



## PENGARUH TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN SURAT AR-RAHMAN TERHADAP INTENSITAS DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI

*Murtiningsih, Indri Andriana, Hemi Fitriani*  
*Prodi Ilmu Keperawatan (S-1), STIKES Jenderal Achmad Yani Cimahi*  
*murty\_68@yahoo.com*

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Angka kejadian dismenore di dunia 15,8% sampai 89,5%. Di Indonesia dan Jawa Barat angka kejadian dismenore primer yaitu sebanyak 55%. Di SMP Negeri 2 Cimahi 61.1 % (75 orang) siswi dari 450 siswi mengalami dismenore. Salah satu upaya untuk mengurangi nyeri karena dismenore yaitu dengan cara mendengarkan Murottal Al-Qur'an surat Ar-Rahman. Alunan Murottal Al Qur'an dapat meningkatkan hormon endorfin berfungsi mengatur emosi dan menurunkan nyeri. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi murottal Al-Qur'an surat Ar-Rahman terhadap dismenore primer. **Metoda:** Desain penelitian ini adalah *quasi- experimental pretest-posttest non equivalent control group design*. Kelompok intervensi diberikan terapi murottal selama 15 menit dan kelompok kontrol diberikan istirahat. Teknik pengambilan sampel dilakukan purposive sampling dengan jumlah sampel 40 remaja dismenore, dibagi dalam 2 kelompok yaitu 20 orang kelompok intervensi dan 20 orang kelompok kontrol. Pengumpulan data menggunakan instrumen kuesioner Numerik Rating Scale (NRS). Analisa data menggunakan uji t-dependent dan uji t-independent. **Hasil:** Hasil uji t-dependent pada kelompok intervensi P-value 0,000 ( $\alpha \leq 0,05$ ) disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan setelah dilakukan terapi murottal Al-Qur'an. Hasil dari uji t-dependent pada kelompok kontrol diperoleh P-value 1,000 ( $\alpha \geq 0,05$ ) disimpulkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan setelah dilakukan istirahat. Hasil uji t-independent diperoleh P-value 0,000 ( $\alpha \leq 0,05$ ) disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. **Kesimpulan:** Murottal Al-Qur'an dapat disarankan untuk diterapkan sebagai tindakan nonfarmakologi untuk mengurangi dismenore primer dan dapat dilakukan secara mandiri oleh remaja.

**Kata Kunci:** *Al-Rahman, Al-Qur'an, murottal, dismenore, skala nyeri.*

### ABSTRACT

**Background:** The incidence of dysmenorrhea in the world was 15.8% to 89.5%. In Indonesia and West Java the primary of dysmenorrhea was 55%. The incidence of dysmenorrhea at SMP Negeri 2 Cimahi was 61.1% (75 adolescents) of 450 students were experiencing dysmenorrhea. The one way to reduce the pain of dysmenorrhea by listening the Murottal of Al Quran surah Al Rahman. The strains of Murottal of Al Quran could increase the endorphin hormone to function in regulating emotions and lowering pain. **Objective:** The study aimed to determine the influence of the Murottal of Al-Qur'an surah Ar-Rahman against the primary dysmenorrhea. **Methods:** The design of this research was quasi-experimental pretest-posttest non equivalent control group design. The intervention group was given Murottal of Al Qur'an for 15 minutes and the control group was given a rest. The sampling techniques were performed purposive sampling with a sample number of 40 adolescents with dysmenorrhea, was divided into 2 groups with 20 peoples was a intervention group and 20 peoples was a control group. The data collection was used Numeric Rating Scale (NRS) questionnaire instruments. The data analysis was used the T-dependent test and T-independent test. **Results:** The results of T-dependent test of the intervention group P-value is 0.000 ( $\alpha \leq 0.05$ ) there is a significant difference before and after the treatment of Murottal of Al-Qur'an. The results of T-dependent tests on control groups P-value is 1.000 ( $\alpha \geq 0.05$ ), there is no significant differences before and after the rest. The T-independent test results of P-value is 0.000 ( $\alpha \leq 0.05$ ) is significant differences between intervention groups and control groups. **Conclusions:** Murottal of Al-Qur'an can be advised to be applied as a nonpharmacological action to reduce the primary dysmenorrhea and can be done independently by adolescents.

**Keywords:** *Al-Rahman, Al-Qur'an, murottal, dysmenorrhea, pain scale*

## PENDAHULUAN

Angka kejadian dismenore di dunia cukup tinggi yaitu 15,8% sampai 89,5%, dengan kejadian lebih tinggi pada populasi remaja (Ihsan, Tafwidhah, & Adiningsih, 2013). Di Indonesia sendiri angka kejadian dismenore primer yaitu sebanyak 55% di kalangan usia produktif, dan 15% diantaranya mengeluh terganggu saat beraktivitas (Putri, 2017). Sedangkan angka kejadian dismenore di Jawa Barat cukup tinggi sebanyak 54,9% terhadap wanita yang mengalami dismenore, dengan kategori sebagai berikut yaitu 24,5% mengalami dismenore ringan, 21,28% mengalami dismenore sedang dan 9,36% mengalami dismenore berat (Savitri, 2015).

Dismenore sangat berdampak pada remaja putri, hal ini menyebabkan terganggu dalam aktivitas sehari-hari. Jika seorang siswi mengalami dismenore, aktivitas belajar mereka terganggu dan tak jarang mereka tidak masuk sekolah. Selain itu dismenore juga menyebabkan menurunnya konsentrasi dan motivasi belajar.

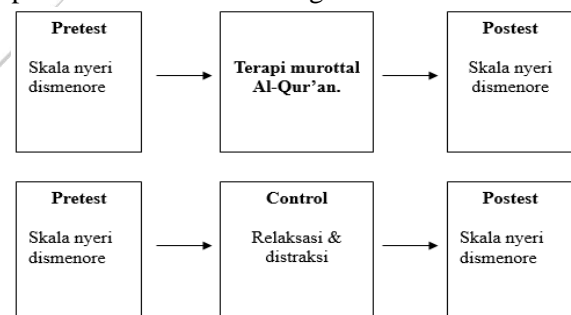
Penatalaksanaan dismenore dengan cara relaksasi distraksi yaitu mendengarkan lantunan ayat suci Al-Qur'an (terapi murottal Al-Qur'an) dapat memberikan dampak psikologis ke arah positif. Selain memberikan rasa nyaman dan rileks, terapi murottal Al-Qur'an juga memiliki efek penyembuhan penyakit jasmani dan rohani. Ayat-ayat dalam Al-Qur'an juga mampu untuk menyembuhkan penyakit yang diderita oleh seseorang.

Lantunan ayat suci Al-Qur'an secara fisik mengandung unsur suara manusia yang berupa audio, Al-Qur'an merupakan alat penyembuhan yang menakjubkan dan alat yang paling mudah dijangkau (Thalbah, 2013). Alunan murottal terbukti dapat meningkatkan hormon endorfin, hormon endorfin di hasilkan tubuh yaitu di otak dan sumsum belakang. Saat seorang mendengarkan alunan murottal dirinya akan merasa tenang sehingga endorfin akan dikeluarkan dan ditangkap oleh resptor di dalam hipotalamus dan sistem limbik yang berfungsi

mengatur emosi. Peningkatan endorfin berhubungan erat dalam menurunkan nyeri, meningkatkan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, tekanan darah dan pernafasan. Surah dalam Al-Qur'an (murottal) yang dipendengarkan kepada penderita dismenore salah satunya adalah surah Ar-Rahman yang artinya yang Maha Pengasih (Shalih, 2012). Surah Ar-Rahman adalah surat ke 55 yang terdiri dari 78 ayat, yang didalamnya terdapat pengulangan ayat sebanyak 31 kali yang mengalun begitu indah dan menenangkan hati, ayat tersebut berbunyi "fabi ayyi aalaa I robbikuma tukaddziban" yang artinya "maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan?" ayat tersebut menerangkan kemurahan Allah kepada hamba-hamba-Nya, dengan memberikan nikmat-nikmat yang tidak terhingga kepada hamba-Nya baik di dunia maupun di akhirat nanti (Syamil, 2010). Berdasarkan hal tersebut maka tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh terapi murottal Al-Qur'an surat Ar-Rahman terhadap penurunan intensitas dismenore primer terhadap remaja putri.

## METODE

Desain penelitian ini quasi-experimental pretest-posttest control group design. Dalam penelitian ini terdapat dua kelompok, keduanya kemudian diberi pretest dan post-test. Variable independen untuk kelompok intervensi adalah terapi murottal Al-Qur'an. Variabel dependen untuk penelitian ini adalah skala nyeri pada dismenore primer. Adapun bentuk rancangan penelitian ini adalah sebagai berikut:



Gambar 3. 1 Rancangan Penelitian  
(Sumber: Modifikasi Notoatmodjo, 2010)



Populasi dalam penelitian ini adalah siswi SMP Negeri 2 Cimahi kelas VII dan VIII yang mengalami dismenore, setelah dilakukan pengambilan data awal di dapatkan 275 siswi yang mengalami dismenore. Sehingga populasi penelitian ini adalah siswi kelas VII dan VIII yang mengalami dismenore primer sebanyak 275 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik purposive sampling. