
**EFEKTIFITAS TERAPI MUROTTAL TERHADAP NYERI DISMENO
RE PADA REMAJA PUTRIDI SMA NEGERI 2 BANGKINANG KOTA
TAHUN 2019**

Indrawati¹, Desni Putriadi²

Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
indrawatiigo@yahoo.com

ABSTRAK

Dismenore yang tidak ditangani dengan benar dapat mengganggu aktivitas sehari-hari karena lemah, gelisah, atau depresi, bendungan haid dirongga panggul, kram hebat yang menyertai keluarnya sebuah gumpalan bekuan dari rahim, gangguan di rongga panggul akan mengakibatkan berbagai gangguan didaerah tersebut dan kontraksi rahim yang hebat. Untuk mengurangi rasa nyeri *dismenore* tersebut di anjurkan untuk menggunakan terapi Murottal, tindakan ini sangat cocok untuk mengurangi rasa nyeri *dismenore*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas terapi murottal terhadap nyeri *dismenore* pada remaja putridi SMANegeri 2 Bangkinang Kota Tahun 2019. Metode yang digunakan adalah *quasi experimen* yang pemilihan subjek dilakukan dengan non random, dengan jenis rancangan *the one group pretest-posttest design*. Populasi adalah seluruh siswi SMA Negeri 2 Bangkinang Kota dengan jumlah 580 orang siswi. Penentuan sampel menggunakan *Purposive sampling*, jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 30 orang. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah lembar *Observasi* dengan menggunakan skala intensitas nyeri. Analisa yang digunakan adalah analisa univariat dan bivariat dengan menggunakan *uji Paired Sample t test*. Hasil penelitian bahwa rata-rata tingkat nyeri *dismenore* sebelum dilakukan terapi 5,57, setelah dilakukan terapi Murottal turun menjadi 3,67. Serta menunjukkan adanya hubungan signifikan antara terapi murottal dengan nyeri *dismenore* dengan nilai *p-value* (0.000) < α (0,05), diharapkan para remaja atau perempuan dapat mengaplikasikan terapi Murottal untuk mengurangi nyeri *dismenore*.

Kata Kunci : Terapi Murottal, Nyeri Dismenore

✉Corresponding author :

Address : Jl. Tuanku Tambusai No. 23 Bangkinang

Email : indrawatiigo@yahoo.com

Phone : 085364845180

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa perkembangan pada diri remaja yang sangat penting, diawali dengan matangnya organ-organ fisik (seksual) sehingga nantinya mampu bereproduksi. Pada masa remaja terdapat perubahan-perubahan yang terjadi seperti perubahan hormonal, fisik, psikologis maupun sosial, dimana kondisi tersebut dinamakan dengan masa pubertas. Salah satu tanda pubertas pada remaja putri yaitu terjadinya menstruasi (Batubara, 2012).

Menstruasi terjadi saat lapisan dalam dinding rahim luruh dan keluar dalam bentuk yang dikenal dengan istilah darah menstruasi. Dalam keadaan normal, setiap bulan seorang wanita yang telah memasuki usia subur akan melepaskan satu sel telur (ovum) dan ovum akan dihasilkan dan dilepaskan oleh indung telur (ovarium) (Atikah & Siti, 2009). Setelah mengalami menstruasi biasanya terlihat perubahan fisik seorang perempuan seperti pada pinggul dan payudara, menstruasi akan berhenti dengan sendirinya pada saat wanita sudah berusia 40-50 tahun, yang dikenal dengan istilah menopause (Icemi & Wahyu, 2013).

Pada saat menstruasi, masalah yang dialami oleh hampir sebagian besar wanita adalah rasa tidak nyaman atau rasa nyeri yang hebat. Hal ini biasa disebut dengan nyeri haid (*dismenore*). Menurut data WHO (*World Health Organization*) angka kejadian *dismenore* di Indonesia sebanyak 55% dikalangan usia produktif, dimana 15% diantaranya mengeluhkan aktivitas menjadi terbatas akibat *dismenore* (Fahmi, 2014).

