

# Pengaruh Pemberian Terapi Murrotal Al-Qur'an Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Remaja Putri di SMAN 9 Kendari

Anwar, Khalidatul Khair; Refsi, Dian; Syahrianti, Syahrianti

---

**Khalidatul Khair Anwar**

Jurusan Kebidanan, Poltekkes  
Kemenkes Kendari, Indonesia

**Refsi Dian**

Jurusan Kebidanan, Poltekkes  
Kemenkes Kendari, Indonesia

**Syahrianti**

Jurusan Kebidanan, Poltekkes  
Kemenkes Kendari, Indonesia

Health Information: Jurnal  
Penelitian

Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia  
ISSN: 2085-0840  
ISSN-e: 2622-5905  
Frequency: Bianual  
vol. 13, no. 2, 2021  
jurnaldanhakcipta@poltekkes-kdi.ac.id

**Abstrak:** Upaya penanganan dismenorea pada remaja putri dapat dilakukan dengan metode non farmakologis. Salah satu metode tersebut yaitu terapi pemberian bacaan Al-Qur'an yang diperdengarkan (murrotal Al-Qur'an) sehingga memberikan efek penyembuhan penyakit jasmani dan rohani. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi murrotal Al-Qur'an terhadap penurunan dismenorea pada remaja putri di SMAN 9 Kendari. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, dengan rancangan eksperimen dan menggunakan desain pendekatan pretest-posttest with control group. Peneliti membandingkan rasa nyeri sebelum dan sesudah diberikan terapi selama 15 menit dan jeda waktu istirahat 5 menit untuk pengukuran post test. Populasi penelitian adalah semua siswi putri yang mengalami dismenorea pada kelas X dan XI yang berjumlah 115 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan Probability sample dengan metode sampel random sistematis. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 36 orang. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah lembaran observasi dengan menggunakan skala intensitas nyeri Numeric Rating Scale (NRS). Analisis data menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan nilai  $p (0.000) < (0.05)$  maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak sehingga terdapat perbedaan hasil sebelum dan setelah pemberian terapi murrotal Al-Qur'an. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi murrotal Al-Qur'an terhadap penurunan dismenorea

**Kata kunci:** Dismenorea, murrotal Al-Qur'an, remaja

**Abstract:** *Efforts to deal with dysmenorrhea in adolescent girls can be done by non-pharmacological*

*methods. One of Methods is therapy through the provision of listening to Al-Qur'an reading therapy (murrotal Al-Qur'an) which can have a healing effect on physical and spiritual diseases. The study purpose was to determine effect of murrotal Al-Qur'an therapy on reducing dysmenorrhea in adolescent girls at SMAN 9 Kendari. This research is a quantitative study, with an experimental design and using a pretest-posttest with control group design. Researchers compared pain before and after being given therapy for 15 minutes and a 5 minute rest period for post-test measurements. The study population were all female students who experienced dysmenorrhea in grades X and XI totaling 115 people. Sampling technique in study used a probability sample with a systematic random sample method. The number of samples in this study were 36 people. The data collection tool used is an observation sheet using the Numeric Rating Scale (NRS) pain intensity scale. Analysis of the data used Wilcoxon test. The results showed that  $p$  value (0.000)  $<$   $\alpha$  (0.05) then  $H_a$  was accepted and  $H_0$  was rejected so that there were differences in results before and after giving murrotal Al-Qur'an therapy. It can be concluded that there is an effect of murrotal Al-Qur'an therapy on the reduction of dysmenorrhea.*

**Keyword:** *Dysmenorrhea, murrotal Al-Qur'an, teenager*

---

## **PENDAHULUAN**

Masa remaja didefinisikan sebagai proses pendewasaan yang meliputi kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. Salah satu proses pematangan seksual yang terjadi pada remaja perempuan pada masa pubertas adalah terjadinya haid pertama (menarche) (Lestari et al., 2019). Menstruasi adalah perdarahan uterus periodik yang normal dan merupakan fungsi fisiologis yang hanya terjadi pada wanita. Pada dasarnya menstruasi adalah suatu proses katabolisme dan terjadi di bawah pengaruh hormon hipofisis dan ovarium (Elvira, 2018). Salah satu gangguan yang paling sering dialami wanita saat terjadi menstruasi adalah dismenorea (Kurniati et al., 2019).

Dismenorea adalah nyeri perut yang disebabkan oleh kram rahim dan terjadi selama menstruasi sehingga dapat menimbulkan gangguan pada wanita (Rusyanti, 2020). Dismenorea biasanya mulai terjadi pada 24 jam sebelum terjadinya menstruasi dan dapat terasa hingga 24-36 jam. Kram tersebut terutama dirasakan di daerah perut bagian bawah menjalar ke punggung atau permukaan dalam paha. Pada kasus dismenorea berat nyeri kram dapat disertai muntah dan diare (Maimunah et al., 2017).

Angka kejadian dismenorea di dunia cukup besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi

(Lestari et al., 2019). Kejadian dismenorea pada wanita berdasarkan data dari WHO tahun 2012 adalah 1.769.425 jiwa. Penelitian yang telah dilakukan diberbagai negara menunjukkan kejadian dismenorea primer lebih dari 50% (Nurwana et al., 2017). Angka kejadian di Amerika persentasenya sekitar 60%, di Swedia sekitar 72%. Penelitian Pusat Informasi dan Konseling Kesehatan Reproduksi Remaja (PIK-KRR) di Indonesia melaporkan bahwa 72,89% wanita mengalami dismenorea primer dan 27,11% dismenorea sekunder. Wanita produktif yang terganggu karena dismenorea mencapai 45%-90% (Lestari et al., 2019).

Upaya penanganan dismenorea pada remaja putri guna mengurangi rasa nyeri yang dialami dapat dilakukan dengan metode farmakologi dan non farmakologis. Manajemen nyeri farmakologis dilakukan dengan pemberian analgesik dan anestesi intravena dan intramuskular. Namun penggunaan obat penghilang rasa sakit secara terus menerus dapat menyebabkan mual, muntah, dan ketergantungan (Anwar, 2020). Penatalaksanaan nonfarmakologis terdiri dari berbagai tindakan mencakup intervensi perilaku dan kognitif menggunakan agen-agen fisik meliputi stimulus kulit, stimulus elektrik saraf kulit (transcutaneous electrical nerve stimulation/ TENS), akupuntur dan pemberian plasebo. Intervensi perilaku kognitif meliputi tindakan distraksi, teknik relaksasi, imajinasi terbimbing, umpan balik biologis (biofeedback), hipnosis dan sentuhan terapeutik (Anwar, 2020).

Terapi nonfarmakologis yaitu menggunakan teknik distraksi melalui pemberian terapi bacaan Al-Qur'an yang diperdengarkan (murottal Al-Qur'an) dapat memberikan efek penyembuhan penyakit jasmani dan rohani. Pembacaan Al-Qur'an akan menambah kekuatan iman dan memberikan ketentraman hati (Anwar et al., 2019).

Surah yang digunakan dalam penelitian ini adalah surah Ar-Rahman. Surat Ar-Rahman terdiri atas 78 ayat. Semua ayatnya mempunyai karakter ayat pendek sehingga nyaman didengarkan dan dapat menimbulkan efek relaksasi bagi pendengar yang masih awam sekalipun. Bentuk gaya bahasanya yaitu terdapat 31 ayat yang diulang-ulang. Pengulangan ayat ini untuk menekankan keyakinan yang sangat kuat. Surat Ar-Rahman yang dibacakan oleh Syaikh Ahmad Saud mempunyai timbre medium, pitch 44 Hz, harmony regular dan consistent, rhythm andate (mendayu-dayu), volume 60 decibel, intensitas medium amplitude. Pada pitch yang rendah dengan rhythm yang lambat dan volume yang rendah akan menimbulkan efek rileks (Wirakhmi, 2016).

Berdasarkan survei yang dilakukan di SMAN 9 Kendari diperoleh jumlah siswi kelas X dan XI sebanyak 198 siswi yang terdiri dari 8 kelas. Peneliti melakukan survei data awal pada 131 remaja dengan membagikan kuesioner. Hasil yang diperoleh terdapat 115 (88%) remaja putri yang mengalami dismenorea. Sakit yang dirasakan menyebabkan aktivitas terganggu. Hasil pengisian kuesioner juga memperlihatkan terdapat berbagai macam cara untuk mengatasi keluhan dismenorea

seperti minum obat pereda nyeri, berolahraga kecil, memilih tidur/istirahat, mendengarkan musik dan lain-lain.

Berdasarkan penjelasan di atas menunjukkan bahwa perlu kajian mendalam terkait penanganan dismenorea terutama dalam pemberian teknik distraksi murrotal Al-Qur'an pada remaja putri di SMAN 9 Kendari.

