minggu) (1).

Proses kehamilan setiap wanita memberikan perubahan baik fisiologis maupun psikologis yang membuat ibu hamil merasa tidak nyaman, salah satu ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil adalah gangguan tidur terutama saat malam hari. Gangguan kualitas tidur mengakibatkan gangguan aktivitas sehari-hari seperti konsentrasi berkurang, gampang lelah, badan terasa pegal, tidak konsentrasi dalam bekerja, dan ibu juga cenderung emosional dalam merespon sesuatu (2). Pada usia kehamilan ibu yang semakin mendekati waktu persalinan biasanya perasaan cemas dan khawatir mulai timbul karena selalu memikirkan kelahiran bayinya yang sudah dinantikan. Kondisi ini yang dapat menyebabkan ibu hamil mengalami gangguan tidur.

Ketidaknyamanan pada trimester II dan III ibu hamil biasanya akan kesulitan dalam mencari posisi tidur yang nyaman karena ukuran perut ibu yang semakin membesar. Membesarnya perut ibu yang terus berkembang dapat menyebabkan ibu mengalami sesak nafas karena ibu akan lebih banyak menggunakan pernafasan dada, hal ini yang menyebabkan ibu mengalami kesulitan tidur. Pada trimester III ini juga kepala janin sudah mulai turun ke pintu atas panggul yang menyebabkan kandung kemih ibu tertekan, tertekannya kandung kemih ibu yang membuat

ibu menjadi sering buang air kecil yang kemudian menyebabkan seringnya ibu hamil terbangun dari tidur karena keinginan untuk berkemih (3).

Secara global prevalensi insomnia pada ibu hamil di seluruh dunia yaitu sebesar 41,8%. Dalam WHO (2018) Jumlah Prevalensi insomnia pada ibu hamil di Asia diperkirakan yaitu sebesar 48,2%, Afrika 57,1%, Amerika 24,1%, dan Eropa 25,1%. Di Indonesia gangguan tidur ibu hamil pada tahun 2020 prevalensinya sekitar 64% dengan 28% diantaranya ibu hamil yang mengalami *sleep apnea* terpaksa menjalani bedah sesar dan sekitar 30% mengalami preeklamsi (4).

Di Jawa Tengah prevalensi gangguan tidur ibu hamil tahun 2020 cukup tinggi yaitu 23% (5). Dalam mengatasi gangguan tidur tidak diperlukan penanganan secara farmakologis seperti pemberian obat tidur, obat penurun cemas dan sebagainya, melainkan dapat menggunakan beberapa terapi non farmakologi yang memiliki pengaruh terhadap kualitas tidur (6).

Terapi non farmakologis yang dapat digunakan seperti mengkombinasikan edukasi dan hipnoterapi dengan menggunakan audio sehingga responden dapat memutarnya sewaktu jam tidur di rumah. Hasil penelitian tersebut penunjukkan bahwa hipnoterapi dapat meningkatkan lama durasi tidur pada malam hari pada pasien dengan gangguan tidur. dengan hasil analisis dengan paired t test menunjukkan ada pengaruh tindakan hipnoterapi terhadap kualitas tidur pada lansia dengan nilai  $p=0,002$  (7).

Hal ini juga senada dengan hasil penelitian Novalia tahun 2020 yang menyebutkan setelah di berikan hipnoterapi, insomnia berangsur membaik di hari ke 7. Berdasarkan dari studi pendahuluan yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas

Gunungpati dengan bidan desa pada kelas ibu didapatkan 35 ibu hamil, dalam proses wawancara ada 80% diantaranya mengalami gangguan tidur. Dari ibu hamil yang mengalami gangguan tidur mengatakan rasa ingin buang air kecil yang menyebabkan ibu terbangun, ibu juga mengalami ketidaknyamanan dengan posisi tidur (8).

