

**EFEKTIVITAS MEDIA AUDIO TERAPI MURROTAL  
TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR  
PADA IBU HAMIL MULTIGRAVIDA  
TRIMESTER III DI PMB UTAMI  
PUJIASTUTI TAHUN 2022**

**SKRIPSI**



**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Kebidanan (S.Keb) Pada Program Studi S 1 Kebidanan  
Universitas Al Irsyad Cilacap**

Oleh :

**MELITA RAHAYU EKA SAPUTRI**

NIM. 110321020


**PROGRAM STUDI S 1 KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP  
2023**

## HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : MELITA RAHAYU EKA SAPUTRI

NIM : 110321020

Tanda Tangan :  .....

Tanggal : Februari 2023

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**EFEKTIVITAS MEDIA AUDIO TERAPI MURROTAL TERHADAP  
PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL  
MULTIGRAVIDA TRIMESTER III DI PMB UTAMI  
PUJIASTUTI TAHUN 2022**

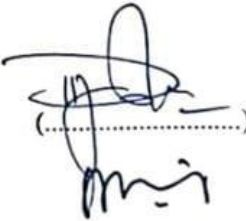
Disusun Oleh :

MELITA RAHAYU EKA SAPUTRI  
NIM: 110321020

Skripsi ini telah Disetujui

Tanggal : Februari 2023

Pembimbing Utama : Dwi Maryanti, S.SiT.,M.Kes

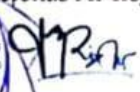
(.....)  


Pembimbing Anggota : Sohimah, S.ST., M.Keb

(.....)

Mengetahui,  
Ketua Program Studi S-1 Kebidanan  
Universitas Al-Irsyad Cilacap



  
Dr. Johariyah, S.ST., M.Keb.  
NIP. 10310 03 470

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : MELITA RAHAYU EKA SAPUTRI  
NIM : 110321020  
Program Studi : S1 Kebidanan  
Judul : EFEKTIVITAS MEDIA AUDIO TERAPI MURROTAL TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL MULTIGRAVIDA TRIMESTER III DI PMB UTAMI PUJIASTUTI TAHUN 2022

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan pada Program Studi S1 Kebidanan Universitas Al-Irsyad Cilacap.

### DEWAN PENGUJI

Penguji Utama : Sujianti, S.ST., M.Kes

(.....)

Penguji Anggota I : Dwi Maryanti, S.SiT.,M.Kes

(.....)

Penguji Anggota II: Sohimah, S.ST., M.Keb.

(.....)

Ditetapkan di : CILACAP

Tanggal : Maret 2023

Mengesahkan :  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Al-Irsyad Cilacap



Sohimah, S.ST., M. Keb.  
NIP. 10310 03 469

## **KATA PENGANTAR**

*Assalamualaikum Wr. Wb.*

Puji syukur Peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga Peneliti dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul Efektivitas Media Audio Terapi Murrotal Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Multigravida Trimester III di PMB Utami Pujiastuti Tahun 2022. Diajukan sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan S1 Kebidanan di Universitas Al-Irsyad Cilacap. Penyusunan Skripsi ini tidak terlepas dari dorongan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu Peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Sarwa, AMK., S.Pd., M.Kes., selaku Rektor Universitas Al-Irsyad Cilacap yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk mengadakan penelitian.
2. Sohimah, S.ST., M. Keb. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap yang telah memberikan izin kepada Peneliti untuk mengadakan penelitian sekaligus selaku Pembimbing Anggota dan penguji Anggota II yang telah memberikan bimbingan, kritik dan saran demi perbaikan skripsi ini.
3. Dr. Johariyah, S.ST., M. Keb. selaku Ketua Prodi S-1 Kebidanan Universitas Al-Irsyad Cilacap.
4. Dwi Maryanti, S.SiT.,M.Kes, selaku Pembimbing Utama dan Penguji Anggota I yang telah memberikan bimbingan serta arahan sehingga Skripsi ini terselesaikan.

5. Sujianti, S.ST., M.Kes., selaku Penguji Utama yang telah memberikan kritik dan saran demi perbaikan skripsi ini.
6. Segenap dosen dan karyawan Universitas Al-Irsyad Cilacap.
7. Rekan mahasiswa S-1 Kebidanan Alih Jenjang Universitas Al-Irsyad Cilacap yang selalu memberikan semangat dan kerja samanya selama pendidikan.
8. Semua pihak yang telah memberikan bantuan kepada Peneliti sehingga Peneliti dapat menyelesaikan ini.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa Skripsi ini masih jauh dari sempurna karena terbatasnya pengetahuan dan kemampuan Peneliti. Semoga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua. Amin....

*Wassallamualaikum Wr. Wb.*

Cilacap, Februari 2023

Peneliti

## **HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Al-Irsyad Cilacap, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : MELITA RAHAYU EKA SAPUTRI  
NIM : 110321020  
Program Studi : S1 Kebidanan  
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Al-Irsyad Cilacap **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

### **EFEKTIVITAS MEDIA AUDIO TERAPI MURROTAL TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL MULTIGRAVIDA TRIMESTER III DI PMB UTAMI PUJIASTUTI TAHUN 2022**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif ini Universitas Al-Irsyad Cilacap berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : CILACAP  
Pada tanggal : Februari 2023

Yang menyatakan,

MELITA RAHAYU EKA SAPUTRI  
NIM. 110321020

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR BAGAN.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	6
E. Keaslian Penelitian.....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI</b>	
A. Tinjauan Pustaka .....	9
1. Kehamilan .....	9
2. Kualitas Tidur.....	16
3. Media Audio Terapi Murrotal Al Qur'an.....	35



B. Kerangka Teori .....	41
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Kerangka Konsep .....	42
B. Hipotesis.....	42
C. Variabel Penelitian Dan Definisi Operasional .....	43
D. Desain Penelitian.....	45
E. Populasi dan Sampel .....	45
F. Tempat dan Waktu Penelitian .....	47
G. Etika Penelitian .....	48
H. Prosedur Pengumpulan Data .....	49
I. Teknik Pengumpulan Data.....	50
J. Pengolahan Data dan Analisis Data .....	52
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>57</b>
A. Analisis Univariat .....	57
B. Analisis Bivariat .....	61
<b>BAB V PEMBAHASAN.....</b>	<b>63</b>
A. Interpretasi dan Diskusi Hasil .....	63
B. Keterbatasan Penelitian .....	73
C. Implikasi Dengan Pelayanan dan Penelitian .....	73
<b>BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>75</b>
A. Simpulan.....	75
B. Saran .....	75

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

## DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori.....	41
Bagan 3.1 Kerangka Konsep .....	42

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Keaslian Penelitian.....	8
Tabel 3.1	Definisi Operasional.....	44
Tabel 3.2	Hasil Uji Normalitas Data Satu Sampel.....	55
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil Multigravida Trimester III di PMB Utami Pujiastuti.....	57
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Karakteristik Suami Ibu Hamil Multigravida Trimester III di PMB Utami Pujiastuti.....	58
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Kualitas tidur Ibu Hamil Multigravida Trimester III Sebelum Diberikan Terapi Murrotal Melalui Media Audio di PMB Utami Pujiastuti .....	59
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Hal Yang Membuat Tidur Ibu Hamil Multigravida Trimester III Terganggu di Malam Hari di PMB Utami Pujiastuti.....	60
Tabel 4.5	Distribusi Frekuensi Kualitas tidur Ibu Hamil Multigravida Trimester III Sesudah Diberikan Terapi Murrotal Melalui Media Audio di PMB Utami Pujiastuti .....	61
Tabel 4.6	Perbedaan Kualitas tidur Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi Murrotal Melalui Media Audio pada Ibu Hamil Multigravida Trimester III di PMB Utami Pujiastuti.....	62

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 2. Surat Permohonan Kesiediaan Menjadi Responden
- Lampiran 3. Surat Pernyataan Sebagai Responden
- Lampiran 4. Kuisisioner PSQI
- Lampiran 5. Kisi-kisi PSQI
- Lampiran 6. Karakteristik Responden
- Lampiran 7 Tabulasi Data Kualitas Tidur (Pretest)
- Lampiran 8 Rekapitulasi Data Kualitas Tidur (Pretest)
- Lampiran 9 Tabulasi Data Kualitas Tidur (Posttest)
- Lampiran 10. Rekapitulasi Data Kualitas Tidur (Posttest)
- Lampiran 11. Output Uji Analisis Data Menggunakan SPSS
- Lampiran 12 Lembar Konsul