

PENGARUH TERAPI MUSIK KLASIK DAN MURROTAL TERHADAP REMAJA PUTRI DISMENORE DI PMB A KABUPATEN BOGOR

Diana Puspita¹, Shinta Mona Lisca^{2*}, Aprilya Nancy³

Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Fakultas Vokasi, Universitas Indonesia Maju^{1,2,3}

*Corresponding Author : shintamona@gmail.com

ABSTRAK

Efek dari dismenore berdampak buruk bagi remaja dan tidak boleh dibiarkan begitu saja tanpa adanya penanganan. Penanganan dismenore yang tepat dapat mengurangi risiko terjadinya endometriosis, terganggunya aktivitas kerja dan belajar. Tujuan untuk mengetahui pengaruh terapi musik klasik dan murrotal terhadap remaja putri dismenore di PMB A Kabupaten Bogor. Prosedur Asuhan Kebidanan: Metode penelitian *study case literature review*. Hasil : Pada hasil responden 1 terapi musik klasik diketahui dari 3 hari observasi untuk pretest tingkat nyeri dengan skala 6 (nyeri sedang), setelah dilakukan terapi musik klasik pada hari ke-1 tingkat nyeri dengan skala 5 (nyeri sedang). Pada kunjungan (ke 2) skala nyeri 4 (nyeri sedang) dan pada kunjungan (ke 3) hari ke-3 dengan skala 1 (nyeri ringan). Responden 2 terapi murrotal dari 3 hari observasi untuk pretest tingkat nyeri dengan skala 6 (nyeri sedang), setelah dilakukan terapi musik klasik pada hari ke-1 tingkat nyeri dengan skala 5 (nyeri sedang). Pada kunjungan (ke 2) skala nyeri 3 (nyeri ringan) dan pada kunjungan (ke-3) hari ke-3 dengan skala 0 (tidak ada nyeri). Kesimpulan berdasarkan hasil kedua pengamatan tersebut diketahui bahwa kedua responden memiliki pengaruh yang baik dalam penurunan tingkat nyeri menstruasi, namun jika dilihat dari tingkat penurunan yang paling cepat yaitu terapi murrotal lebih efektif dalam penurunan tingkat nyeri dismenore. Saran membuat program promosi kesehatan dengan cara melakukan kunjungan ke setiap sekolah SMP dan SMA di sekitar fasilitas kesehatan untuk melakukan edukasi kesehatan terkait pengertian, dampak dan penanganan dismenore.

Kata kunci : dismenore, klasik, musik, murrotal

ABSTRACT

The effects of dysmenorrhea have a bad impact on teenagers and should not be left alone without treatment. Proper treatment of dysmenorrhea can reduce the risk of endometriosis, disruption of work and study activities. Objective: To determine the effect of classical and murrotal music therapy on young women with dysmenorrhea in PMB A, Bogor Regency. Midwifery Care Procedures: Literature review case study research method. Results: The results of respondent 1 of classical music therapy were known from 3 days of observation for the pretest pain level on a scale of 6 (moderate pain), after classical music therapy on day 1 the pain level was on a scale of 5 (moderate pain). At the visit (2nd) the pain scale was 4 (moderate pain) and at the visit (3rd) on the 3rd day the scale was 1 (mild pain). Respondent 2 was on murrotal therapy from 3 days of observation for the pretest pain level on a scale of 6 (moderate pain), after undergoing classical music therapy on day 1 the pain level was on a scale of 5 (moderate pain). At the (2nd) visit the pain scale was 3 (mild pain) and at the (3rd) day 3 visit with a scale of 0 (no pain). Conclusion: Based on the results of these two observations, it is known that both respondents had a good influence in reducing the level of menstrual pain, but if we look at the fastest level of reduction, murrotal therapy is more effective in reducing the level of dysmenorrhea pain. Suggestion: Create a health promotion program by visiting every middle school and high school around the health facility to provide health education regarding the understanding, impact and treatment of dysmenorrhoea.