Rasa khawatir dengan persalinan yang akan dihadapi oleh ibu serta nyeri punggung yang dirasakan membuat ibu sering terbangun. Hipnoterapi bisa menurunkan kecemasan pada ibu hamil, mendapatkan ketenangan diri dan menanamkan pikiran positif di pikiran bawah sadar karena selama proses hipnoterapi ibu mengalami rileksasi fisik yang dalam, perhatian yang terpusat, peningkatan kemampuan indra, dan pengendalian rileks. Ibu hamil yang melakukan hipnoterapi dengan benar akan merasakan efek rileksasi pada diri ibu hamil yang berguna untuk mengatasi tekanan dan ketegangan yang ibu rasakan selama masa kehamilan (9). Pada penelitian ini hipnoterapi yang dikemas dengan bentuk audiovisual sehingga bisa didengarkan oleh responden sebelum tidur. Berdasarkan uraian tersebut tujuan penelitian ini mengintegrasikan “Edi Pother” (Edukasi Dan Audiotherapi) dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil.

## **METODE**

Penelitian ini dilakukan tahun 2024 dengan Jenis penelitian yang digunakan adalah *quasy experimen dengan one grup pre test post test desaign*, untuk mengetahui pengaruh antara variabel bebas (kualitas tidur ibu hamil) dan variabel terikat edukasi dan audiotherapy.

Populasi pada penelitian ini adalah ibu hamil trimester II dan III yang mengikuti kelas ibu hamil di Puskesmas Gunungpati Kota Semarang, Teknik sampling yang digunakan adalah dengan

*total sampling*. Jumlah sampel yang digunakan 36 ibu hamil. Sumber data diambil dari data primer. Data primer menggunakan kuesioner *PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index)*. PSQI adalah instrumen yang efektif dalam mengukur kualitas dan pola tidur. PSQI dapat membedakan kualitas tidur “buruk” dan “baik” dengan mengukur 7 komponen: kualitas tidur subyektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat-obat tidur dan disfungsi pada siang hari selama satu bulan terakhir. Didalam PSQI terdapat item 1-4 yang merupakan pertanyaan terbuka tentang kebiasaan individu tidur dan bangun, total waktu tidur dan *sleep latency* (menit).

Uji validitas kuisisioner ini didapatkan dengan  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel (0,361-0,733), dengan rentang  $r$  hitung 0,750 dengan makna valid. Uji reabilitas didapatkan Cronbach's alpha 0,79. Prosedur pengambilan data diawali dengan pre test untuk menganalisis kualitas tidur, dilanjutkan pemberian edukasi disertai audiotherapy selama 7 hari dan dilakukan post tes untuk mengetahui hasil intervensi. Analisa data menggunakan program *SPSS for window*.

Analisa bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan (korelasi) antara variabel bebas (*independent variable*) dengan variabel terikat (*depend variable*). Dalam penelitian ini, analisis bivariat digunakan untuk menganalisis. Uji normalitas data dengan menggunakan Uji Shapiro wilk (dikarenakan sampel  $<$ 50), didapatkan data sebelum dan sesudah intervensi memiliki nilai  $p$ -value 0,000 ( $p < \alpha$  (0,05)) yang berarti data berdistribusi tidak normal. Uji pengaruh yang digunakan untuk data berdistribusi tidak normal adalah alternatif uji parametrik dengan dua sampel berpasangan yaitu uji wilxocon.

**HASIL**

**Analisis Univariat**

**Tabel 1 Kualitas Tidur Ibu Hamil Sebelum Diberikan Intervensi Edi Pother**

Kualitas Tidur	f	%
Kualitas Tidur Buruk	31	86
Kualitas Tidur Baik	5	14
<b>Total</b>	<b>36</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1 Kualitas tidur ibu hamil trimester II dan III didapatkan hasil sebelum diberikan intervensi kualitas tidur ibu

hamil dengan kategori baik sebanyak 5 ibu hamil (14%) dan dan kategori buruk 31 ibu hamil (86%).

