



### ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/won/article/view/won/index>

## Pengaruh Terapi Murottal Surah Ar-Rahman terhadap Tingkat Dismenore pada Remaja

Delvi Rahmayanti<sup>1</sup>, Yusrah Taqiyah<sup>2</sup>, Rizqy Iftitah Alam<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

Email penulis Korespondensi (<sup>K</sup>): [delvirahma7@gmail.com](mailto:delvirahma7@gmail.com)<sup>1</sup>

[delvirahma7@gmail.com](mailto:delvirahma7@gmail.com)<sup>1</sup>, [yusrahtaqiyah63@gmail.com](mailto:yusrahtaqiyah63@gmail.com)<sup>2</sup>, [rizqyiftitah.alam@umi.ac.id](mailto:rizqyiftitah.alam@umi.ac.id)<sup>3</sup>  
(085255737165)

### ABSTRAK

Dismenore adalah nyeri menjelang atau selama menstruasi yang dapat bersifat primer atau sekunder akibat peningkatan hormon prostaglandin yang mengakibatkan otot uterus berkontraksi. Angka kejadian dismenorea di dunia cukup besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami nyeri menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi murottal surah ar-rahman terhadap tingkat dismenore pada remaja di SMA Negeri 6 Kota Bau-Bau tahun 2020. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif eksperimen dengan design *Quasi Eksperimental pre-post test* kelompok eksperimen dan kelompok control dengan menggunakan teknik pengambilan sampel purposive sampling. Dengan besar sampel sebanyak 20 responden pada kelompok intervensi dan 20 responden pada kelompok control. Uji hubungan dilakukan dengan Uji Paired Sampel T-test dengan tingkat kemaknaan  $\alpha < 0.05$ . Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh antara terapi murottal surah ar-rahman terhadap tingkat dismenore dengan nilai  $p = 0,000$ , dimana nilai  $p < \alpha$ , maka  $H_0$  diterima. Kesimpulan dari penelitian ini adalah sebelum diberikan terapi murottal surah ar-rahman pada remaja mengalami skala nyeri sedang dan berat terkontrol, sesudah diberikan terapi murottal surah ar-rahman para remaja mengalami penurunan tingkat nyeri dari nyeri sedang, nyeri ringan, hingga tidak ada nyeri. Serta ada pengaruh antara terapi murottal surah ar-rahman terhadap tingkat dismenore pada remaja di SMA Negeri 6 Kota Bau-Bau.

Kata kunci : *Dismenore*, Murottal, Surah Ar-Rahman, Remaja

#### PUBLISHED BY :

Pusat Kajian dan Pengelola Jurnal  
Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI

#### Address :

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)  
Makassar, Sulawesi Selatan.

#### Email :

[jurnal.won@umi.ac.id](mailto:jurnal.won@umi.ac.id)

#### Phone :

+62 85242002916

#### Article history :

Received 15 Desember 2020

Received in revised form 12 Januari 2021

Accepted 16 Maret 2021

Available online 10 Juni 2021

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



---

**ABSTRACT**

*Dysmenorrhea is pain before or during menstruation which can be primary or secondary due to an increase in the hormone prostaglandin which causes the uterine muscles to contract. The incidence of dysmenorrhea in the world is quite large, on average more than 50% of women in every country experience menstrual pain. This study aims to determine the effect of murottal surah ar-rahman therapy on the level of dysmenorrhea in adolescents in SMA Negeri 6 Kota Bau-Bau in 2020. The type of research used is quantitative experiment with Quasi Experimental design, pre-post test experimental group and control group using purposive sampling technique. With a sample size of 20 respondents in the intervention group and 20 respondents in the control group. The relationship test was carried out with the Paired Sample T-test with a significance level of  $<0.05$ . The results showed that there was an effect between murottal surah ar-rahman therapy on the level of dysmenorrhea with a value of  $p = 0.000$ , where the value of  $p < \alpha$ , then  $H_a$  was accepted. The conclusion of this study is that before being given murottal surah ar-rahman therapy in adolescents, they experienced a controlled moderate and severe pain scale, after being given murottal surah ar-rahman therapy the adolescents experienced a decrease in pain levels from moderate pain, mild pain, to no pain. And there is an effect between murottal sura ar-rahman therapy on the level of dysmenorrhea in adolescents in SMA Negeri 6 Kota Bau-Bau.*