Keywords : dysmenorrhea, classical, music, murrotal

PENDAHULUAN

Kementerian Kesehatan telah membagi periode remaja ke dalam tiga fase yang berbeda, dimulai dari masa remaja awal pada rentang usia 10 hingga 13 tahun, kemudian masa remaja

menengah pada rentang usia 14 hingga 16 tahun, dan terakhir masa remaja akhir pada rentang usia 17 hingga 19 tahun. Mengenai fisik, masa remaja dicirikan oleh transformasi dalam ciri-ciri jasmani serta fungsi mental, khususnya yang terkait dengan sistem reproduksi, sementara dari sudut pandang psikologis, periode remaja adalah ketika seseorang mengalami banyak perubahan didalam persepsi kognitif, emosional, sosial, serta moral (Anggraini et al., 2022). Masa remaja yaitu masa yang menandai peralihan daripada masa kanak-kanak ke menuju dewasa. Tingkat perubahan pada tubuh serta pikiran sedang berlangsung saat itu, seperti bagi wanita yang memasuki masa menstruasi dan bagi pria yang mengalami mimpi basah pertamanya (Amdadi et al., 2021).

Salah satu dari tanda pada masa remaja yang terjadi secara alami perempuan merupakan datangnya menstruasi yaitu ketika darah yang keluar melalui rahim maka bertanda jika organ reproduksi didalam tubuh perempuan sedang beroperasi. Banyak perempuan mengalami berbagai gangguan menstruasi. Gangguan menstruasi ini sering kali menimbulkan ketidaknyamanan secara fisik perempuan, yang bisa terganggunya aktivitas mereka. Salah satu gangguan menstruasi yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan fisik adalah dismenorea (Yusrah Taqiyah , Fatma Jama, 2022). Dismenore merupakan rasa sakit disaat menstruasi beralngusng yang penyebabnya adalah kontraksi otot uterus. Pada usia remaja putri, mereka mungkin sering merasakan sakit saat menstruasi primernya. Hal ini disebabkan oleh optimalisasi dari fungsi saraf rahimnya yang menyebabkan peningkatan sekresi prostaglandin, yang pada akhirnya membuat timbulnya rasa sakit saat haid. Kondisi ini dapat disebut sebagai dismenorea, yang bisa mengganggu aktivitas sehari-hari seperti bersekolah, belajar, atau tidur (Nurfadillah et al., 2021).

Berdasarkan WHO, yang mengalami dismenorea pada jumlah perempuan di seluruh dunia sangat tinggi, yang rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalaminya. Berdasarkan World Health Organization (WHO), diperkirakan sekitar 55% usia produktif perempuan di Indonesia mengalami dismenorea, dengan sekitar 54. 89% di antaranya merupakan jenis dismenore primer (Napu et al., 2023). Di Indonesia, tingkat kejadian dismenorea sangat tinggi, mencapai sekitar 50% pada remaja putri. Persentase 54% kasus dysmenorrhea. 89% untuk jenis dysmenorrhea primer dan 9. 36% untuk jenis dysmenorrhea sekunder (Napu et al., 2023). Data menunjukkan bahwa tingkat kejadian dysmenorrhea di Jawa Barat cukup signifikan, dengan sekitar 54,9% pada wanita mengalami kondisi tersebut. Rincian meliputi 24,5% yang mengalami gejala ringan, 21,28% yang merasakan sedang, dan 9,36% yang merasakan berat. Dina Kabupaten Bogor, kajadian dismenorea kalancaran dipelbagen ku Penelitian Jayanti taun 2022 kaayaan diresmikeun yen kalancaran remaja nyumbang kurang lebih 71,9% (Nasution et al., 2022).

Dismenore merupakan ketidaknyamanan fisik yang biasa dirasakan oleh wanita disaat mereka sedang menjalani menstruasi, ditandai dengan rasa sakit atau kram pada bagian perut. Haid yang menyakitkan atau disebut juga Dismenorea, sering dirasakan oleh wanita usia reproduktif dalam bentuk kram perut yang menjalar ke punggung, disertai dengan muntah, mual, sakit kepala, bahkan diare. Sehingga, pesakitnya perlu beristirahat serta meninggalkan pekerjaan serta aktivitas harian untuk sementara waktu. Dismenorea gejala yang bukan penyakit, munculnya diakibatkan kontraksi miometrium yang tak beraturan yang menimbulkan nyeri dari ringan hingga parah (Noviani & Aris, 2022). Dismenore merupakan situasi yang menyulitkan bagi sebagian besar wanita dan berdampak signifikan pada kualitas hidup yang terkait dengan kesehatan. Sehingga, dismenore juga berkontribusi pada kerugian didalam ekonomi yang signifikan karena biaya obat, perawatan kesehatan, dan penurunan produktivitas. Beberapa literatur telah mencatat adanya variasi signifikan dalam prevalensi. Dismenore mengakibatkan kesulitan bagi wanita dalam menjalani kegiatan sehari-hari dengan baik. Sebagai contoh, siswi yang mengalami dismenore primer mungkin mengalami kesulitan dalam tetap fokus saat belajar dan merasa kurang termotivasi akibat rasa nyerinya.