**Tabel 2 Kualitas Tidur Ibu Hamil Setelah Diberikan Intervensi Edi Pother**

Kualitas Tidur	f	%
Kualitas Tidur Buruk	4	11
Kualitas Tidur Baik	32	89
<b>Total</b>	<b>36</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2 Kualitas tidur ibu hamil trimester III didapatkan hasil setelah diberikan intervensi kualitas tidur ibu hamil

dengan kategori baik sebanyak 32 ibu hamil (89%) dan dan kategori buruk 4 ibu hamil (11%).

**Analisis Bivariat**

**Tabel 3 Intervensi Edi Pother terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III**

Intervensi	Positive Ranks	Negative Rank	Ties	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
Sebelum-sesudah	27	0	9	-5.196	0,000

Tabel 3 menunjukkan bahwa uji Wilcoxon sebelum dan sesudah perlakuan memiliki nilai *p-value* 0,000 ( $p < \alpha$  0,05) yang

berarti ada pengaruh kualitas tidur ibu hamil trimester II dan III sebelum dan sesudah diberikan Edi Pother.

## **PEMBAHASAN**

Perubahan fisiologi selama kehamilan umumnya dapat menyebabkan berbagai ketidaknyamanan ibu hamil terutama di kehamilan trimester II dan III dimana usia kehamilan semakin membesar. (10) Gangguan tidur selama kehamilan terjadi karena factor hormonal, fisik, dan psikologi. Gangguan psikologi berupa kecemasan dan depresi seringkali dapat menyebabkan ketegangan dan mengganggu pola tidur(7) (11).

Gangguan tidur umumnya menyerang ibu hamil tanpa alasan yang jelas. Gangguan tidur lebih banyak berkaitan dengan masalah psikis seperti khawatir mengenai kehamilannya dan banyak terjadi pada ibu hamil primigravida dan menjelang persalinan atau trimester III (14). Factor lain yang menyebabkan gangguan tidur adalah yeri pada area tulang belakang, punggung dan pinggang disertai dengan adanya perubahan postur tubuh hyperlordosis mengakibatkan kurang nyaman saat beraktivitas termasuk dalam hal gangguan kenyamanan posisi ibu tidur. Disamping itu adanya keluhan nocturia (sering BAK di malam hari) menyebabkan ibu terjaga dan sulit untuk tidur kembali (8).

Edukasi memiliki peran fundamental sebagai intervensi non-farmakologis yang mudah diaplikasikan. Edukasi yang diberikan berupa ketidaknyamanan ibu hamil TM II dan TM III dan edukasi tidur yang baik pada ibu hamil antara lain cara mengatasi gangguan tidur, pengaturan lingkungan tidur, jadwal tidur dan Teknik relaksasi sebelum tidur (12)(13). Hal ini sesuai dengan penelitian Novalia tahun 2020 menyebutkan bahwa responden yang diberikan edukasi mengalami peningkatan rasa rileks dari rata-rata 64,75% menjadi 93,6% (14).

Terapi “Edi Pother” Penggunaan musik hipnoterapi pada ibu hamil trimester II dan III menunjukkan hasil yang baik, music relaksasi bertindak sebagai alat bantu untuk mengurangi kecemasan dan membantu tubuh mencapai respons relaksasi yang dibutuhkan

(penurunan detak jantung, pernapasan, dan ketegangan otot). Audioterapi merupakan suatu terapi dengan metode musik hypnosis sebagai bagian dari penyelesaian masalah yang merupakan bentuk pemberdayaan energi jiwa bawah sadar dari diri seseorang yang menginginkan perubahan (15).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sari tahun 2021 menyatakan bahwa sebelum diberikan hipnoterapi responden mengalami insomnia berat. Setelah diberikan terapi merasa lebih rileks sehingga responden dengan mudah dapat tertidur, pikiran yang rileks mengurangi timbulnya mimpi, menurunkan frekuensi terbangun dan meningkatkan total waktu tidur malam (16).

