

## PENGARUH TILAWATIL QUR'AN TERHADAP NYERI MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN DARUT TAUHID KADUNGREJO BAURENO BOJONEGORO

Ns. Ahmad Zainal Abidin, S.Kep  
Dosen Program Studi Ners  
STIKes Insan Cendekia Husada Bojonegoro

### ABSTRAK

*Dismenore* merupakan nyeri yang dialami remaja saat *menstrusi*. *Dismenore* disebabkan ketidakseimbangan hormon *progesteron*, *prostaglandin* dan faktor stress. *Dismenore* ini mengganggu  $\pm$  45-95% wanita usia produktif. Untuk mengatasi hal tersebut sebagian wanita menggunakan obat yang banyak efek sampingnya. Dalam penelitian ini akan memberikan alternatif terapi tanpa efek samping. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian tilawatil Qur'an terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri.

Penelitian dilakukan pada bulan Januari-Februari 2016, menggunakan *pra-Eksperimental (one group pre test-post test design)*. Pengambilan sampel dilakukan secara *simple random sampling*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 35 Responden. Cara pengambilan data menggunakan kuesioner. Analisa hasil penelitian menggunakan *uji wilcoxon sing rank test*.

Hasil penelitian menunjukkan sebelum dilakukan tilawatil qur'an lebih dari sebagian responden mengalami nyeri ringan 20 responden (57%), setelah dilakukan pemberian tilawatil Qur'an terdapat 3 responden (8%) menjadi tidak nyeri. Dengan nilai  $Z = -4.675^a$ ,  $p = 0,000$  yang nilainya lebih kecil dari taraf kesalahan ( $\alpha$ ) 0,05 maka  $H_0$  ditolak artinya terdapat pengaruh antara pemberian tilawatil Qur'an terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri Pondok pesantren Darut Tauhid Kadungrejo Baureno Bojonegoro.

Untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri selain dengan obat-obatan, remaja putri bisa menggunakan cara alternatif yaitu tilawatil Qur'an.

**Kata kunci : Nyeri haid, Remaja Putri, Tilawatil Qur'an**

### ABSTRACT

*Dysmenorrhea is pain experienced during menstruation teenager. Dysmenorrhea is caused by an imbalance of the hormone progesterone, prostaglandins and stress factors. Dysmenorrhea is disturbing  $\pm$  45-95% of women of childbearing age. To overcome this problem some women using drugs many side effects. In this study will provide an alternative therapy without side effects. The purpose of this study to determine pengaruh Award Tilawatil Qur'an to decrease the intensity of menstrual pain in adolescent girls.*

*The study was conducted in January-February 2016, using a pre-Experimental (one group pretest-posttest design). Samples were taken by simple random sampling. The sample in this study amounted to 35 respondents. How to capture data using questionnaires. Analysis of the results using Wilcoxon test sing rank test.*

*Results showed before do the holy tilawatil more than the majority of respondents experienced mild pain 20 respondents (57%), after administration of the Holy tilawtil there are 3 respondents (8%) is not painful. With the value of  $Z = -4.675^a$ ,  $p = 0.000$  whose value is smaller than the error level ( $\alpha$ ) 0.05 then  $H_0$  is rejected it means there is influence between administration Tilawatil Qur'an to decrease the intensity of menstrual pain in adolescent Pondok Pesantren Darut Tauhid Kadungrejo Baureno Bojonegoro.*

*To reduce menstrual pain in adolescent girls in addition to drugs, teenage girls can use alternative way is Tilawatil Qur'an.*