Menangani dismenore sangat krusial, terutama di masa remaja, karena ketika tidak ditangani, dapat berdampak pada keseharian remaja tersebut. Dampak yang umumnya muncul diakibatkan dismenore yaitu perasaan ketidaknyaman oleh wanita yang dirasakannya saat menstruasi datang, kemungkinan juga terjadi gangguan pada sistem reproduksi (Dewi et al., 2022).

Mengurangi rasa tidak nyaman saat menstruasi bisa dilakukan dengan dua metode, yakni menggunakan obat-obatan dan pendekatan non-obat. Secara farmakologis, kita dapat memberikan obat analgetik seperti aspirin, ponstan, dan novalgin. Selanjutnya, digunakan terapi hormonal dengan obat nonsteroid prostaglandin seperti ibuprofen serta naproksen, serta dilatasi kanalis servikalis. Untuk mengatasi penyakit tanpa menggunakan obat-obatan dapat dilakukan beberapa tindakan yang menyegarkan tubuh seperti kompres hangat, mandi air hangat, pijatan, olahraga ringan, istirahat yang cukup, terapi meditasi, hiburan dengan mendengarkan musik, serta teknik relaksasi seperti yoga dan meditasi napas, serta meminum minuman herbal (Betty & Ayamah, 2021). Teknik distraksi yang paling efektif dalam mengurangi rasa sakit didapati dengan cara mendengarkan musik (Betty & Ayamah, 2021).

Mendengarkan musik dapat menghasilkan endorphins (senyawa mirip morfin yang diproduksi oleh tubuh untuk mengurangi rasa sakit) yang membantu menghambat sinyal sakit di sistem saraf pusat, sehingga dapat meredakan rasa nyeri selama menstruasi. Musik juga dapat berdampak pada sistem limbik yang kemudian berhubungan dengan sistem saraf yang mengontrol kontraksi otot tubuh, sehingga dapat membantu mengurangi ketegangan otot. Saiki, ana macem musik sing bisa didengeri, nanging musik sing ditempati kelasé minangka musik bermakna medis yaiku musik klasik, amargi musik iki nduwe magnitudo sing apik banget kanggo perkembangan ilmu kesehatan, kaya durung muni nada sing adem, tonené nyedhiyakake stimulus gelombang alfa, kahanan, lan nggawe pendengaré luwih rileks (Ituga et al., 2020). Musik klasik adalah inti dari harmoni dan keindahan dalam segala hal yang baik, adil, dan menawan. Belakangan ini, musik klasik mulai dikenalkan dan digemari setelah studi mendalam mengungkap manfaat positifnya bagi kesehatan dan pendidikan.. Berdasarkan Penelitian Yuliana dan Arofah tahun 2023 diketahui bahwaterapi music klasik mozart 3 kali dalam 3 hari dengan durasi 10-20 menit menunjukkan bahwa pemberian terapi musik klasik mozart dapat menurunkan dismenorea primer pada remaja putri (Yuliana & Arofah, 2023).

Di samping musik klasik, terdapat pula musik Murotal. Terapi murottal adalah metode terapi spiritual yang digunakan untuk meningkatkan keadaan relaksasi pada pasien. Persepsi positif yang diperoleh dari Surah Ar-Rahman Al-Qur'an akan merangsang hipotalamus sehingga hormon endorfin dilepaskan. Mendengarkan bacaan ayat-ayat Al-Qur'an dengan tartil bukan hanya dapat meningkatkan hormon endorfin, tetapi juga membawa ketenangan bagi jiwa. Perangsangan auditori bisa jadi membuat kita teralihkan sejenak, namun dapat meningkatkan produksi hormon endorfin dan meredakan ketegangan otot. Terapi murottal Al-Qur'an dengan mendengarkan surah Al-Fatehah dan surah Ar-Rahman selama 15 menit pada tingkat suara 50 desibel efektif dalam mengurangi nyeri pada masa haid (dismenorea) (Amalia Sri Anjani et al., 2022). Berdasarkan data disminorea di wilayah PMB A Kabupaten Bogor diketahui bahwa data remaja Putri yang mengalami Disminorea berdasarkan tahun 2023 ada sebanyak 24 kasus dan pada tahun 2024 dari Januari – Juni sebanyak 10 kasus. Dari remaja Putri yang mengalami Disminorea hanya diberikan terapi farmakologi yaitu obat untuk menurunkan rasa nyeri dan belum pernah diberikan terapi non farmakologi seperti terapi musik klasik dan murrotal.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi musik klasik dan murrotal terhadap remaja putri dismenore di PMB A Kabupaten Bogor.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Kegiatan ini dilaksanakan pada remaja putri yang mengalami dismenorea. Pada penelitian ini sampel sebanyak 2 orang dimana 1 sampel menggunakan terapi musik klasik dan 1 sampel dengan murottal. Penelitian dilakukan di PMB A kabupaten Bogor dan dilakukan pada bulan September Tahun 2024. Instrumen penelitian digunakan untuk mengambil data yaitu Alat pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan menggunakan lembar observasi *Numeric Rating Scale* (NRS). Penelitian ini telah dilakukan uji etik Penelitian menggunakan analisis univariat untuk mendeskripsikan perbandingan pengaruh terapi musik klasik dan murottal terhadap remaja dismenore di PMB A Kabupaten Bogor.