## **METODE**

### *Jenis Penelitian*

*Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian menggunakan rancangan eksperimen dengan desain pendekatan pretest-posttest with control group.*

### *Lokasi dan Waktu Penelitian*

*Penelitian berlokasi di SMAN 9 Kendari. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 7 April-12 Juni 2021.*

### *Populasi dan Sampel*

*Populasi penelitian adalah siswi muslim kelas X dan XI yang mengalami dismenorea di SMAN 9 Kendari dengan jumlah 115 siswi. Sampel penelitian ini adalah sebagian siswi muslim yang mengalami dismenorea di SMAN 9 Kendari. Besar sampel dalam penelitian ini mengacu pada pendapat Suharsimi Arikunto yaitu 15% dari populasi. Dengan demikian sampel setiap kelompok berjumlah 18 orang, sehingga total sampel untuk kelompok intervensi dan kontrol adalah 36 responden. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode Simple Random Sampling dimana seluruh anggota populasi sampel yang berjumlah 115 siswi akan diundi. Anggota populasi pada undian pertama dikategorikan dalam kelompok intervensi, undian kedua dikategorikan dalam kelompok kontrol.*

### *Pengumpulan Data*

*Pengumpulan data dilakukan dengan mengunjungi responden langsung ditempat tinggalnya. Peneliti menggunakan lembar observasi penilaian skala nyeri NRS (Numeric rating scale) pada remaja yang mengalami dismenorea yakni merasakan nyeri perut bagian bawah pada hari pertama ketika menstruasi dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Sampel pada kelompok intervensi akan diukur tingkat nyerinya (pre test) kemudian diberi terapi murottal selama 15 menit dengan posisi responden duduk dengan rileks. Sampel akan diberi istirahat selama 5 menit sebelum dilakukan pengukuran nyeri kembali (post test). Pada kelompok kontrol, sampel akan dilakukan*

*pengukuran nyeri dua kali dimana jeda antara pengukuran pertama (pre test) dengan pengukuran kedua (post test) yaitu 20 menit.*

### *Pengolahan dan Analisis Data*

*Analisis univariat dalam penelitian ini adalah umur dan usia menarche responden. Sedangkan Analisis bivariat yang digunakan untuk mencari pengaruh antara variabel dependen dan independen yaitu pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap penurunan dismenorea. Peneliti melakukan uji normalitas terlebih dahulu dengan menggunakan shapiro-wilk. Setelah dilakukan uji normalitas didapatkan hasil uji p value <0.05 yang berarti data tersebut tidak berdistribusi normal. Maka dilakukan uji wilcoxon dan untuk uji kelompok tidak berpasangan dilakukan uji mann whitney. Analisis data menggunakan aplikasi*

## **HASIL**

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden**

Variabel	Kelompok Responden				Total	
	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol		N	%
	N	%	N	%		
<i>Umur</i>						
16 tahun	6	33,3	3	16,7	9	25
17 tahun	5	27,8	4	22,2	9	25
18 tahun	7	38,9	9	50,0	16	44,4
19 tahun	0	-	2	11,1	2	5,5
<i>Usia Menarche</i>						
12 tahun	1	5,6	0	-	1	2,8
13 tahun	5	27,8	7	38,9	12	33,3
14 tahun	12	66,7	11	61,1	23	63,9

Pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol didominasi oleh responden berusia 18 tahun yaitu sebanyak 16 orang (44,4%). Usia pertama kali mendapat haid/ menarche responden rata-rata berada pada usia 14 tahun yaitu sebanyak 23 orang (63,9%).

**Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat dismenorea saat Pre-test pada kedua kelompok**

Tingkat Dismenorea	Kelompok Responden			
	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	N	%	N	%
Ringan (1-3)	1	5,6	8	44,4
Sedang (4-6)	17	94,4	10	55,6
Berat (7-9)	0	0	0	0

Frekuensi skala nyeri responden sebelum diberikan terapi pada kelompok perlakuan yakni memiliki skala nyeri sedang sebanyak 17 responden (94,4 %) dan skala ringan sebanyak 1 responden (5,6 %). Sedangkan pada kelompok kontrol, responden dengan skala nyeri ringan sebanyak 8 orang (44,4 %), serta skala nyeri sedang sebanyak 10 responden (55,6 %).

**Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat dismenorea saat Post-test pada kedua kelompok**

Tingkat Dismenorea	Kelompok Responden			
	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	N	%	N	%
Ringan (1-3)	18	100	8	44,4
Sedang (4-6)	0	0	10	55,6
Berat (7-9)	0	0	0	0

Frekuensi skala nyeri responden sebelum diberikan terapi pada kelompok perlakuan yakni memiliki skala nyeri sedang sebanyak 17 responden (94,4 %) dan skala ringan sebanyak 1 responden (5,6 %). Sedangkan pada kelompok kontrol, responden dengan skala nyeri ringan sebanyak 8 orang (44,4 %), serta skala nyeri sedang sebanyak 10 responden (55,6 %).

**Tabel 4. Perbedaan rata-rata tingkat dismenorea saat prepost-test pada kelompok perlakuan dan kontrol**

Tingkat Dismenorea	N	Sebelum		Sesudah		$p^*$	$p^{**}$	
		Mean	SD	Mean	SD			
		Pre	Post	Pre	Post			
KP	18	4,83	0,857	2,06	0,725	0,023	0,003	0,000
KK	18	4,00	1,372	4,06	1,392	0,031	0,033	0,317

Nilai rata-rata nyeri pada kelompok perlakuan sebelum pemberian terapi Murrotal pada remaja adalah 4,83 (0,857) dan nilai rata-rata nyeri sesudah pemberian terapi Murrotal adalah 2,06 (0,725). Hasil uji wilcoxon menunjukkan nilai  $p=0,000 < \alpha (0,05)$ .

Pada kelompok kontrol, rata-rata tingkat nyeri sebelum terapi adalah 4,00 (1,372). Sedangkan rata-rata tingkat nyeri sesudah post-test yaitu 4,06 (1,392). Hasil uji wilcoxon menunjukkan nilai  $p(0,317) > \alpha(0,05)$ .

**Tabel 5. Perbedaan rata-rata selisih tingkat dismenorea saat *prepost-test* pada kelompok perlakuan dan kontrol**

Tingkat Dismenorea	N	$\Delta_{pre-post}$		$p^*$
		Mean	SD	
Kelompok Perlakuan	18	-2,9230	0,78655	0,000
Kelompok Kontrol	18	0,0579	0,24552	

Nilai rata-rata selisih tingkat dismenorea kelompok perlakuan sebesar -2,9230 (0,78655). Pada kelompok kontrol nilai rata-rata tingkat dismenorea yakni 0,0579 (0,24552). Hasil nilai  $p$  uji Mann Whitney  $U < \alpha(0,05)$ .

Tingkat Dismenorea	Murrotal Al-Qur'an				$p^*$
	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol		
	Mean rank	Sum of rank	Mean rank	Sum of rank	
Sebelum	21,89	394,00	15,11	272,00	0,05
Sesudah	11,39	205,00	25,61	461,00	0,00
$\Delta_{pre-post}$	9,50	171,00	27,50	495,00	0,00

Tingkat dismenorea sebelum terapi diperoleh nilai  $p=0,05$  yang berarti tidak ada perbedaan. Tingkat dismenorea sesudah terapi (post-test) dan selisih nyeri diperoleh nilai  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ) yang menunjukkan ada perbedaan.

## PEMBAHASAN

Karakteristik remaja pada penelitian ini meliputi dari umur remaja dan usia menarche. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rentang umur remaja berada pada usia 16 tahun hingga 19 tahun. Sebagian besar berada di umur 17 tahun dan 18 tahun. Masa remaja merupakan periode peralihan waktu individu beralih dari fase anak ke fase dewasa (Fatmawaty, 2017). Semakin bertambahnya usia seseorang maka semakin matang pula pola pikirnya terutama dalam bereaksi terhadap nyeri.

Nyeri haid sering terjadi pada wanita usia muda, karena belum mencapai kematangan biologis (khususnya alat reproduksi yaitu pertumbuhan endometrium masih belum sempurna), psikologis (gadis yang emosinya masih labil). Frekuensi nyeri akan menurun sesuai dengan bertambahnya usia. Hal ini diduga terjadi karena adanya kemunduran saraf rahim akibat penuaan merupakan usia terbaik untuk hamil bagi seorang wanita, hal ini dikarenakan

sel telur telah diproduksi sejak lahir namun ovulasi baru terjadi ketika masa pubertas (Potter & Perry, 2006).

Pada remaja putri terjadi suatu perubahan fisik yaitu perubahan organ-organ reproduksi yang ditandai dengan datangnya menstruasi. Menarche adalah periode menstruasi yang pertama terjadi pada masa pubertas seorang wanita. Usia menarche yang ideal adalah 12 sampai dengan 14 tahun dan dikatakan menarche dini jika usia di bawah 12 tahun (Direktorat Bina Ketahanan Remaja BKKBN, 2020).

Usia menarche pada remaja putri di SMAN 9 Kendari berada pada rentang umur 12 tahun hingga 14 tahun. Sebagian besar berada pada umur 13 tahun. Usia normal bagi seorang wanita mendapat menstruasi untuk pertama kalinya pada usia 12 sampai 14 tahun. Tetapi ada juga yang mengalaminya lebih awal, yaitu pada usia 8 tahun atau lebih lambat yaitu usia 18 tahun (Sukarni & ZH, 2013). Hal ini sejalan dengan penelitian Olubunmi et al (2016) bahwa hampir setengah respondennya mengalami dismenorea pada saat usia 13-15 tahun, yaitu sebanyak 49,6%. Menarche lebih awal mempengaruhi terjadinya dismenorea karena pola hormon dan ovulasi sama dengan wanita dewasa yang dapat menyebabkan wanita tersebut secara terus menerus menghasilkan prostaglandin yang bertanggung jawab atas rasa nyeri yang dialami.

#### 1. Tingkat Dismenorea saat pre-test pada kedua kelompok

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti dengan menggunakan lembaran observasi Numeric Rating Scale sebelum dilakukannya terapi Murottal pada kelompok perlakuan (n=18) didapatkan data bahwa sebanyak 17(94,4%) orang responden mengalami dismenorea sedang dan sebanyak 1(5,6%) responden mengalami dismenorea ringan. Sedangkan pada kelompok kontrol data yang didapatkan nyeri saat dilakukan pre-test yaitu 8(44,4%) responden mengalami nyeri ringan dan 10 (55,6%) responden mengalami dismenorea sedang.

Responden yang mengalami dismenorea sedang, nyeri yang dirasakan pada perut bagian bawah, nyeri menyebar ke pinggang. Nyeri ini menyebabkan terganggunya aktivitas responden sehingga responden tidak mampu berkonsentrasi dan mengganggu aktifitas belajarnya. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Masruroh & Setyowati (2019) menyatakan 85% responden mengalami dismenorea sedang. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Lestari et al., (2019) menunjukkan sebanyak 26 (81,25%) responden mengalami dismenorea sedang dari jumlah total responden sebanyak 36 orang.

Dismenorea adalah nyeri selama haid yang dirasakan di perut bawah atau di pinggang, dapat bersifat seperti mules-mules, ngilu, atau seperti ditusuk-tusuk. Beberapa perempuan mengalami sakit atau kram di daerah perut bagian bawah saat haid berlangsung, bahkan ada yang sampai pingsan karena tidak tahan menahan rasa sakitnya Upaya untuk mengatasi dismenorea



diantara remaja membutuhkan penanganan yang terintegrasi dan menyeluruh, karena secara umum dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan dapat berdampak pada turunnya produktivitas kerja (Nurwana et al., 2017).

Keluhan nyeri haid dapat terjadi bervariasi mulai dari yang ringan sampai berat. Seperti diketahui haid hampir selalu diikuti dengan rasa mulas/nyeri. Nyeri dismenorea berhubungan dengan prostaglandin endometrial dan leukotiren. Setelah terjadi proses ovulasi sebagai respons peningkatan produksi progesteron, asam lemak akan meningkat dalam fosfolipid membran sel. Kemudian asam arakidonat, asam lemak omega-7 lainnya, prostaglandin dan leukotrien dilepaskan memulai suatu aliran mekanisme dalam uterus (Prawirohardjo, 2014).

## 2. Tingkat Dismenorea saat post-test pada kedua kelompok

Berdasarkan hasil penelitian setelah diberikan terapi murottal Al-Qur'an pada kelompok perlakuan, semua responden mengalami penurunan skala nyeri haid, responden yang mengatakan nyeri ringan sebanyak 18 responden dari yang awalnya sebelum diperdengarkan terapi murottal ada 17 responden (94,4%) mengalami nyeri sedang, dan 1 responden (5,6%) nyeri ringan. Terdapat penurunan tingkat nyeri sesudah diberikan terapi, sedangkan responden yang mengalami dismenorea pada kelompok kontrol didapatkan hasil 8 (44,4 %) responden mengalami dismenorea ringan, dan 10 (55,6%) orang mengalami dismenorea sedang. Pada kelompok kontrol tingkat nyeri yang dirasakan cenderung menetap. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi murottal Al-Qur'an dapat menurunkan tingkat nyeri dismenorea pada remaja putri di SMAN 9 Kendari.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lestari et al., (2019) tentang pengaruh terapi murottal al-qur'an terhadap perubahan skala nyeri haid (dismenorea) pada siswi kelas 10, 11, dan 12 MA Asy-ayafi'iah tahun 2017 dengan hasil yakni 25 responden (78,125%, n=32) mengalami perubahan tingkat nyeri dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan. Demikian pula hasil penelitian Putri (2011) tentang pengaruh teknik relaksasi nafas dalam dan mendengarkan ayat Al-Qur'an terhadap tingkat nyeri menstruasi (dismenorea) dengan hasil yaitu setelah dilakukannya intervensi terjadi perubahan tingkat nyeri menjadi nyeri ringan sebanyak 11 responden atau dengan persentase 73,3% dari total 15 responden.

Lantunan Al-Qur'an dapat menurunkan hormon-hormon stress, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan relaksasi, mengurangi kecemasan, menurunkan tekanan darah, pernafasan, denyut nadi, detak jantung serta aktivitas gelombang otak. Komponen gelombang otak pada stimulan terapi musik dan stimulan Al-Qur'an (Murottal) mempunyai kesamaan yaitu didominasi oleh gelombang delta (Kaheel, 2012). Adanya gelombang delta ini mengindikasikan bahwa kondisi seseorang dalam keadaan sangat

rileks, sehingga stimulan Al-Qur'an ini dapat memberikan ketenangan, ketentraman dan kenyamanan seseorang.

3. Perbedaan rata-rata tingkat Dismenorea saat prepost-test pada kedua kelompok

Nilai rata-rata tingkat nyeri pada kelompok perlakuan mengalami penurunan. Penurunan rata-rata tingkat nyeri yaitu 4,83 sebelum terapi menjadi 2,06 setelah terapi. Nilai rata-rata tingkat nyeri pada kelompok kontrol cenderung tetap atau sedikit mengalami peningkatan. Perubahan rata-rata tingkat nyeri yaitu 4,00 sebelum terapi menjadi 4,06 setelah terapi.

Hasil uji statistik menggunakan uji wilcoxon dengan nilai  $p=0,000$  ( $p<\alpha$ ). Diketahui bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat nyeri saat prepost-test pada kelompok yang diberikan murottal Al-Qur'an. Sedangkan pada kelompok kontrol dari hasil uji wilcoxon menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat nyeri dari pengukuran pertama dan pengukuran kedua ( $p=0,317>\alpha$ ). Maka secara statistik terdapat perbedaan tingkat nyeri haid (dismenorea) sebelum dan sesudah pemberian terapi Murrotal Al-Qur'an. Dengan demikian  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Dari hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pemberian terapi musik klasik dengan penurunan skala nyeri dismenorea.

Penyebab dari dismenorea adalah adanya hiperkontraktilitas uterus yang disebabkan oleh prostaglandin. Darah menstruasi wanita mengandung prostaglandin yang dapat merangsang otot polos. Prostaglandin tersebut dihasilkan oleh endometrium. Prostaglandin dapat menimbulkan rasa nyeri ketika kadar progesteron dalam darah rendah. Jika kadar prostaglandin yang berlebihan memasuki peredaran darah maka selain dismenorea dapat juga dijumpai efek lainnya seperti mual, muntah, diare, flushing respons involunter (tak terkontrol) dari sistem saraf yang memicu pelebaran pembuluh kapiler kulit, dapat berupa warna kemerahan atau sensasi panas. Selain itu faktor kejiwaan juga bisa menjadi penyebab munculnya dismenorea (Prawirohardjo, 2014).

Tujuan dari pemberian terapi murrotal Al-Qur'an adalah untuk menyeimbangkan hormon yang berlebihan karena pada dasarnya nyeri haid merupakan sakit yang berhubungan dengan ketidakseimbangan hormon. Penyebab terjadinya nyeri haid dikarenakan adanya peningkatan produksi prostaglandin. Peningkatan ini akan mengakibatkan kontraksi uterus dan vasokonstriksi pembuluh darah, aliran darah yang menuju uterus menurun, sehingga uterus tidak mendapat suplai oksigen yang adekuat sehingga menyebabkan nyeri.

Diperolehnya perbedaan tingkat dismenorea pada kelompok perlakuan tersebut ada kaitannya dengan efek pemberian murottal Al-Qur'an. Temuan fakta ini menunjukkan bahwa pemberian terapi murottal dapat menurunkan tingkat nyeri dismenorea. Hasil penelitian ini juga semakin menguatkan bahwa

murottal Al-Qur'an efektif menurunkan tingkat dismenorea. Hal ini sesuai dengan riset Elzaky tahun 2011 yang menunjukkan bahwa suara bacaan Al-Qur'an yang dibacakan dengan tajwid yang benar dan disertai kekhusyukan dalam mendengarkan akan berpengaruh besar kepada kesehatan (Anwar, 2020). Karakteristik surat Ar-Rahman yang dilantunkan oleh Ahmad Saud telah divalidasi di laboratorium seni Fakultas Budaya dan Seni Universitas Negeri Semarang. Surat Ar Rahman mempunyai timbre medium, pitch 44 Hz, harmony regular dan consistent, rhythm andate (mendayu-dayu), volume 60 decibel, intensitas medium amplitude. Pada pitch yang rendah dengan rhythm yang lambat dan volume yang rendah akan menimbulkan efek rileks. Frekuensi yang telah terbukti untuk mengurangi nyeri dan menimbulkan efek tenang adalah 40 - 60 Hz. Volume yang bisa menimbulkan efek terapeutik adalah 40-60 dB (Anwar, 2020).

Surat Ar-Rahman terdiri atas 78 ayat. Semua ayatnya mempunyai karakter ayat pendek sehingga nyaman didengarkan dan dapat menimbulkan efek relaksasi bagi pendengar yang masih awam sekalipun. Bentuk gaya bahasanya yaitu terdapat 31 ayat yang diulang-ulang. Pengulangan ayat ini untuk menekankan keyakinan yang sangat kuat (Wirakhmi, 2016).

Perbedaan nyeri ditemukan setelah pemberian intervensi murottal Al-Qur'an juga menguatkan bahwa kebutuhan terapi teknik distraksi bacaan Al-Qur'an sangat dibutuhkan untuk mengurangi nyeri dismenorea pada remaja putri, membantu mengurangi penggunaan obat analgesik. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sumaryani & Puspita (2015) tentang Senam Disminorhea Berbasis Ar-Rahman Terhadap Penurunan Nyeri dimana pemberian terapi baca Al-Qur'an dapat menurunkan skala nyeri dismenorea pada mahasiswi. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara nyeri sebelum dan sesudah terapi dengan hasil uji statistik wilcoxon  $p=0,000$ .

Lantunan ayat suci Al-Qur'an 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-Qur'an Surah Ar-Rahman terhadap tubuh adalah dapat memberikan relaksasi dan ketenangan jiwa. Hal ini juga tersirat dalam Al Quran (QS) Az-Zumar (39): 23 yang berbunyi "Allah telah menurunkan perkataan yang paling baik (yaitu) Al-Qur'an Surah Ar-Rahman yang serupa (ayat-ayatnya) lagi berulang-ulang, gemetar karenanya kulit orang-orang yang takut kepada Tuhan-Nya, kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka ketika mengingat Allah, dengan kitab itu Allah memberi petunjuk kepada siapa yang dia kehendaki. Dan barangsiapa dibiarkan sesat oleh Allah, maka tiada seorang pun yang memberi petunjuk" (Sumaryani & Puspita Sari, 2015).

4. Perbedaan selisih tingkat nyeri saat post-test pada kelompok perlakuan dan kontrol.

Hasil uji statistik menggunakan uji Mann Whitney U bahwa terdapat perbedaan tingkat nyeri setelah intervensi pada kelompok perlakuan dan kontrol dimana nilai  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ). Nilai mean rank kelompok perlakuan yaitu 9,50 lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol yaitu sebesar 27,50. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan selisih tingkat nyeri antara kelompok perlakuan dengan kontrol.

Hasil penelitian sesuai dengan teori bahwa terapi murottal merupakan salah satu metode distraksi dengan memperdengarkan bacaan ayat-ayat suci Al-Qur'an yang mempunyai efek terapeutik bagi responden yang mengalami dismenorea. Bacaan Al-Qur'an yang diperdengarkan melalui Hp mengeluarkan suara atau bunyi yang dapat memberi rasa rileks, nyaman, memberikan efek ketenangan dan rasa nyeri yang dirasakan juga akan berkurang (Kaheel, 2012). Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Masruroh (2019) tentang Perbedaan Efektivitas Murottal Al-Qur'an dan Terapi Akupresur Terhadap Nyeri Haid Pada Remaja Putri Kelas X Di SMAN 2 Ungaran Kabupaten Semarang bahwa terdapat perbedaan tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah diberikan murottal dimana nilai  $p=0,0001$  ( $p<\alpha$ ).

Penelitian lain yang juga mendukung hasil penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Hamdiyah (2019) dengan hasil yang didapatkan yakni  $p=0,0000$  ( $p<\alpha$ ). Sehingga dapat disimpulkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima artinya terdapat pengaruh terapi non farmakologik dengan media murottal Al-Qur'an kombinasi senam dysmenorrhea terhadap penurunan nyeri haid.

Pemberian murottal Al-Qur'an secara fisiologis akan mempengaruhi perubahan sel-sel tubuh, medan elektromagnetis, dan memberikan efek relaksasi bagi tubuh. Efek relaksasi dan distraksi pada murottal dapat mengurangi nyeri yang dirasakan akibat tindakan pembedahan dan dapat meningkatkan kontrol terhadap nyeri yang terjadi (Anwar, 2020).

Mendengarkan bacaan ayat-ayat Al-Qur'an dengan tartil akan memberikan ketenangan jiwa. Efek suara termasuk lantunan ayat-ayat Al-Qur'an dalam hal ini Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman dapat mempengaruhi keseluruhan fisiologi tubuh manusia dengan cara mengaktifkan vassineokorteks dan beruntun ke dalam sistem limbik, hipotalamus, dan sistem saraf otonom. Perangsangan auditori mempunyai efek distraksi yang mampu meningkatkan pembentukan endorfin dan merelaksasikan otot. Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman yang diperdengarkan dengan menggunakan handphone akan mengeluarkan vibrasi sehingga menghasilkan gelombang suara yang dapat didengar oleh telinga dan diteruskan ke nervus VIII, kemudian akan diubah menjadi impuls listrik. Impuls tersebut dilanjutkan ke korteks serebri yang berhubungan dengan perasaan untuk dipersepsikan. Jika

suara atau bunyi tersebut dapat dipersepsikan dengan baik maka akan menimbulkan efek relaksasi (Anwar, 2020).

Terapi murrotal mempunyai efek yang sangat diperlukan dalam mengatasi nyeri dan membentuk koping yang positif karena murrotal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman mampu merangsang masuk ke gelombang delta sehingga memunculkan ketenangan dan efektif menurunkan nyeri.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terdapat pengaruh terapi murrotal Al-Qur'an terhadap penurunan dismenorea pada remaja putri di SMAN 9 Kendari. Penggunaan terapi non farmakologi murrotal Al-Quran dapat menjadi pilihan remaja dalam mengatasi dismenorea.

## **REFERENSI**

- Anwar, K. K. (2020). keajaiban terapi al-qur'an meningkatkan B-Endorphin dan menurunkan nyeri ( tim faira Aksara (ed.)). faira aksara.
- Anwar, K. K., Hadju, V., & Massi, M. N. (2019). Pengaruh Murottal Al-quran terhadap Peningkatan Kadar Beta-endorphin dan Penurunan Tingkat Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 58–62.
- Direktorat Bina Ketahanan Remaja BKKBN. (2020). Modul Perencanaan Masa Depan dan Kesehatan Reproduksi untuk Pendidik Sebaya Remaja Usia 15-19 Tahun.
- Elvira, M. (2018). Effect of Endorphine Massage to Pain Scale High School In The Disminore Experience. *Jurnal Ipteks Terapan*, 12(2), 155. <https://doi.org/10.22216/jit.2018.v12i2.1542>
- Fatmawaty, R. (2017). Memahami Psikologi Remaja. *Jurnal Reforma*, 2(1), 55–65. <https://doi.org/10.30736/rfma.v6i2.33>
- Hamdiyah, H. (2019). Pengaruh Terapi Non Farmakologi Dengan Media Murrotal Al-Qur'an Kombinasi Senam Dysmenorrhoea Terhadap Penurunan Nyeri Haid Di Panti Asuhan Sejahtera Aisyiyah. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 4(2), 8. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v4i2.122>
- Kaheel, A. D. (2012). Pengobatan Qur'ani Manjurnya Berobat dengan al-Qur'an. Amzah.
- Kurniati, B., Amelia, R., & Oktora, M. Z. (2019). Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi Angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Padang. *Health & Medical Journal*, 1(2), 07–11. <https://doi.org/10.33854/heme.v1i2.234>
- Lestari, H., Fahrurrozi, & Astuti, F. (2019). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Perubahan Skala Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Kelas X, XI, Dan XII MA Asy-Ayafi'iah bendung Desa Kilang Kecamatan Montong Gading Kabupaten Lombok Timur Tahun 2017. *Prima*, 5(2), 69–74.
- Maimunah, S., Sari, R. D. P., & Prabowo, A. Y. (2017). Perbandingan Efektivitas Kompres Hangat dan Kompres Dingin sebagai Terapi Non-Farmakologis Dismenore pada Remaja. *Medula*, 7(5), 79–83.

- Masruroh, V., & Setyowati, H. (2019). Perbedaan Efektivitas Murottal Al-Quran dan Terapi Akupresur terhadap Nyeri Haid pada Remaja Putri Kelas X di SMAN 2 Ungaran Kabupaten Semarang. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 5, 1–8.  
<https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol5.iss1.38>
- Nurwana, N., Sabilu, Y., & Fachlevy, A. (2017). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Disminorea Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 8 Kendari Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Unsyiah*, 2(6), 185630.
- Olubunmi, O. P., Yinka, O. S., Oladele, O. J., Glory, L. I., & Afees, O. J. (2016). A case study of the prevalence of dysmenorrhea and its effects among females of different age groups. *Journal of Experimental and Integrative Medicine*, 6(3), 125–133.  
<https://doi.org/10.5455/jeim.180916.or.161>
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2006). *Buku ajar fundamental keperawatan Konsep, Proses, dan Praktik (Edisi 4 Vo)*. EGC.
- PUTRI, R. P. (2011). Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam dan mendengarkan ayat al-qur'an terhadap tingkat nyeri saat menstruasi pada mahasiswi psik angkatan 2007.
- Rusyanti, S. I. (2020). Massage Effleurage Menurunkan Nyeri Haid. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13(1), 78–84.
- S. Prawirohardjo. (2014). *Ilmu Kebidanan Edisi Keempat (S. Prawirohardjo (ed.); keempat)*. Pt. Bina Pustaka.
- Sukarni, I., & ZH, M. (2013). *kehamilan,persalinan,dan nifas (pertama)*. Nuha Medika.
- Sumaryani, S., & Puspita Sari, P. I. (2015). Ar Rahman-Based Dysmenorrhea Gymnastic to Reduce Pain. *Jurnal NERS*, 10(2), 360. <https://doi.org/10.20473/jn.v10i22015.360-365>
- Wirakhmi, I. N., & Hikmanti, A. (2016). Pengaruh Terapi Murotal AR Rahman pada Pasien Pasca Operasi Caesar di RSUD DR. R. Geoteng Tarunadibrata Purbalingga. *Rakernas Aipkema*, 421–426.