**Keywords: Menstrual pain, Young Women, Tilawatil Qur'an**

## PENDAHULUAN

Gender merupakan salah satu bentuk hak asasi kita sebagai manusia. Hak untuk hidup secara terhormat, bebas dari rasa ketakutan dan bebas menentukan pilihan hidup tidak hanya diperuntukan bagi para pria, wanita mempunyai hak yang sama pada hakikatnya. Walaupun rencana undang-undang tentang kesetaraan gender ini belum disahkan akan tetapi tidak sedikit tempat kerja yang menggunakan tenaga kerja wanita. Tidak hanya pria yang memiliki aktifitas yang padat. Wanita juga sama memiliki aktifitas yang padat pula, baik itu hanya kegiatan ekstra kulikuler bagi yang masih sekolah ataupun pekerjaan di kantor dan di rumah bagi wanita dewasa. Hal ini menuntut wanita untuk selalu sehat dan aktif agar bisa menjalankan aktifitasnya sehari-hari dengan lancar. Namun sebagai mana kodratnya seorang wanita, setiap bulan akan tetap mengalami menstruasi yang mana menstruasi ini tidak selalu normal. Setiap wanita memiliki masalah berbeda dalam menghadapi siklus menstruasi setiap bulannya, mulai dengan adanya PMS (*Premenstrual Syndrome*) sampai masalah tidak mengalami menstruasi atau menstruasi berkepanjangan. Pada sebagian wanita terkadang menstruasi menyebabkan terhambatnya aktifitas sehari-hari karena rasa sakit yang hebat disebut dengan *dismenore*. *Dismenore* adalah nyeri haid, keluhan yang sering dialami wanita pada bagian perut bawah, pinggang, punggung, otot paha atas, hingga betis (Devi 2012 : 17).

Angka kejadian nyeri menstruasi di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% wanita di setiap negara mengalami nyeri menstruasi. Di Amerika angka prosentasinya sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72%. Sementara di Indonesia angkanya diperkirakan 55% wanita usia produktif yang tersiksa oleh nyeri selama menstruasi. Angka kejadian (prevalensi) nyeri menstruasi berkisar 45-95% dikalangan wanita usia produktif. Derajat nyeri dan tingkat gangguan tentu tidak sama untuk setiap wanita. Ada yang masih bisa beraktivitas (sesekali sambil meringis), ada pula yang tak kuasa beraktivitas saking nyerinya (Proverawati dan Misaroh 2009 : 83). Telah diperkirakan bahwa lebih dari 140 juta jam kerja yang hilang setiap tahunnya di Amerika Serikat karena

*dismenore primer* (Novi, 2012) Pada umumnya jika terjadi *dismenore* mayoritas wanita lebih suka mengkonsumsi obat-obatan golongan NSAID (*non-steroid antiinflamasi dark*) untuk menghilangkan rasa nyerinya. Akan tetapi bagaimana dengan remaja putri/remaja putri yang tinggal di pondok pesantren yang lokasinya jauh dari apotik dan jam keluarnya terbatas?. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah peneliti lakukan di pondok pesantren Darut Tauhid pada bulan Oktober 2015 dari remaja putri/remaja putri ada 39 remaja putri/remaja putri yang mengalami *dismenore*, 23% mengalami nyeri bera, ketika mereka mengalami *dysmenore* memilih untuk pulang dan istirahat di masing-masing, 27% mengalami nyeri sedang, ketika mereka mengalami *dysmenore* lebih memilih untuk tidur dan tidak mengikuti kegiatan pondok pesantren dan 50% mengalami nyeri ringan, ketika mereka mengalami *dismenore* mereka tidak menghiraukan dengan keadaan nyeri yang mereka rasakan.

Penyebab nyeri berasal dari otot rahim. Seperti semua otot lainnya, otot rahim dapat berkontraksi dan relaksasi. Saat menstruasi kontraksi lebih kuat. Kontraksi yang terjadi adalah akibat suatu zat yang namanya *prostaglandin*. *Prostaglandin* dibuat oleh lapisan dalam dari rahim. Sebelum menstruasi terjadi zat ini meningkat dan begitu menstruasi terjadi, *prostaglandin* menurun. Hal ini dapat menjelaskan mengapa sakit cenderung berkurang setelah beberapa hari pertama menstruasi (Proverawati dan Misaroh 2009 : 83). Adapun cara mengatasi nyeri haid ada beberapa cara, diantaranya cara farmakologis dan nonfarmakologis. Cara farmakologis antara lain : pereda nyeri (analgesik) golongan NSAID (*Non-Steroid Anti Inflamasi Dark*) misalnya parasetamol, asetamonofen, mitampiron, dan terapi hormonal yang harus melibatkan seorang dokter. sedangkan cara non-farmakologi seperti latihan aerobik (berjalan kaki, bersepeda atau berenang), pakai kompres hangat atau kompres dingin, pastikan tidur cukup sebelum dan selama periode menstruasi, dan latihan relaksasi atau Tilawatil Qur'an serta spiritirua (Proverawati dan Misaroh, 2009 : 89).

Pada penelitian sebelumnya telah di bahas tentang pengaruh tilawatil Qur'an terhadap penurunan intensitas nyeri

menstruasi pada remaja putri di pondok pesantren Al ISHLAH Maibit Rengel Tuban. Dan Hasil penelitian menunjukkan nilai  $Z = -4.865^a$ ,  $p = 0,000$  yang nilainya lebih kecil dari taraf kesalahan ( $\alpha$ ) 0,05 maka  $H_0$  ditolak artinya terdapat pengaruh antara tilawatil Qur'an terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi. Dari hasil studi pendahuluan dan pengalaman dari peneliti sebelumnya mendorong peneliti untuk memberikan terapi spiritual: Tilawatil Qur'an untuk mengatasi *dismenore*. karena selain terapi ini terdiri dari relaksasi dan meditasi juga terdapat pemusatan yang konsisten dapat memberikan umpan balik pada sistem saraf pusat sehingga tubuh dapat memproduksi *serotonin*, *dopamine* dan *endorphine* dalam darah yang dapat menimbulkan perasaan nyaman dan nyeri pun akan berkurang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *Tilawatil Qur'an* terhadap penurunan tingkat nyeri menstruasi (*dismenore*) pada remaja putri di Pondok Pesantren Darut Tauhid Kadungrejo Baureno Bojonegoro.

#### METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *pra-eksperimental* dengan pendekatan (*One-group pra-post test design*) mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek (Nursalam, 2012:85).

Dengan menggunakan metode *pra-eksperimental (One-group pra-post test design)* pada kelompok intervensi yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh Tilawatil Qur'an terhadap intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri di Pondok Pesantren Darut Tauhid Kadungrejo Baureno Bojonegoro yang mengalami *nyeri menstruasi*. Penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan *pre test* (pengamatan awal) terlebih dahulu sebelum diberikan perlakuan ( $x$ ), setelah diberikan perlakuan, kemudian dilakukan kembali *post test* (pengamatan akhir). Hal ini dilakukan untuk perbedaan yang dihasilkan antara *pre test* dan *post test*. *Pre test* Perlakuan *Post test*.

Populasi penelitian ini adalah seluruh remaja putri di Pondok Pesantren Darut Tauhid Kadungrejo Baureno Bojonegoro. yang mengalami *nyeri menstruasi* yaitu berjumlah 39 orang. Pada penelitian ini sampel yang diambil dari

populasi berjumlah 39 responden yang memenuhi kriteria. Jenis sampling dalam penelitian ini menggunakan *probability sampling* yaitu "*simple random sampling*", yaitu pemilihan ini diseleksi secara acak, jika sampling frame kecil, nama bisa ditulis pada secarik kertas, diletakkan di kotak, diaduk, dan diambil secara acak setelah semua terkumpul (Nursalam, 2011 : 93).

Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan cara observasi dengan menggunakan *One Group Pretest Posttest Design*. Dimana peneliti menemui calon responden dan melakukan *informed consent*, kemudian meminta calon responden untuk menandatangani surat pernyataan awal, peneliti akan datang ke pondok pesantren seminggu dua kali selama satu bulan dengan tujuan memberikan metode spiritual tilawatil Qur'an pada responden yang mengalami *dysmenore*. kemudian peneliti memberikan *check list* pada responden yang berisi pertanyaan tentang bagaimana intensitas nyeri responden saat menstruasi sesudah diberikan intervensi *tilawatil Qur'an*. Pada penelitian ini variabel yang digunakan adalah variabel independen adalah Pengaruh tilawatil Qur'an. sedangkan variabel dependen (terikat) adalah nyeri menstruasi.

Untuk mendapatkan data intensitas nyeri *dysmenore* menggunakan Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner adalah daftar pertanyaan yang sudah tersusun dengan baik, sudah matang, dimana responden (dalam hal angket) dan *interview* (dalam hal wawancara) tinggal memberikan jawaban atau dengan memberikan tanda-tanda tertentu (Notoatmodjo, 2005:116). Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner yang diisi oleh responden yang sebelumnya dijelaskan tentang cara pengisian oleh peneliti. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner tertutup yang sudah disediakan jawabannya responden tinggal memilih jawaban yang dianggap benar.

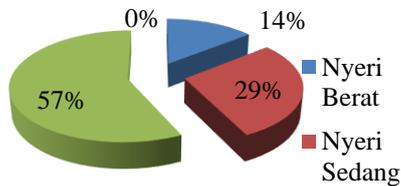
#### HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Khusus

Gambar 5.1 Intensitas Nyeri Menstruasi Sebelum diberikan tilawatil Qur'an pada remaja putri pondok pesantren Darut

Tauhid Kadungrejo Baureno  
Bojonegoro 2016

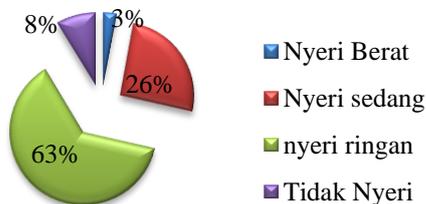
### Intensitas Nyeri Menstruasi



Berdasarkan gambar 5.1 diperoleh data bahwa sebelum diberikan tilawatil Qur'an jumlah Responden yang mengalami nyeri berat yaitu 5 responden (14%), mengalami nyeri sedang yaitu 10 responden (29%) dan mengalami nyeri ringan yaitu 20 responden (57%).

Gambar 5.2 Intensitas Nyeri Menstruasi Sesudah diberikan Tilawatil Qur'an pada remaja putri Pondok Pesantren Darut Tauhid Kadungrejo Baureno Bojonegoro 2016

### Intensitas Nyeri Menstruasi



Berdasarkan gambar 5.2 diperoleh data bahwa setelah diberikan tilawatil Qur'an jumlah responden yang mengalami nyeri sedang yaitu 9 responden (26%), yang mengalami nyeri ringan yaitu 22 responden (63%), dan yang tidak nyeri berjumlah 3 responden (8%) dan nyeri berat ada 1 responden (3%).

Identifikasi Intensitas Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Pondok Pesantren Darut Tauhid Kadungrejo Baureno Bojonegoro Sebelum diberikan tilawatil Qur'an. Dari 35 remaja putri yang mengalami nyeri menstruasi menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri mengalami tingkat nyeri ringan yaitu sebanyak 20 remaja putri (57%), sisanya mengalami nyeri berat yaitu 5 responden (14%) dan nyeri sedang yaitu 10 responden (29%).

Setiap wanita memiliki masalah berbeda dalam menghadapi siklus menstruasi setiap bulannya, mulai dengan adanya PMS (*Premenstrual Syndrome*), tegang pada payudara menjelang menstruasi (*mastodinia*), masalah tidak mengalami menstruasi atau menstruasi berkepanjangan. Pada sebagian besar wanita di dunia terkadang menstruasi menyebabkan terhambatnya aktifitas sehari-hari karena rasa sakit yang sangat luar biasa yang disebut dengan *dysmenorea*.

Wanita dengan *dysmenore* hebat kemungkinan besar memproduksi banyak *prostaglandin* di dalam rahimnya. *Prostaglandin* menyebabkan otot-otot rahim bergerak lebih kuat dan sering, sehingga menyebabkan turunnya aliran darah ke dalam rahim. Akibatnya saraf-saraf di rahim menjadi lebih sensitive terhadap nyeri (Nirmala devi, 2012 :18).

Nyeri saat menstruasi yang dirasakan oleh setiap remaja putri berbeda-beda, hal ini disebabkan oleh kondisi patologis masing-masing individu dan respon individu terhadap nyeri. Pada orang berbeda dengan usia sama yang memiliki luka derajatnya sama pun terkadang memiliki respon nyeri yang berbeda pula. Oleh karena itu sebagai tenaga kesehatan kita harus dapat membedakan atau mengklasifikasikan intensitas nyeri yang dirasakan remaja setiap remaja putri sehingga mempermudah dalam memberikan asuhan yang tepat pada remaja putri.

Perbandingan Intensitas Nyeri Menstruasi Pada remaja putri Sebelum Dan Setelah Diberikan tilawatil Qur'an. Setelah dilakukan analisa data dengan menggunakan *uji wilcoxon sing rank test* yang menggunakan teknik *simple random sampling*, *pre-test* dan *post-test* tanpa kelompok *kontrol* dan dihitung dengan aplikasi SPSS 17,0 dengan tingkat kemaknaan  $\alpha = 0,05$  didapatkan  $Z = -4.675^a$   $p = 0,000$  maka  $H_0$  ditolak artinya terdapat pengaruh pemberian tilawatil Qur'an terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri Pondok pesantren Darut Tauhid Kadungrejo Baureno Bojonegoro.

Berdasarkan Gambar 5.1 didapatkan hasil dari 35 responden dapat diketahui bahwa sebelum diberikan perlakuan sebagian besar responden mengalami nyeri ringan yaitu 20 responden

(57%), sisanya mengalami nyeri berat yaitu 5 responden (14%) dan nyeri sedang yaitu 10 responden (29%). Dan setelah diberikan perlakuan dari data sebelumnya terdapat 5 responden (14%) dengan nyeri berat mengalami penurunan intensitas nyeri menjadi sedang, yang sebelumnya dengan nyeri sedang yaitu 10 responden (29%) mengalami penurunan dalam hal score questioner namun masih dalam kategori nyeri sedang. dan yang mengalami nyeri ringan yaitu 20 responden (57%) sebagian ada yang mengalami penurunan menjadi tidak nyeri 3 responden (8%) dan sebagian lagi ada yang hanya mengalami penurunan score questioner namun masih masuk kategori nyeri ringan.

Kesimpulannya bahwa terdapat sebanyak 11 responden (31%) yang tingkat nyerinya berkurang, dan sisanya 24 responden (69%) hanya mengalami penurunan score namun tingkat nyerinyamasih dalam kategori tetap setelah diberikan Tilawatil Qur'an. Tingkat nyeri yang dirasakan setiap individu mempunyai persepsi yang berbeda-beda, adapun faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri yaitu: usia, jenis kelamin, kebudayaan, makna nyeri, perhatian, ansietas, kelelahan, pengalaman sebelumnya, gaya coping, dukungan keluarga dan sosial.

Dari hasil penelitian di atas bahwa setelah diberikan tilawatil Qur'an sebagian besar remaja putri yang mengalami tingkat nyeri ringan yaitu sebanyak 20 responden (57%) mengalami penurunan menjadi tidak nyeri sebanyak 3 responden (8%), dan remaja putri yang mengalami nyeri berat 5 responden (14 %) mengalami penurunan menjadi nyeri sedang. Sedangkan yang mengalami nyeri sedang tidak mengalami penurunan tingkat nyeri tetapi score questionernya mengalami penurunan. Penggunaan tilawatil Qur'an terbukti dapat mengurangi nyeri menstruasi, pemberian tilawatil Qur'an dapat mendorong tingkat *serotonin*, *dopamine*, dan *endorphin*, dalam darah yang dapat menimbulkan perasaan tenang dan nyaman karena *endorphine* kemungkinan bertindak sebagai *neuro transmitter* maupun *neuromediator* yang menghambat *transmisi* dari pesan nyeri ke otak sehingga nyeri tidak terjadi.

Menurut peneliti sendiri pemberian tilawatil Qur'an ini sangat bermanfaat karena teknik ini dapat memberikan pengaruh *relaksasi* pada otot-otot yang

tegang, khususnya otot rahim yang berkontraksi secara terus menerus akibat peningkatan produksi *prostaglandin*. Dan *meditasinya* dapat menurunkan kadar hormone stress dalam darah yang disebut *catecholamine*. Ketika stress akibat nyeri sudah teratasi maka tingkat nyeri akan berkurang. Selain itu meditasi juga dapat membuat si pelaku mencapai tingkat ketenangan dan kesadaran tubuh yang lebih tinggi. Sehingga di saat tubuh kita merasa santai dan nyaman maka rasa nyeri pun akan berkurang. Cara alternatif ini dapat diaplikasikan untuk mengurangi nyeri menstruasi oleh semua wanita usia subur secara aman bila dilaksanakan sesuai dengan prosedurnya.

## KESIMPULAN

1. Remaja Putri di Pondok pesantren Darut Tauhid Kadungrejo Baureno Bojonegoro pada bulan Januari sampai dengan Februari sebelum di berikan tilawatil Qur'an jumlah responden yang mengalami nyeri berat yaitu 5 responden (14%), mengalami nyeri sedang yaitu 10 responden (29%) dan mengalami nyeri ringan yaitu 20 responden (57%).
2. Remaja putri di Pondok pesantren Darut Tauhid Kadungrejo Baureno Bojonegoro pada bulan Januari sampai dengan Februari setelah diberikan teknik tilawatil Qur'an jumlah responden yang mengalami nyeri sedang yaitu 9 responden (26%), yang mengalami nyeri ringan yaitu 22 responden (63%), dan yang tidak nyeri berjumlah 3 responden (8%) dan nyeri berat 1 responden (3%).
3. Hasil analisa data dengan menggunakan *uji wilcoxon sing rank test* yang menggunakan teknik *simple random sampling*, *pre-test* dan *post-test* tanpa kelompok *kontrol* dan dihitung dengan *aplikasi* SPSS 17,0 dengan tingkat kemaknaan  $\alpha = 0,05$  didapatkan  $Z = -4.675^a$   $p = 0,000$  maka  $H_0$  ditolak artinya terdapat pengaruh pemberian Tilawatil Qur'an terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi pada remaja putri Pondok Pesantren Darut Tauhid Kadungrejo Baureno Bojonegoro.

## SARAN

1. Bagi peneliti  
Pada penelitian ini masih banyak terdapat kekurangan, diharapkan

- dengan adanya penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan peneliti, sehingga dalam penelitian selanjutnya bisa menjadi lebih baik.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Pada penelitian ini masih terdapat kekurangan khususnya dalam hal psikologis seseorang terhadap penyembuhan dirinya, diharapkan peneliti selanjutnya dapat meneliti tentang pengaruh sugesti diri dengan tingkat penyembuhan nyeri.
  3. Bagi Institusi  
Dari penelitian yang telah dilakukan diharapkan institusi dapat meningkatkan kualitas pengetahuan mahasiswa dalam terapi keperawatan untuk mengurangi nyeri secara *non-farmakologis*.
  4. Bagi Masyarakat  
Dari penelitian yang telah dilakukan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang metode spiritual yaitu tilawatil Qur'an dan manfaatnya untuk penyembuhan penyakit khususnya terhadap penurunan intensitas nyeri menstruasi. Sehingga masyarakat dapat menggunakannya sebagai alternatif penyembuhan *non-farmakologis*.
- DAFTAR PUSTAKA**
- Andarmoyo, Sulisty. (2013). *Konsep Dan Proses Keperawatan Nyeri*. Jogjakarta : Ar-Ruzz Media.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Asmadi, (2012). *Konsep Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba Medika.
- Bisri, Hasan Dkk. (2013). *Pedoman Penulisan Skripsi : Stikes Icsada Bojonegoro*.
- Devi, Nirmala. (2012). *Gizi Saat Sindrom Menstruasi* . Jakarta : Bhuana Ilmu Populer.
- Faqih, (2012). *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Asrama Putri Stikes Nu Tuban*. Skripsi : Stikes Nahdhotul Ulama Tuban.
- Hamilton. (2011). *Dasar-Dasar Keperawatan Maternitas Edisi 6*, Jakarta :EGC.
- Hidayat, A. Aziz Alimul. (2011). *Ketrampilan Dasar Praktek Klinik Untuk Kebidanan*. Jakarta : Salemba Medika.
- \_\_\_\_\_. (2009). *Konsep Dan Penulisan Riset Keperawatan*. Jogjakarta : EGC.
- Kumalasari, Intan & Adhiyantoro, Iwan. (2012). *Kesehatan Reproduksi*. Jakarta : Salemba Medika.
- Lembang, Erika. (2013). *Tilawatil Qur'an Sehari-Hari* . Jakarta : Pustaka Bandung.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2012). *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan; Pedoman Skripsi, Tesis, Dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Nugroho, Taufan. (2010). *Buku Ajar Ginekologi Untuk Mahasiswa Kebidanan*, Yogyakarta : Nuha Medika.
- Nur Faizah, Hanim (2012) *Pengaruh Massage Terhadap Penurunan Intensitas Dysmenorrhea Pada Mahasiswi Tingkat I Di Asrama Putri Program Studi D3 Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban*. Skripsi : Stikes Nahdhotul Ulama Tuban.
- Nursalam, (2011). *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* . Jakarta : Salemba Medika.
- Pearce, Evelin. (2009). *Anatomy & Fisiology For Nurse*. Alih Bahasa Pustaka Oleh Sri Yuliani Handoyo. Jakarta : Gramedia.
- Potter, Patricia A . (2006). *Fundamental Of Nursing*, Alih Bahasa Pustaka Oleh, Renata Komalasari , S.Kp Dkk Ed. 4. Jakarta :EGC.
- Proverawati, Atikah & Siti Misaroh. (2009). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Warna*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Purwanti, (2014). *Bahagia Dengan Tilawatil Qur'an*, from : (<http://www.herbalengkap.com/99/38/60/bahagia-dengan-tilawatil-qur'an.htm>). Diakses pada tanggal 04 juni 2014. Pukul 08.00.

- Putra, Sitiatava R. (2012). *Paduan Riset Keperawatan dan Penulisan Ilmiah*. Jogjakarta : D-Medika.
- Saputra, Koosnadi & Syarif Sudirman. (2009). *Akupuntur Untuk Nyeri*. Jakarta: Sagung Seto.
- Sindhu, Pujiastuti. (2009). *Hidup Sehat Dan Seimbang Dengan Tilawatil Qur'an*. Bandung : Mizan Pustaka.
- Sugiono, (2013). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiono, (2012). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D* . Bandung : Alfabeta.
- Winkjosastro, Hanifa. (2010). *Ilmu Kandungan*. Jakarta : PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Wirawanda, Yudha. (2014). *Kedahsyatan Terapi Tilawatil Qur'an* . Jakarta Timur : Padi.