HASIL

Tabel 1. Perbandingan Hasil Asuhan Kebidanan Kasus 1 dan 2

	Pretest	Hasil Asuhan kebidanan		
		Posttest (hari ke 1)	Posttest (hari ke 2)	Posttest (hari ke 3)
Metode terapi musik klasik	6 (Nyeri Sedang)	5 (Nyeri Sedang)	4 (Nyeri Ringan)	1 (Tidak Nyeri)
Metode terapi murottal	6 (Sedang)	5 (Nyeri Ringan)	3 (Nyeri Ringan)	0 (Tidak Nyeri)

Berdasarkan tabel 1 hasil pengamatan tingkat nyeri dismenore Pada Nn “V” dan Nn “M” dengan terapi terapi musik klasik diketahui bahwa selama observasi 3 hari adanya penurunan tingkat nyeri yaitu untuk pretest tingkat nyeri dengan skala 6 (nyeri sedang) pada Kunjungan (ke I), setelah dilakukan terapi terapi musik klasik pada hari ke-1 tingkat nyeri dengan skala 5 (nyeri sedang). Pada kunjungan (ke 2) skala nyeri 4 (nyeri sedang) dan pada kunjungan (ke 3)hari ke-3 dengan skala 1 (nyeri ringan). Berdasarkan hasil pengamatan tingkat nyeri dismenore Pada Nn “V” dan Nn “M” dengan terapi murottal muda diketahui bahwa selama observasi 3 hari adanya penurunan tingkat nyeri yaitu untuk pretest tingkat nyeri dengan skala 6 (nyeri sedang) pada Kunjungan (ke I), setelah dilakukan terapi terapi musik klasik pada hari ke-1 tingkat nyeri dengan skala 5 (nyeri sedang). Pada kunjungan (ke 2) skala nyeri 3 (nyeri ringan) dan pada kunjungan (ke-3) hari ke-3 dengan skala 0 (tidak ada nyeri).

PEMBAHASAN

Pengaruh Terapi Musik Klasik terhadap Remaja Putri Dismenore di PMB A Kabupaten Bogor

Berdasarkan hasil pengamatan tingkat nyeri dismenore Pada Nn “V” dan Nn “M”dengan terapi terapi musik klasik diketahui bahwa selama observasi 3 hari adanya penurunan tingkat nyeri yaitu untuk pretest tingkat nyeri dengan skala 6 (nyeri sedang) pada Kunjungan (ke I), setelah dilakukan terapi terapi musik klasik pada hari ke-1 tingkat nyeri dengan skala 5 (nyeri sedang). Pada kunjungan (ke 2) skala nyeri 4 (nyeri sedang) dan pada kunjungan (ke 3)hari ke-3 dengan skala 1 (nyeri ringan). Jadi berdasarkan hasil peneliti diketahui ada penurunan dari Tingkat nyeri skala 6 setelah di intervensi selama 3 hari menjadi skala nyeri 1. Sejalan dengan penelitian Yuliana dan Arofah tahun 2023 menunjukkan bahwa pemberian terapi musik klasik mozart bisa menurunkan dismenorea primer pada remaja putri (Yuliana & Arofah, 2023). Sejalan pula dengan penelitian Rangga tahun 2021 Hasil penelitian

membuktikan hampir setengah jumlah mahasiswi program studi Ilmu Keperawatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang angkatan tahun 2020 mengatakan mengalami tingkat nyeri haid primer yang sangat berat dan sebagian besar mengatakan mengalami Tingkat nyeri haid primer yang berat. Hasil *Marginal Homogeneity Test* didapatkan $P\text{-value} = (0,000) < (0,05)$ sehingga ada efektifitas terapi musik mozart terhadap nyeri haid primer pada mahasiswi (Rangga et al., 2021).