Angka kejadian nyeri *dismenore* di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan disetiap Negara mengalami nyeri menstruasi. Di Amerika angka prosentase nya sekitar 60% dan di Swedia sekitar 72%. Sementara di Indonesia angkanya diperkirakan 55 % perempuan usia produktif yang tersiksa oleh nyeri selama menstruasi angka kejadian (prevalensi) nyeri menstruasi berkisar 45-95% dikalangan wanita usia produktif (Atika&Siti, 2009).

Murottal merupakan salah satu musik yang memiliki pengaruh positif bagi pendengarnya (Widayarti, 2011). Terapi murottal 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, dengan hasil penelitian bahwa mendengarkan ayat suci Al-Quran memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan ketegangan urat saraf reflektif dan hasil ini tercatat dan terukur secara kuantitatif dan kualitatif oleh alat berbasis computer (Remodal, 2009).

Terapi murottal bekerja pada otak, dimana ketika didorong dengan rangsangan dari luar (terapi Al-Quran) maka otak memproduksi zat kimia yang disebut *neuropeptide*. Molekul-molekul ini mengangkut reseptor-reseptor mereka yang ada didalam tubuh sehingga tubuh memberi umpan balik berupa rasa nyaman. Mendengarkan bacaan ayat-ayat suci Al-Quran secara murottal mempunyai efek relaksasi dan dapat menurunkan nyeri haid (*dismenore*) apabila didengarkan dalam tempo murottal berada antara 60-70 menit secara konstan, tidak ada perubahan irama yang mendadak dan dalam nada yang lembut (Widayarti, 2011). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Faradisi, terapi murottal terbukti lebih efektif menurunkan nyeri haid (*dismenore*) dibandingkan dengan terapi musiklainnya.

Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan peneliti pada 3 SMA Negeri di Kabupaten Kampar. Didapatkan bahwa pada SMA Negeri 2 Bangkinang Kota diperoleh jumlah siswi kelas X, XI, dan XII sebanyak 580 orang siswi. Dari banyaknya siswi yang mengalami nyeri *dismenore* sebanyak 30 orang atau 5,17%. Pada SMK Negeri 1 Bangkinang Kota diperoleh hasil jumlah siswi kelas X, XI, dan XII sebanyak 329 orang siswi, yang mengalami nyeri *dismenore* sebanyak 20 orang atau 6,08%. Sedangkan pada SMA Negeri 1 Salo diperoleh jumlah siswi kelas X, XI, dan XII sebanyak 180 orang siswi, yang mengalami nyeri *dismenore* sebanyak 15 orang atau 8,33%.

Berdasarkan survey yang telah dilakukan pada 3 SMA Negeri di Kabupaten Kampar tersebut, diketahui bahwa siswi SMAN 2 Bangkinang Kota lebih banyak mengalami nyeri *dismenore* yaitu sebanyak 30 orang siswi (5,17%). Dari hasil survey yang dilakukan di

SMAN 2 Bangkinang Kota juga didapatkan data bahwa mereka tidak mengetahui penanganan nyeri dismenore. Cara penanganan nyeri dismenore yang biasa mereka lakukan adalah dengan cara tidur/istirahat. Mereka belum mengetahui bahwa dengan cara Terapi Murottal dapat mengurangi nyeri dismenore.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Quasiexperimen*. Rancangan ini merupakan suatu bentuk penelitian *eksperimen* pemelihan subjek penelitian dilakukan dengan non random, dan tidak memiliki *control group*. Jenis rancangan yang akan dilakukan adalah *the one group pretest-posttest design*, dengan mengobservasi sebanyak 2 (dua) kali yaitu sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Kemudian kelompok di observasi kembali setelah intervensi dilain waktu (Aziz, 2009). Penelitian ini dilakukan untuk melihat efektifitas terapi murottal terhadap nyeri dismenore pada remaja putri di SMANegeri 2 Bangkinang Kota

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswi remaja putri di SMA Negeri 2 Bangkinang Kota yang berjumlah sebanyak 580 orang. Sampel pada penelitian ini adalah siswi remaja putri di SMA Negeri 2 Bangkinang Kota yang memenuhi kriteria inklusi. Adapun jumlah sampel dalam penelitian ini peneliti menetapkan 30 orang sampel. Dalam penelitian ini, alat pengumpulan data yang digunakan adalah lembaran *Observasi* dengan menggunakan skala intensitas nyeri.

Analisis univariat adalah analisis yang dilakukan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian. Analisa univariat digunakan untuk mendapatkan gambaran tentang distribusi nyeri *pretest* dan *posttest*. Data disajikan dalam bentuk table dan frekuensi. Analisa bivariat digunakan untuk melihat hubungan antara variabel independen (terapi murottal) dengan variabel dependen (nyeri dismenore). Untuk mengetahui efektifitas terapi murottal pada remaja putri yaitu dengan menggunakan *uji Paired Sample t test*.

Dengan cara memabandingkan variabel kategorik dengan variabel numeric, yang bertujuan untuk melihat pengaruh intervensi terhadap kelompok eksperimen sebelum dan sesudah pemberian terapi murottal terhadap penurunan skala nyeri dismenore. Batas derajat kemaknaan

95% ($\alpha=0,05$) apabila dari uji statistic didapat standard deviasi kurang dari 0,05 maka dapat disimpulkan terapi murottal efektif terhadap penurunan skala nyeri dismenore.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektifitas terapi murottal terhadap nyeri dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 2 Bangkinang Kota. penelitian ini dilakukan pada tanggal 18 Juni 2019 sampai dengan 12 Juli 2019 di SMA Negeri 2 Bangkinang Kota, terdapat 30 Responden remaja putri yang mengalami nyeri *dismenore*.

Analisa univariat digunakan untuk mendapatkan gambaran tentang distribusi nyeri *pretest* dan *posttest*. Adapun analisa univariat dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Tingkat Skala Nyeri *Dismenore* Sebelum dan Sesudah dilakukan Terapi Murottal

Variabel	Mean	Min-Maks	SD	CI 95%
sebelum dilakukan Terapi Murottal	5,57	4-8	1,357	6,07
setelah dilakukan Terapi Murottal	3,67	1-7	1,709	4,30

Berdasarkan table diatas bahwa rata-rata tingkat nyeri *dismenore* sebelum dilakukan terapi Murottal surat Ar-Rahman 5,57, sedangkan setelah dilakukan terapi Murottal Surat Ar-Rahman 3,67. Hasil dari pengukuran skala nyeri sebelum dilakukannya terapi Murottal Surat Ar-Rahman didapat hasil tingkat nyeri *dismenore* minimal pada skala 4 dan maksimal pada skala 8. Setelah diberikan terapi Murottal Surat Ar-Rahman, didapat hasil tingkat nyeri *dismenore* minimal pada skala 1 dan maksimal pada skala 7.

Analisa Bivariat pada penelitian ini untuk melihat perbandingan intensitas nyeri haid/*dismenore* sebelum dan sesudah diberikan terapi Murottal surat Ar-Rahman.

Tabel 2 Rata-rata Intensitas Nyeri haid/*dismenorea* sebelum dan sesudah dilakukan terapi Murottal

Variabel	Mean	SD	Standar Error	P value
sebelum dilakukan Terapi Murottal	5.57	1,357	1.308	0.000
setelah dilakukan Terapi Murottal	3.67	1,709	1.043	

Berdasarkan table 2 dapat dilihat bahwa nilai rata-rata intensitas nyeri haid/*dismenorea* sebelum diberi intervensi adalah 5,57, sedangkan setelah diberi intervensi terapi Murottal surat Ar-Rahman intensitas nyeri menurun menjadi 3,67. Hasil uji statistika didapat nilai $pvalue = 0.000$ dimana $p < \alpha 0.05$. ini berarti bahwa terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan intensitas nyeri haid/*dismenore* sebelum dan sesudah diberikan terapi Murottal surat Ar-Rahman.

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini responden terdiri dari 30 orang remaja putri SMA Negeri 2 Bangkinang Kota yang mengalami nyeri haid/*dismenore* dan telah memenuhi kriteria inklusi yang mana sebelum dilakukan terapi Murottal Surat Ar-Rahman peneliti mengukur skala nyeri pada masing-masing responden dengan menggunakan skala *numeric rating scale* 1-10. Tiap-tiap responden diminta untuk menunjukkan salah satu angka dari 1-10, dimana pada angka tersebut ia merasakan nyeri pada saat itu.

Hasil dari pengukuran skala nyeri sebelum dilakukannya terapi Murottal Surat Ar-Rahman didapat hasil tingkat nyeri *dismenore* minimal pada skala 4 dan maksimal pada skala 8. Setelah diberikan terapi Murottal Surat Ar-Rahman, didapat hasil tingkat nyeri *dismenore* minimal pada skala 1 dan maksimal pada skala 7. Hasil pengukuran skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan terapi murottal Surat Ar-Rahman pada remaja putri di SMA Negeri 2 Bangkinang Kota,

terjadi penurunan dimana sebelum terapi tersebut dilakukan, tingkat nyeri terbanyak dari 30 responden terdapat pada skala 5 dan setelah diberikannya terapi murottal Surat Ar-Rahman, terjadi penurunan skala nyeri yang terbanyak berada pada skala 3.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Skala nyeri *dismenore* sebelum dilakukan terapi murottal surat Ar-Rahman Maksimal nyeri *dismenore* pada skala 8 dan minimal pada skala 4. Rata-rata intensitas nyeri sebelum diberikan terapi murottal surat Ar-Rahman sebesar 5,57
2. Skala nyeri *dismenore* setelah diberikan terapi murottal, terjadi penurunan skala nyeri, Maksimal nyeri *dismenore* pada skala 7 dan minimal pada skala 1. Rata-rata intensitas nyeri setelah diberikan terapi murottal surat Ar-Rahman sebesar 3,67
3. Hasil *Paired Sample T test* menunjukkan $p = 0.000$, artinya $p < \alpha$ dengan nilai < 0.05 yang berarti ada perbedaan yang signifikan. Terapi murottal surat Ar-Rahman efektif menurunkan nyeri *dismenore* pada remaja putri

Berdasarkan kesimpulan diatas, peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut:

1. Saran Teoritis
Dapat bermanfaat untuk menambah wawasan pengetahuan perawat tentang *dismenore* dan mengaplikasikan ilmu yang di peroleh selama mengikuti pendidikan serta untuk menambah pengetahuan, wawasan dan pengalaman dalam melakukan penelitian dan sebagai masukan yang dapat dijadikan sebagai sumbangan pemikiran dan perbandingan bagi peneliti dimasa yang akan datang serta untuk menambah wawasan ilmu pengetahuan khususnya tentang hubungan efektifitas murottal terhadap nyeri *dismenore*.
2. Saran Praktis
 - a. Bagi Remaja Putri.
Digunakan sebagai salah satu cara atau bentuk tindakan non farmakologi mengatasi nyeri *dismenore*
 - b. Bagi Sekolah
Kepada pihak sekolah agar meningkatkan pengetahuan siswa tentang nyeri *dismenore* dan cara mengatasinya dengan cara mendatangkan pihak terkait untuk memberikan penyuluhan dan memperkaya informasi tentang nyeri *dismenore* tersebut.
 - c. Bagi Peneliti Selanjutnya
Pada peneliti selanjutnya dapat melanjutkan penelitian ini dengan jumlah sampel yang lebih besar dan dapat melakukan penelitian penggunaan terapi murottal terhadap nyeri *dismenore*.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimul Hidayat, Aziz. (2009). Metodologi Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data. Jakarta: Salemba Medika.
- Alimul Hidayat, Aziz. (2012). Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah. Jakarta: Salemba Medika.
- Amirul Ihsan (2013). Efektifitas Terapi Murottal Terhadap Perubahan Tingkat Dismenore Pada Mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Tanjungpura: 2013
- Anugroho, Dito, dan Wulandari, Ari. (2011). Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid. Yogyakarta: CV. Anai OFFSET.
- Assegaf, M.A.T. (2013). 365. Tips Sehat Ala Rasulullah. Jakarta: Mizan Grup.
- Atika Proverawati dan Siti Misaroh. (2009). Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna. Yogyakarta: Nuha Medika
- Aulia. (2009). Kupas Tuntas Menstruasi. Yogyakarta: Milestone
- Batubara J.R.L. (2012). Adolescent Development (Perkembangan Remaja). Vol. 12. No 1. Sari Pedriati
- Bobak, Lowdermilk, Jense. (2012). Buku Ajar Keperawatan Maternitas. Jakarta: EGC
- Fahmi. 2014. Hubungan Antara Dismenore dengan Usia Menarche dan Indeks Massa Tubuh. (Online). (<http://repository.usu.ac.id/>, diakses 11 Januari 2017
- Geri, Morgan dan Carol Hamilton. (2009). Obstetri dan Ginekologi Panduan Praktik. Jakarta: EGC
- Handayani. Trisna Yuni dan Dewi Rokhanawati. 2011. Hubungan Dismenorea Terhadap Aktivitas Belajar Siswi SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta Tahun 2011. Jurnal Kebidanan, (Online). (<http://opac.unisayogya.ac.id/>), diakses 06 Juni 2017
- Icemi Sukarni K, & Wahyu P. (2013). Buku Ajar Keperawatan Maternitas dilengkapi Contoh Askep. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Icemi Sukarni K, MargarethZh. (2013). Buku Ajar Keperawatan Maternitas. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Hendrik, H. (2009). Problema Haid (Tinjauan Syariat Islam dan Medis). Solo: Tiga Serangkai.
- Heru, (2012). Ruqiyah Syar'i Berdasarkan Karifan Lokal. Jakarta: FKUI
- M., Ashayeri, H., Jahdi, F., Hosseini, A. F. 2012. Quranrecitation: short-term effect and related factors in preterm newborns. Research Journal of Medical Sciencences 6(3): 148-153.
- Manuaba. (2009). Buku ajar patologi obstetri untuk mahasiswa kebidanan. Jakarta: EGC.
- Mardalis. (2009). Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Mohammad, J, Sudarti, Afroh, F. (2012). Teori Pengukuran Nyeri Dan Nyeri Persalinaan. Edisi 1. Yogyakarta: Noha Medika
- Mottaghi, ME, Esmaili, R & Rohani, Z. (2011). Effect of quran recitation on the level of anxiety in athletics. Vol 1, No. 1, pp. 1-4. Quran and Medicine.
- Notoatmodjo, S. (2010). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta
- Patricia A. Potter & Perry, Anne G. (2010). Fundamental of Nursing: Fundamental Keperawatan Buku 3 Edisi 7. Jakarta : EGC
- Ratnawati, A. (2018). Asuhan Keperawatan Maternitas. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- Remolda, P. 2009. Pengaruh Al-qur'an terhadap Fisiologi dan Psikologi Manusia (Online).<http://www.medicalzone.org/index>. Diakses tanggal 21 Desember 2013.
- Saguni, Fersta Cicilia Apriliani, dkk. 2013. Hubungan Dismenore dengan Aktivitas Belajar Remaja Putri di SMA Kristen I Tomohon. Jurnal Keperawatan, (Online), 1 (1), (<https://ejournal.unsrat.ac.id/>, diakses 06 Juni 2017
- Saryono & Anggriyana Tri Widiyanti. (2011). Catatan Kuliah Kebutuhan Dasar Manusia (KDM). Yogyakarta: Nuha Medika.
- Saryono, & Waluyo, S. (2009). Sindrom Prementruasi. Yogyakarta: Nuha Medika
- Sherwood, Lauralee. 2011. Fisiologi Manusia: Dari Sel Ke Sistem adisi 6. Jakarta: EGC
- Siswantinah. (2011). Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Dilakukan Tindakan Hemodialisa di RSUD Kraton Kabupaten Pekalongan. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Tamsuri, Anas. (2012). Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri. Jakarta: EGC.
- Upoyo, A.S., Ropi, H., & Sitoru, R. (2012). Stimulasi Murottal Al Quran Terhadap Nilai

Glasgow Coma Scale Pada Pasien Stroke Iskemik. Tesis Magister Keperawatan Universitas Padjajaran.

Wiknjosastro, Hanafi. (2009). Ilmu Kandungan. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo.

Widayarti. 2011. Pengaruh Bacaan Al-Qur'an Terhadap Intensitas Kecemasan Pasien Sindroma Koroner akut di RS Hasan Sadikin. Tesis: Universitas Padjajaran

Wisudawati. E.R. Djuria, S. A. Erita, Puspita Sari, P. I., & Gunadi, A. (2014). Efektifitas Senam Dismenore dengan Teknik Relaksasi Terapi Murottal untuk Mengurangi Dismenore. <http://www.umy.acy.id>. Diakses 11 September 2017

(Diakses pada tanggal 29 maret 2018 pukul 19:00 Wib).