*Keywords: Dysmenorrhea, Murottal Surah Ar-Rahman, Youth*

---

**PENDAHULUAN**

Remaja adalah periode perkembangan dimana individu mengalami perubahan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Masa remaja terbagi atas tiga tahap yaitu masa remaja awal, usia sebelas tahun sampai empat belas tahun, masa remaja pertengahan, usia lima belas tahun sampai tujuh belas tahun dan masa remaja akhir, usia delapan belas tahun sampai dua puluh tahun. Masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yaitu antara usia sebelas tahun sampai empat belas tahun hingga dua puluh tahun.<sup>1</sup>

Dismenorea merupakan salah satu gangguan menstruasi yang paling sering dialami oleh wanita, dismenorea didefinisikan sebagai nyeri uterus yang bersifat siklik yang terjadi sebelum atau selama menstruasi. Nyeri haid (Dysmenorrhea) adalah nyeri menjelang atau selama menstruasi yang dapat bersifat primer atau sekunder akibat adanya peningkatan hormon prostaglandin yang mengakibatkan otot uterus berkontraksi.<sup>2</sup>

Menurut data World Health Organization (WHO) di Indonesia, angka kejadian dysmenorrhea sebanyak 55 % dikalangan usia produktif, dan 15% diantaranya mengeluhkan aktivitas menjadi terbatas karena mengalami dismenore.<sup>3</sup> Menurut hasil Penelitian Pusat Informasi dan Konseling Kesehatan Reproduksi Remaja (PIK-KRR) di Indonesia sendiri angka kejadian dismenorea terdiri dari 72,89% dismenorea primer dan 27, 11% dismenorea sekunder dan angka kejadian mencapai 45%-90% wanita produktif tersiksa karena dismenorea.<sup>4</sup>

Penanganan dismenore dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non-farmakologi yang telah dilakukan sebagai upaya mengatasi dismenore antara lain pemberian obat-obatan analgetik, terapi hormonal, obat nonsteroid prostaglandin, dan dilatasi kanalis servikalis. Terapi ini dapat berdampak ketagihan dan memberikan efek samping obat yang berbahaya bagi pasien. Sedangkan terapi non

farmakologi yang biasa dilakukan adalah terapi relaksasi dengan mendengarkan musik, akupuntur, akupresure, olahraga, dan terapi spiritual.<sup>5</sup>

Terapi spiritual yang biasa dilakukan adalah dengan berdzikir maupun mendengarkan lantunan ayat-ayat suci Al-Quran tersebut mampu memberikan efek relaksasi karena dapat mengaktifkan efek relaksasi karena dapat mengaktifkan hormon endorfin, meningkatkan perasan rileks, mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah dan memperlambat pernapasan.<sup>5</sup>

Selain keunggulan-keunggulan diatas terapi religi sekarang sudah banyak berkembang, berdasarkan penelitian dapat mempercepat penyembuhan, hal ini telah dibuktikan oleh berbagai ahli seperti yang telah dilakukan Ahmad Al Khadi, direktur utama Islamic Medicine Institute for Education and Research di Florida, Amerika Serikat dalam konferensi tahunan ke XVII Ikatan Dokter Amerika, Ahmad Al Khadi melakukan presentasi tentang hasil penelitiannya dengan tema pengaruh AlQur'an pada manusia dalam perspektif fisiologi dan psikologi, hasil penelitian tersebut menunjukkan hasil positif bahwa mendengarkan ayat suci Al-Qur'an memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan ketegangan urat saraf reflektif dan hasil ini tercatat dan terukur secara kuantitatif dan kualitatif oleh sebuah alat berbasis computer.<sup>6</sup>

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan oleh peneliti dengan melalui Teknik wawancara terhadap 50 orang siswi dari 64 siswi Kelas X di SMA Negeri 6 Baubau, didapatkan 40 siswi yang mengalami dismenore dan 1 orang belum mengalami menstruasi. Mereka mengalami dismenore mulai dari SMP Kelas VIII, dan Kelas IX. Siswi mengaku proses belajar mengajar jadi terganggu saat mengalami dismenore, jumlah siswi yang mengalami dismenore Kelas X Ipa berjumlah 35 orang, Kelas X Ips berjumlah 5 orang, dengan jumlah keseluruhannya Kelas X Ips dan Kelas X Ipa berjumlah 40 orang. Berdasarkan data dan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Terapi Murottal Surah Ar-Rahman Terhadap Dismenore Pada Remaja Di SMA Negeri 6 Baubau". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Terapi Murottal Surah Ar-Rahman terhadap Tingkat Dismenore pada Remaja Di SMA Negeri 6 Kota Bau-Bau.

## METODE

Metode penelitian dalam karya tulis ini adalah kuantitatif eksperimen dengan design *Quasi Eksperimental pre-posttest* kelompok eksperimen dan kelompok control. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 6 Kota Bau-Bau. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 1 Agustus – 10 September 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi Kelas X Ips dengan berjumlah 5 orang, Kelas X Ipa dengan berjumlah 35 orang dari jumlah siswi Kelas X SMA Negeri 6 Baubau. Adapun teknik penarikan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan *purposive sampling* sehingga jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 40 orang. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisioner intensitas nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)*.

**HASIL****Karakteristik Responden**

Tabel 1. Distribusi Umur, Usia Menarche, Usia Dismenore, Penanganan Yang Biasa Dilakukan Di SMAN 6 Kota Bau-Bau Tahun 2020

Karakteristik	Kelompok			
	Intervensi		Control	
	N	%	n	%
<b>Umur</b>				
14 tahun	3	15,0	2	5,0
15 tahun	16	80,0	17	85,0
16 tahun	1	5,0	2	10,0
<b>Menarche</b>				
12 tahun	14	70,0	14	70,0
13 tahun	3	15,0	3	15,0
14 tahun	3	15,0	3	15,0
<b>Dismenore</b>				
12 tahun	4	20,0	4	20,0
13 tahun	9	45,0	9	45,0
14 tahun	7	35,0	7	35,0
<b>Penanganan</b>				
Tidak ada	16	80,0	16	80,0
Kompres hangat	4	20,0	1	5,0
Obat anti nyeri			2	10,0
Minum air hangat			1	5,0
Total	20	100	20	100

. Tabel 1. Pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa mayoritas remaja di SMAN 6 Kota Bau-Bau memiliki umur 15 tahun (80,0%), mayoritas mengalami Menarche pada usia 12 tahun (70,0%), mayoritas mengalami Dismenore pada usia 13 tahun (45,0%), mayoritas penanganan yang biasa dilakukan tidak ada (80,0%).

Sedangkan pada kelompok control menunjukkan bahwa mayoritas remaja di SMAN 6 Kota Bau-Bau memiliki umur 15 tahun (85,0%), mayoritas mengalami Menarche pada usia 12 tahun (70,0%), mayoritas mengalami Dismenore pada usia 13 tahun (45,0%), mayoritas penanganan yang biasa dilakukan tidak ada (80,0%).

**Analisa Univariat**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan *Pre-test* Terapi Murottal Surah Ar-Rahman

Hari	Skala nyeri					
	Ringan		Sedang		Berat	
	N	%	N	%	N	%
Pertama			5	25,0	15	75,0
Kedua			7	35,0	13	65,0
Ketiga	3	15,0	16	80,0	1	5,0
Keempat	11	55,0	9	45,0		
Kelima			16	80,0	4	20,0

Table 2. Pre-test Terapi Murottal Surah Ar-Rahman menunjukkan bahwa mayoritas remaja di SMAN 6 Kota Bau-Bau pada hari pertama yang mengalami dismenore skala berat sebanyak 15 orang (75,0%), dismenore skala sedang sebanyak 5 orang (25,0%). Pre-test Terapi Murottal Surah Ar-Rahman menunjukkan bahwa mayoritas remaja di SMAN 6 Kota Bau-Bau pada hari kelima yang mengalami dismenore skala berat sebanyak 4 orang (20,0%), dismenore skala sedang sebanyak 14 orang (80,0%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan *Post-test* Terapi Murottal Surah Ar-Rahman

Hari	Skala nyeri					
	Ringan		Ringan		Sedang	
	N	%	N	%	n	%
Pertama			4	20,0	16	80,0
Kedua			7	35,0	13	65,0
Ketiga			16	80,0	4	20,0
Keempat			16	80,0	1	5,0
Kelima	13	65,0	7	35,0		

Table 3. Post-test Terapi Murottal Surah Ar-Rahman menunjukkan bahwa mayoritas remaja di SMAN 6 Kota Bau-Bau pada hari pertama yang mengalami dismenore skala berat sebanyak 16 orang (80,0%), dismenore skala sedang sebanyak 4 orang (20,0%). Post-test Terapi Murottal Surah Ar-Rahman menunjukkan bahwa mayoritas remaja di SMAN 6 Kota Bau-Bau pada hari kelima yang mengalami dismenore skala sedang sebanyak 7 orang (35,0%), dismenore skala ringan sebanyak 13 orang (65,0%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan *Post-test* Pada Kelompok Control

Hari	Skala nyeri					
	Ringan		Sedang		Berat	
	N	%	N	%	N	%
Pertama			3	15,0	17	85,0
Kedua			6	30,0	14	70,0
Ketiga	1	5,0	6	30,0	13	65,0
Keempat	1	5,0	11	55,0	18	90,0
Kelima	4	20,0	12	60,0	4	20,0

Table 4. Pre-test pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa mayoritas remaja di SMAN 6 Kota Bau-Bau pada hari pertama yang mengalami dismenore skala berat sebanyak 17 orang (85,0%), dismenore skala sedang sebanyak 3 orang (15,0%). Pre-test pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa mayoritas remaja di SMAN 6 Kota Bau-Bau pada hari kelima yang mengalami dismenore skala berat sebanyak 4 orang (20,0%), dismenore skala sedang sebanyak 12 orang (60,0%), nyeri skala ringan sebanyak 4 orang (20,0%).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Berdasarkan *Post-test* Kelompok Control

Hari	Skala nyeri					
	Ringan		Sedang		Berat	
	N	%	N	%	N	%
Pertama			3	15,0	17	85,0
Kedua			6	30,0	14	70,0
Ketiga			6	30,0	14	70,0
Keempat	1	5,0	7	35,0	12	60,0
Kelima	1	5,0	14	70,0		

Table 5. Post-test pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa mayoritas remaja di SMAN 6 Kota Bau-Bau pada hari pertama yang mengalami dismenore skala sedang sebanyak 17 orang (85,0%), dismenore skala sedang sebanyak 3 orang (15,0%). Post-test pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa mayoritas remaja di SMAN 6 Kota Bau-Bau pada hari kelima yang mengalami dismenore skala sedang sebanyak 14 orang (70,0%), nyeri skala ringan sebanyak 1 (5,0%)

### Analisa Bivariat

Tabel 6. Pengaruh *Pretest* dan *Posttest* Pemberian Terapi Murottal Surah Ar-Rahman Di SMAN 6 Kota Bau-Bau Tahun 2020

Skala Nyeri	N	Mean	Std. Deviation	Min	Max	Sig. (2-tailed)
Pre	20	25.60	5.009	1	9	0,000
Post	20	13.85	5.153	0	6	

Berdasarkan tabel 6. Diperoleh hasil analisis statistic dengan menggunakan uji Paired Sampel T-test dan diperoleh nilai pada kolom Sig (2-tailed) atau nilai  $p = 0,000$ . Karena nilai  $p <$  dari  $\alpha = 0,05$ . Dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara terapi murottal surah ar-rahman terhadap penurunan tingkat dismenore, sehingga  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak.

Tabel 7. *Pretest* dan *Posttest* pada Kelompok Control Di SMAN 6 Kota Bau-Bau Tahun 2020

Skala Nyeri	N	Mean	Std. Deviation	Min	Max	Sig. (2-tailed)
Pre	20	32.85	7.013	2	9	0,187
Post	20	31.60	6.954	2	9	

Berdasarkan tabel 7. Diperoleh hasil analisis statistic dengan menggunakan uji Paired Sampel T-test dan diperoleh nilai pada kolom Sig (2-tailed) atau nilai  $p = 0,187$ . Karena nilai  $p >$  dari  $\alpha = 0,05$  yang menunjukkan tidak ada pengaruh terhadap skala nyeri dismenore saat sebelum dan sesudah pada kelompok Kontrol.

## PEMBAHASAN

### Skala Nyeri Dismenore Pre-test Terapi Murottal Surah Ar-Rahman

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 20 siswi pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa mayoritas remaja di SMAN 6 Kota Bau-Bau memiliki umur 15 tahun (80,0%), mayoritas mengalami Menarche pada usia 12 tahun (70,0%), mayoritas mengalami Dismenore pada usia 13 tahun (45,0%), mayoritas penanganan yang biasa dilakukan tidak ada (80,0%).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Cahyaningtias menyatakan bahwa usia *menarche* yang dikatakan ideal adalah *menarche* yang dialami siswi pada usia antara 13–15 tahun dan dikategorikan cepat apabila *menarche* yang dialami siswi pada usia < 13 tahun.<sup>7</sup>

Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS), di Indonesia usia rata-rata menarche remaja adalah 13 tahun dengan kejadian lebih awal pada usia 9 tahun dan lebih lambat 20 tahun. Di amerika utara, rentang usia normal terjadinya menarche pada remaja putri biasanya adalah 10-15 tahun dengan usia rata-rata yaitu 12 tahun menurut teori.

Berdasarkan dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 20 responden mengatakan dalam penelitian didapatkan hampir sebagian besar mengalami menarche dalam kategori rentan usia normal yaitu 11-15 tahun. Sehubungan dengan kejadian dismenore, peneliti berasumsi bahwa sesuai penelitian nyeri dismenore juga dapat dipengaruhi oleh usia menarche, dimana semakin lama seseorang remaja mendapatkan haid pertama atau menarche maka nyeri haid juga akan semakin tinggi skala nyerinya.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Evi & Wulandari yang menceritakan pengalaman pertama saat merasakan perubahan-perubahan yang terjadi saat mereka mendapatkan menstruasi pertama yaitu seperti nyeri pada perut, pegal-pegal, dan kram diarea perut serta pinggang. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa ada hubungan antara usia menarche dengan dismenore pada Siswi Kelas VIII MTsN 1 Bukittinggi.<sup>8</sup>

Dari hasil penelitian Fitrianingtyas, Kurniawan, & Redjeki menyatakan bahwa siklus menstruasi yang teratur adalah siklus menstruasi yang berada dalam interval 23 – 35 hari dengan perbedaan maksimum 7 hari antara siklus menstruasi yang terpendek dan yang terpanjang.<sup>9</sup>

Pada dasarnya nyeri haid atau dismenore merupakan suatu hal yang paling sering menyebabkan perempuan pergi ke dokter untuk melakukan konsultasi dan pengobatan, karena gangguan ini sifatnya subyektif, berat atau intensitasnya sukar dinilai. Sifat dan tingkat rasa nyeri bervariasi, mulai dari yang ringan hingga yang berat. Keadaan nyeri yang hebat itu dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Kebanyakan wanita mengalami tingkat kram yang bervariasi; pada beberapa wanita, hal itu muncul dalam bentuk rasa tidak nyaman ringan dan letih, dimana beberapa yang lain menderita rasa sakit yang mampu menghentikan aktivitas sehari-hari. Dismenore dikelompokkan sebagai dismenore primer saat tidak ada kelainan yang dapat menyertai dan dismenore sekunder saat ada kelainan jelas yang menyebabkannya.<sup>10</sup>

Berdasarkan hasil penelitian ini, diketahui bahwa secara keseluruhan siswi yang diteliti mengalami dismenore primer dari kategori nyeri sedang sampai nyeri berat terkontrol. Hal ini sesuai dengan penelitian Wahyuni & Oktaviani (2018) yang menemukan bahwa dari 61 remaja putri di SMP PGRI Pekanbaru mayoritas mengalami dismenore sebanyak 53 orang (86.9%) dan 8 orang (13.1%) lainnya tidak

mengalami dismenore. Dari penelitian Indahwati, Muftiana, & Purwaningroom menunjukkan bahwa dari 63 responden sebagian besar siswi mengalami nyeri haid (dismenore), yaitu sebanyak 41 orang (65.1%) dan 22 orang (34.9) lainnya tidak mengalami dismenore.<sup>11</sup>

Peneliti berasumsi bahwa para remaja yang mengalami dismenore mengalami tingkat nyeri sedang sampai berat rata-rata yang usia menarche >13 tahun. Nyeri dismenore pada biasanya disertai vertigo atau sensasi jatuh, perasaan cemas, gelisah, hingga jatuh pingsan. Namun hal ini akan semakin parah apabila pengetahuan remaja mengenai menstruasi ini sangat kurang serta ketidakmampuan untuk mengenali dan menyampaikan informasi.

### **Skala Nyeri Dismenore Post Test Terapi Murottal Surah Ar-Rahman**

Berdasarkan penelitian dapat dilihat bahwa setelah diberikan terapi Murottal Surah Ar-Rahman dari 20 responden pada hari pertama mengalami nyeri haid pada skala 4-6 (nyeri sedang) sebanyak 16 orang (80%), dan skala nyeri 1-3 (nyeri ringan) sebanyak 4 orang (20%). Pada hari kedua responden mengalami nyeri haid pada skala 4-6 (nyeri sedang) sebanyak 13 orang (75%), dan skala nyeri 1-3 (nyeri ringan) sebanyak 7 orang (35%). Pada hari ketiga responden mengalami nyeri haid pada skala 4-6 (nyeri sedang) sebanyak 4 orang (20%), dan skala 1-3 (nyeri ringan) sebanyak 16 orang (80%). Pada hari keempat responden yang mengalami nyeri haid skala 4-6 (nyeri sedang) mengalami penurunan sebanyak 1 orang (5%), pada skala 1-3 (nyeri ringan) sebanyak 16 orang (80%) dan skala 0 (tidak ada nyeri) sebanyak 3 orang (15%). Pada hari kelima responden yang mengalami nyeri haid skala 1-3 (nyeri ringan) juga mengalami penurunan yaitu sebanyak 7 orang (30%), dan skala 0 (tidak ada nyeri) sebanyak 13 orang (65%). Responden mengatakan sebelum mendengarkan Terapi Murottal sebagian besar responden mengalami stres karena harus bersekolah dirumah yang membuat banyaknya tugas yang diberikan yang menambah beban pikiran dari responden.

Menurut Nuraeni salah satu terapi spiritual yang biasa dilakukan adalah dengan berdzikir maupun mendengarkan lantunan ayat-ayatsuci Al Quran atau disebut dengan istilah murrotal. Lantunan ayat suci Al Quran mampu memberikan efek relaksasi karena dapat mengaktifkan hormon endorfin, meningkatkan perasaan rileks, mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas, dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah, dan memperlambat pernapasan. Surah Ar Rahman merupakan salah satu surah yang berulang kali menjelaskan tentang nikmat Allah. Pengaruh Al Quran Surah Ar-Rahman terhadap tubuh adalah dapat memberikan relaksasi dan ketenangan jiwa.<sup>5</sup>

Berdasarkan asumsi peneliti, setelah diberikan Terapi Murottal Surah A-Rahman para siswi merasakan penurunan skala nyeri yang sangat signifikan. Dimana Terapi Murottal sangat efektif untuk mengurangi nyeri dismenore. Menurut Al-Kaheel, Terdapat banyak alasan yang menjadikan bacaan surah Ar-Rahman berbeda dengan terapi suara lainnya dalam hal pengaruh pada kesehatan seperti irama yang berimbang pada susunan dan kata-kata Al-Qur'an yang sesuai dengan irama otak, makna-makna yang melimpah yang terkandung dalam setiap ayat.<sup>12</sup>

Peneliti juga berpendapat bahwa pemberian Terapi Murottal sangat baik diberikan pada remaja yang mengalami dismenore dibandingkan dengan mengkonsumsi obat-obatan herbal maupun obat anti



nyeri dikarenakan memiliki banyak manfaat untuk tubuh dan tidak memiliki efek samping yang dapat merugikan.

### **Pengaruh Pemberian Terapi Murottal Surah Ar-Rahman terhadap Tingkat Dismenore**

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar sampel mengalami penurunan skala nyeri dismenore setelah pemberian Terapi Murottal Surah Ar-Rahman. Hasil posttest pada kelompok eksperimen dan posttest pada kelompok control diuji menggunakan Paired Sampel T-test untuk melihat perbandingan posttest penurunan nyeri pada kelompok eksperimen dan kelompok control. Pada kelompok control diperoleh nilai pada kolom Sig (2-tailed) atau nilai  $p = 0,187$ . Karena nilai  $p >$  dari  $\alpha = 0,05$  yang menunjukkan tidak ada pengaruh terhadap skala nyeri dismenore. Sedangkan pada kelompok eksperimen diperoleh nilai pada kolom Sig (2-tailed) atau nilai  $p = 0,000$ . Karena nilai  $p <$  dari  $\alpha = 0,05$  dan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara terapi murottal surah ar-rahman terhadap penurunan tingkat dismenore.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Westri dengan judul Pengaruh Alunan Murottal Surah Ar-Rahman Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Siswi Aliyyah Di Pondok Pesantren As Sallafiyah Mlangi Yogyakarta, bahwa dapat dijelaskan dari 30 responden, semuanya (100%) mengalami penurunan nyeri dismenore, didapatkan nilai pretest maksimal adalah 6 dan nilai minimal adalah 3, sedangkan pada nilai posttest didapatkan nilai maksimal 4 dan nilai minimal 1.<sup>13</sup> Sebelum diberikan perlakuan yaitu alunan murottal, responden merasakan intensitas nyeri dismenore dari nyeri dengan intensitas ringan sampai sedang. Diagram intensitas nyeri menunjukkan bahwa dari 30 responden penelitian, 9 responden mengalami nyeri dengan intensitas ringan dan 21 responden merasakan nyeri intensitas sedang. Setelah perlakuan pemberian alunan murottal pada 30 responden tersebut maka terjadi penurunan nyeri dismenore yang dirasakan oleh seluruh responden. Dari 30 responden penelitian, 29 responden merasakan nyeri dengan intensitas nyeri ringan dan 1 responden yang merasakan nyeri dengan intensitas nyeri sedang. Hal ini dibuktikan dengan Hasil uji statistik dengan menggunakan paired samples t-test nilai  $t = 12,794$ ,  $df = 29$  dengan  $asympt.sig (2tailed)$  adalah 0,000. Karena hasil  $asympt.sig (2tailed)$  adalah 0,000 ( $<0,005$ ) maka berarti hipotesis diterima, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh alunan murottal terhadap intensitas nyeri dismenore primer pada siswi Aliyyah di Pondok Pesantren As Salafiyah Mlangi Yogyakarta.<sup>14</sup>

Hasil dari penelitian ini juga sejalan dengan Fahrozzi yang menyatakan bahwa penurunan intensitas nyeri dalam penelitian ini disebabkan oleh adanya efek relaksasi yang ditimbulkan dari terapi murottal Al-Qur'an, hal ini sesuai dengan teori yang menjelaskan bahwa mendengarkan alunan murottal memiliki makna berzikir kepada Allah SWT. Berzikir dapat memberikan ketenangan dan ketentraman jiwa serta sebagai relaksasi sehingga dapat menurunkan nyeri haid.<sup>15</sup>

Peneliti juga berasumsi bahwa semakin sering mendengarkan bacaan ayat-ayat Al-Qur'an dengan tartil akan mempunyai efek distraksi yang mampu meningkatkan pembentukan endorfin dan merelaksasikan otot sehingga semakin baik pula hasil yang diharapkan, yaitu penurunan skala nyeri haid sampai nyeri haid tidak dirasakan.

### KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMA Negeri 6 Kota BauBau, maka disimpulkan bahwa sebelum diberikan terapi murottal surah ar-rahman, para remaja mengalami skala nyeri sedang dan skala nyeri berat terkontrol, sesudah diberikan terapi murottal surah ar-rahman, para remaja mulai merasakan tidak ada nyeri, hingga skala nyeri ringan, ada pengaruh terapi murottal surah ar-rahman terhadap tingkat dismenore pada remaja di SMA Negeri 6 Kota Bau-Bau dengan nilai ( $p$  value = 0,000). Berdasarkan dari hasil penelitian, peneliti memberikan beberapa saran dan masukan, yaitu remaja dapat menjadikan terapi murottal sebagai alternative terapi non farmakologi untuk menurunkan nyeri dismenore dengan memberikan intervensi terapi murottal berbasis surah ar-rahman, hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan dalam memperkaya daftar pustaka, berguna bagi pembaca khususnya mengenai terapi murottal surah ar-rahman secara keseluruhan khususnya terkait bidang ilmu keperawatan maternitas.

### DAFTAR PUSTAKA

1. Mitayani. Asuhan Keperawatan Maternitas. Jakarta: Salemba Medika; 2016.
2. Ammar. Faktor Resiko Dysmenorrhea Primer Pada Wanita Usia Subur di Kelurahan Ploso Kecamatan Tambaksari Surabaya. J Berk Epidemiol. 2016;Vol. 4:No.37-49.
3. Putri A. Hubungan Antara Nyeri Haid (Dismenore) Terhadap Aktivitas Belajar Pada Siswi Kelas XI SMA Negeri 52 Jakarta. Progr Ilmu Kesehat Masyarakat, Fak Ilmu Keolahragaan, Univ Negeri Malang [Internet]. 2017; Available from: <http://journal.um.ac.id/index.php/preventia/article/download/10013/4756>.
4. Andriyani. Panduan Kesehatan Wanita. Surakarta: As- Salam Publisher; 2015.
5. Nuraeni. Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Nyeri Pada Remaja Putri SMK 1 Tapango Kecamatan Tapango Kabupaten Polewali Mandar. STIKES Bina Gener Polewali unal Ilmu Bidan. 2017;II:1.
6. Remolda P. Pengaruh AlQur'an pada manusia dalam perspektif fisiologi dan psikologi. 2010; Available from: <http://www.theedc.com>
7. Cahyaningtyas. Hubungan Usia Menarche dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di SMP N 17 Surakarta. J Matern. 2017;
8. Evi, S., & Wulandari S. Faktor-Faltor Yang Berhubungan Dengan Usia Menarche Pada Siswi Kelas VIII MTsN 1 Bukittinggi Tahun 2016. J Kesehat Prima Nusant. 2017;158.
9. Fitrianingtyas, E., Kurniawan, A., & Redjeki E. Usia Menarche, Status Gizi dan Siklus Menstruasi Santri Putri Pondok Pesantren Nurul Huda Malang. Prev Indones J Public Heal. 2017;
10. Aspiani RY. Buku Ajar Asuhan Keperawatan Maternitas Aplikasi NANDA, NIC dan NOC. JakartaX: Trans Info Media; 2017.
11. Indahwati, A. N., Muftiana, E., & Purwaningroom DL. Hubungan Menngonsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di SMP N 1 Ponorogo.

- 
- Indonesian. J Heal Sci [Internet]. 2017; Available from: <http://journal.umpo.ac.id/index.php/IJHS/article/view/612/545>
12. Al-Kaheel. Al-Qur'an The Healing Book. Jakarta: Tarbawi Pres; 2015.
  13. Westri P. Pengaruh Alunan Murottal Surah Ar-Rahman Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Siswi Aliyyah Di Pondok Pesantren As Sallafiyah Mlangi Yogyakarta. J Kesehat Prima Nusant. 2017;4-5.
  14. Westri P. Pengaruh Alunan Murottal Surah Ar-Rahman Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Siswi Aliyyah Di Pondok Pesantren As Sallafiyah Mlangi Yogyakarta. J Kesehat Prima Nusant. 2017;4-5.
  15. Fahrurrozi. Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Perubahan Skala Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Kelas X, XI, dan XII Ma Asy-Syafiah Bendung Desa Kilang Kecamatan Montong Gading Kabupaten Lombok Timur. J Prima. 2017;72.