Penelitian Stiefani tahun 2023 berdasarkan hasil penelitian didapatkan pengolahan data ada pengaruh yang signifikan antara pemberian terapi musik klasik mozart terhadap dismenore pada remaja putri di SMP Tunas Harapan Bogor dengan nilai $p\text{-value}$ 0,001 (Stiefani et al., 2023). Penelitian Febriati Astuti (2022) Hasil uji statistik diperoleh hasil $p\text{-value} = 0,000$ lebih kecil dari nilai signifikan 0,05 sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya ada pengaruh terapi musik klasik terhadap perubahan nyeri haid siswi SMK 5 Negeri Mataram (Febri, 2022). Secara teori bahwa musik bisa menimbulkan suatu rangsangan hipotalamus serta menciptakan perasaan yang tenang dengan memengaruhi produksi endorfin, kortisol serta katekolamin, terutama pada kaitannya dengan mekanisme suatu pengaturan tekanan darah. Saat musik merangsang sistem limbik yang terkait dengan emosi, ini bisa menciptakan rasa relaksasi dan mendorong tubuh untuk menghasilkan molekul nitric oxide. Hal ini berdampak pada tonus pembuluh darah yang kemudian menurunkan tekanan darah (Djohan et al., 2022). Musik klasik bisa menciptakan gelombang alfa, yang bisa menenangkan dan merangsang sistem limbik dalam otak. Musik klasik adalah ekspresi indah dari perasaan, pikiran, dan imajinasi individu, yang kemudian diwujudkan dalam bentuk melodi, ritme, dan harmoni yang harmonis (Pratiwi et al., 2022).

Musik dan nyeri mempunyai persamaan penting yaitu bahwa keduanya bisa digolongkan sebagai input sensor dan output. Sensori input berarti bahwa ketika musik terdengar, sinyal dikirim ke otak ketika rasa sakit dirasakan. Jika getaran musik dapat dibawa ke dalam resonansi dekat dengan getaran rasa sakit, maka persepsi psikologis rasa sakit akan diubah dan dihilangkan (Cannistrà, 2022) Menurut asumsi peneliti bahwa terapi musik klasik mampu meningkatkan suasana hati menjadi lebih ceria, mengurangi beban pikiran, serta mendukung proses penyembuhan dengan mengurangi rasa nyeri. Terapi musik adalah pengobatan alami yang lembut, bisa diterapkan dengan mudah tanpa perlu spesialis, terjangkau, dan aman tanpa efek samping.

Pengaruh Terapi Murrotal terhadap Remaja Putri Dismenore di PMB A Kabupaten Bogor

Berdasarkan hasil pengamatan tingkat nyeri dismenore Pada Nn “V” dan Nn “M” dengan terapi murrotal muda diketahui bahwa selama observasi 3 hari adanya penurunan tingkat nyeri yaitu untuk pretest tingkat nyeri dengan skala 6 (nyeri sedang) pada Kunjungan (ke I), setelah dilakukan terapi terapi musik klasik pada hari ke-1 tingkat nyeri dengan skala 5 (nyeri sedang). Pada kunjungan (ke 2) skala nyeri 3 (nyeri ringan) dan pada kunjungan (ke-3) hari ke-3 dengan skala 0 (tidak ada nyeri). Jadi berdasarkan hasil peneliti diketahui ada penurunan dari Tingkat nyeri skala 6 setelah diintervensi selama 3 hari menjadi skala nyeri 0. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anwar tahun 2021 diketahui nilai $p=0,000$ yang menyatakan pengaruh terapi murrotal Al-Qur’an terhadap penurunan dismenorea pada remaja putri di SMAN 9 Kendari (Khair Anwar et al., 2021). Sejalan pula dengan penelitian Murtiningsih tahun 2020 Hasil: Hasil uji t-dependent pada kelompok intervensi $P\text{-value}$ 0,000 ($\alpha = 0,05$) disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan setelah dilakukan terapi murrotal Al-Qur’an terhadap dismenorea (Murtiningsih, 2021).

Secara teori Murrotal dianggap sebagai salah satu terapi Al-Qur’an yang mampu memberikan ketenangan dan relaksasi kepada individu yang mendengarkannya (Susanti et al., 2022). Murrotal mampu mengurangi tingkat rasa sakit dengan meningkatkan kadar B

endorfin pada pasien yang merasakan nyeri saat mendengarkan murottal. Endorphin merupakan salah satu senyawa kimia di dalam otak yang dikenal sebagai neurotransmitter yang bertugas mengirimkan sinyal listrik di dalam sistem saraf. Rasa tegang dan ketidaknyamanan seringkali memicu tubuh untuk melepaskan β -endorphin, yang merupakan dua faktor yang paling sering terjadi. β -endorphine berinteraksi dengan reseptor opiate di otak untuk meredakan rasa sakit dan bekerja dengan efek serupa seperti obat morfin dan kodein (Lakadimu et al., 2021)

Pada penelitian yang dilakukan oleh Lestari tahun 2019 dikatakan bahwa ada pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap perubahan skala nyeri haid (*dismenorea*) pada siswi kelas X, XI dan XII MA Asy-Syafi'iah Bendung. Penurunan skala nyeri haid ini dikarenakan dengan mendengarkan bacaan Al-Qur'an akan memberikan efek relaksasi. Terapi bacaan Al-Qur'an terbukti mengaktifkan sel-sel tubuh dengan mengubah getaran suara menjadi gelombang yang ditangkap oleh tubuh, menurunkan stimuli reseptor nyeri dan otak terangsang mengeluarkan analgesik opioid natural endogen (Lestari, 2019) Menurut asumsi peneliti alunan murottal diyakini dapat meningkatkan hormon endorfin. Ketika seseorang mendengarkan alunan murottal, mereka akan merasa tenang sehingga hormon endorfin dilepaskan dan dirasakan oleh reseptor di dalam otak, yang memainkan peran penting dalam mengatur emosi manusia. Sebagai hasilnya, seseorang merasa rileks dan nyaman, bahkan terkadang nyeri yang dirasakan dapat berkurang hingga membantu seseorang untuk tertidur. Ketika seseorang melakukan relaksasi dengan optimal dan berada di lingkungan yang tenteram, hal tersebut dapat menyebabkan penurunan intensitas rasa sakit.

Perbandingan Terapi Musik Klasik dan Murrotal terhadap Remaja Putri Dismenore di PMB A Kabupaten Bogor

Berdasarkan hasil kedua pengamatan tersebut diketahui bahwa kedua responden Nn "V" dan Nn "M" memiliki pengaruh yang baik dalam penurunan tingkat nyeri menstruasi, namun jika dilihat dari tingkat penurunan yang paling cepat yaitu terapi murottal lebih efektif dalam penurunan tingkat nyeri dismenorea. Jika dilihat dari penelitian sebelumnya oleh Alhamida Salnaf Ituga diketahui bahwa dengan terapi music klasik penurunan nyeri dari rata rata pretest 3,23 menjadi rata rata posttest 1,96 (Mida et al., 2021). Sedangkan untuk terapi Murottal pada penelitian Murtiningsih tahun 2020 diketahui rata rata pretest 5,20 menjadi rata rata posttest menjadi 2,00 (Murtiningsih, 2021). Dari kedua penelitian tersebut diketahui bahwa terapi Murrotal lebih efektif penurunan Tingkat nyeri dismenorea.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Prastiwi, 2017 dalam Murtiningsih tahun 2020 yang menyatakan bahwa terapi murottal Al-Qur'an terbukti dapat meningkatkan hormone endorfin. Saat seorang mendengarkan alunan murottal AlQur'an dirinya akan merasa tenang sehingga endorphin akan dikeluarkan dan ditangkap oleh reseptor didalam hipotalamus oleh sistem limbik yang berfungsi mengatur emosi. Peningkatan endorfin berhubungan erat dengan menurunkan nyeri termasuk dismenore. Terbukti dengan penurunan skala nyeri dismenore sebelum dilakukan intervensi antara 3-6 sedangkan setelah silakukan intervensi menurun menjadi 1-4 (Murtiningsih, 2021). Penanganan dismenore melalui teknik relaksasi distraksi, seperti mendengarkan pembacaan ayat suci Al-Qur'an (terapi murottal Al-Qur'an), dapat memberikan dampak psikologis yang positif. Di samping menawarkan kenyamanan dan ketenangan, terapi murrotal Al-Qur'an juga diketahui memiliki manfaat menyembuhkan berbagai penyakit fisik dan batin. Ayat-ayat Al-Qur'an dipercaya memiliki kemampuan menyembuhkan penyakit yang dihadapi seseorang (Murtiningsih, 2021).

Lantunan ayat suci Al-Qur'an memiliki unsur suara manusia dalam bentuk audio, Al-Qur'an dipandang sebagai alat penyembuh yang luar biasa dan paling mudah diakses (Thalbah, 2013). Pengalaman mendengarkan murottal telah terbukti dapat meningkatkan produksi hormon endorfin di tubuh, yang dihasilkan di otak serta sumsum belakang. Ketika

seseorang menikmati murottal, perasaannya akan menjadi tenang dan ini akan merangsang pelepasan endorfin. Endorfin ini kemudian akan ditangkap oleh reseptor di hipotalamus dan sistem limbik yang bertugas mengatur emosi. Kenaikan endorphen sangat terkait dengan mengurangi rasa sakit, meningkatkan kemampuan ingatan, meningkatkan selera makan, serta mengatur tekanan darah dan pernapasan (Murtiningsih, 2021). Asumsi peneliti menyatakan bahwa Disminorhea harus diatasi pada remaja, bahkan hanya dengan pengobatan sendiri atau non farmakologi, guna mencegah masalah yang lebih serius. Agar nyeri dapat dikurangi, salah satu cara yang bisa dilakukan adalah dengan menggunakan Teknik audioterapi atau distraksi. Salah satu cara yang sangat efektif untuk meredakan rasa sakit adalah dengan mendengarkan lantunan ayat-ayat suci Al-Qur'an, yang sering disebut sebagai terapi murottal Al-Qur'an.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengamatan tingkat nyeri dismenore Pada Nn "V" dan Nn "M" dengan terapi musik klasik diketahui bahwa dengan intervensi 3 hari maka mengalami penurunan tingkat nyeri yaitu untuk pretest tingkat nyeri dengan skala 6 (nyeri sedang) pada Kunjungan (ke I), setelah dilakukan terapi terapi musik klasik pada hari ke-1 tingkat nyeri dengan skala 5 (nyeri sedang). Pada kunjungan (ke 2) skala nyeri 4 (nyeri sedang) dan pada kunjungan (ke 3)hari ke-3 dengan skala 1 (nyeri ringan). Berdasarkan hasil pengamatan tingkat nyeri dismenore Pada Nn "V" dan Nn "M" dengan terapi murottal diketahui bahwa selama observasi 3 hari adanya penurunan tingkat nyeri yaitu untuk pretest tingkat nyeri dengan skala 6 (nyeri sedang) pada Kunjungan (ke I), setelah dilakukan terapi terapi musik klasik pada hari ke-1 tingkat nyeri dengan skala 5 (nyeri sedang). Pada kunjungan (ke 2) skala nyeri 3 (nyeri ringan) dan pada kunjungan (ke-3) hari ke-3 dengan skala 0 (tidak ada nyeri). Berdasarkan hasil kedua pengamatan tersebut diketahui bahwa kedua responden memiliki pengaruh yang baik dalam penurunan tingkat nyeri menstruasi, namun jika dilihat dari tingkat penurunan yang paling cepat yaitu terapi murottal lebih efektif dalam penurunan tingkat nyeri disminorea.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada PMB A yang sudah memberikan izin untuk melakukan penelitian ini dan terimakasih kepada pasien yang sudah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini serta ucapan terimakasih kepada semua pihak yang sudah memberi bantuan dalam studi kasus ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia Sri Anjani, Arfah, A. I., Arifin, A. F., Anna Sari Dewi, Ratih Natasha Maharani, Sulaiman, A. B., & Marimba, A. D. (2022). Literatur Review: Pengaruh Terapi Murottal Dengan Perubahan Tingkat Nyeri Haid (Dismenore). *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 2(3), 138–149. <https://doi.org/10.33096/Fmj.V2i3.32>
- Amdadi, Z., Nurdin, N., Eviyanti, & Nurbaeti. (2021). Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Jiwa. *Inovasi Penelitian*.
- Anggraini, K. R., Lubis, R., & Azzahroh, P. (2022). Pengaruh Video Edukasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Awal Tentang Kesehatan Reproduksi. *Menara Medika*. <https://doi.org/10.31869/Mm.V5i1.3511>
- Cannistrà, F. (2022). The Single Session Therapy Mindset. *International Journal Of Brief Therapy And Family Science*. https://doi.org/10.35783/Ijbf.12.1_1