## **KESIMPULAN**

Ada Pengaruh kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan “Edi Pother meningkatkan kualitas aktifitas sehari – hari para ibu hamil Trimester III.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Terimakasih kepada Kepala Puskesmas Gunungpati, Ketua Universitas Telogorejo dan Ka Prodi S1 Kebidanan yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian di Puskesmas Gunungpati. Selanjutnya terimakasih kepada masyarakat terutama kader dan Ibu Hamil Trimester III yang telah ikut membantu dan berpartisipasi dalam penelitian ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

1. Setyowati A. Asuhan Kebidanan Holistik. Yogyakarta: Deepublsih; 2019.
2. Ratna. Penatalaksanaan Gangguan Tidur pada Ibu Hamil Trimester III di Polindes Paopale Daya 1 Kabupaten Sampang. Jounal Seajom. 2021;3(2):1–10.
3. Rahmasita SA, Mahardika A, Jumsa MR. Pengaruh Tingkat Kecemasan terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Tanjung

- Karang Mataram. Soc Empower J. 2021 Dec;1(3):81.
4. Tyastuti S. Keperawatan Maternitas. Jakarta: PT. Bina Pustaka; 2016.
  5. Dinkes Jawa Tengah. Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. Jawa Tengah: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah; 2021.
  6. Anasari L, Andri Yanuarini T, Ajeng Wijayanti L, Isti Kundarti F. Terapi Non Farmakologi yang Berpengaruh terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil: Literature Review. J Ilmu Kesehat. 2022;10(2).
  7. Sumedi, Handoyo W. Perbedaan Efektifitas Metode Terapi Akupresur dan Hipnoterapi terhadap Kualitas Tidur pada Lanjut Usia di Panti Wredha Kabupaten Banyumas. J Keperawatan Mersi. 2018 Oct;7(2):1–6.
  8. Sari AA, Kumorojati R. Pengaruh Yoga Hamil terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati Bantul Yogyakarta. J Kesehat Masy dan Lingkung Hidup. 2020;5(1):29–33.
  9. Health MS-TIJ of P, 2017 U. Hubungan Gangguan Kenyamanan Fisik dan Penyakit dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. Indones J Public Heal. 2022;12(1).
  10. Marwiyah N, Sufi F, Tinggi S, Faletahan IK. Pengaruh Senam Hamil terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II dan III di Kelurahan Margaluyu Wilayah Kerja Puskesmas Kasemen. Stikesfa Heal J. 2018;5(3):123–8.
  11. Maryani S, Amalia R, Sari MHN. Pijat Hamil sebagai Terapi Non Farmakologis dalam Penanganan Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester III. J Sains Kebidanan. 2020;2(2):15–20.
  12. Renata A, Tadjudin NS. Tingkat Kecemasan Kualitas Tidur Ibu Hamil Primigravida Trimester III. J Penelit. 2023 Nov;15(2):e1361.
  13. Polo P, Kontola. Sleep Disturbances in Pregnancy: Why and How Should We Manage Them. Natl Libr Med. 2022;101(3):270–2.
  14. Novalia K, Risnasari N, Prihananto DI. Penerapan Hipnoterapi Insomnia untuk Meningkatkan Kualitas Tidur pada Lansia yang Mengalami Insomnia. In: Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, Sains dan Pembelajaran. Kediri: Universitas Nusantara PGRI Kediri; 2022.
  15. Nanda SA. Metode Hipnoterapi dalam Menangani Klien Gangguan Tidur di Graha Hipnoterapi Metro Lampung. [Skripsi]. Universitas Islam Negeri Intan Lampung; 2024.
  16. Sari IY, Suwanti, Halimatussyadiyah S. Pengaruh Senam Hamil terhadap Kecemasan dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II dan III. J Midwifery Updat. 2021;3(2):107–15.