- Dewi, R. K., Realita, F., & Susilowati, E. (2022). Pengaruh Konsumsi Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dismenore) : Literature Review The Effect Of Green Coconut Water Consumption On Decrease Of Dysmenore : Literature Review. 8.
- Djohan, D., Tyasrinestu, F., & Sualang, L. A. E. (2022). Pengaruh Mendengarkan Musik Terhadap Kondisi Relaksasi. *Resital: Jurnal Seni Pertunjukan*. <https://doi.org/10.24821/Resital.V23i3.8337>
- Febri, F. A. (2022). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Perubahan Nyeri Haid Siswi Smk Negeri 5 Mataram. *Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah Kesehatan Politeknik Medica Farma Husada Mataram*. <https://doi.org/10.33651/Jpkik.V8i1.312>
- Ituga, S. A., Taqiyah, Y., & Agustini, T. (2020). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Dismenore Primer Pada Remaja Putri. *Window Of Nursing Journal*.
- Khair Anwar, K., Refsi, D., & Syahrianti, S. (2021). Pengaruh Pemberian Terapi Murrotal Al-Qur'an Terhadap Penurunan Dismenorea Ada Remaja Putri Di Sman 9 Kendari. *Health Information : Jurnal Penelitian*. <https://doi.org/10.36990/Hijp.V13i2.374>
- Lakadimu, R. H. A., Arifin, I., & Fathurrahman, M. (2021). Metode Terapi Murrotal Al-Quran Dalam Penanganan Stres Studi Kasus Pada Mahasiswa Pens Teknologi Rekayasa Internet 2021. *Al Yasini: Jurnal Keislaman, Sosial, Hukum Dan Pendidikan*.
- Lestari, H. (2019). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Perubahan Skala Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Kelas X, Xi Dan Xii Ma Asy-Syafi'iah Bendung Desa Kilang *Prima: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*.
- Mida, A. S. I., Yusrah, & Agustini, T. (2021). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Dismenore Primer Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 1 Buton. *Window Of Nursing Journal*, 1(2), 61–72. <https://doi.org/10.33096/Won.V1i2.310>
- Nasution, A. S., Jayanti, R., Munir, R., & Ariandini, S. (2022). Determinan Kejadian Dismenore Pada Mahasiswi. *Jurnal Kesehatan Vokasional*. <https://doi.org/10.22146/Jkesvo.72218>
- Noviani, & Aris. (2022). Pendidikan Kesehatan Tentang Cara Mengatasi Nyeri Haid (Dismenore) Dengan Terapi Non Farmakologis Di Man 1 Karanganyar. *Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(4), 25–30.
- Nurfadillah, H., Maywati, S., & Aisyah, I. S. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenore Primer Pada Mahasiswi Universitas Siliwangi. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 17(1), 247–256. <https://doi.org/10.37058/Jkki.V17i1.3604>
- Pratiwi, M., Lubis, T. T., Pangestuti, D., & Aktalina, L. (2022). Pengaruh Musik Klasik Terhadap Daya Ingat Jangka Pendek Pada Siswa/I Kelas Xi Sma Harapan 1 Medan. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan - Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*. <https://doi.org/10.30743/Ibnusina.V21i2.240>
- Rangga, Y. B., Trishinta, S. M., & Ka'arayeno, A. J. (2021). Efektivitas Penerapan Terapi Musik Mozart (Violin Concerto) Terhadap Nyeri Haid Primer. *Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 5(2), 63–74. <https://doi.org/10.33366/Nn.V5i2.2283>
- Stiefani, A., Usman, A. M., & Suralaga, C. (2023). Pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Dismenore Pada Remaja Putri Di Smp Tunas Harapan Bogor. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan Nasional*. <https://doi.org/10.47313/Jkkn.V1i1.2257>
- Susanti, S., Qomaruzzaman, B., & Tamami. (2022). Dampak Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur. *Jurnal Riset Agama*.
- Yuliana, A. R., & Arofah, E. N. (2023). Pemberian Terapi Musik Klasik Mozart Dalam Menurunkan Dismenora Primer Pada Remaja Putri. *Profesi Keperawatan*.
- Yusrah Taqiyah , Fatma Jama, N. (2022). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Dismenorhea. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*.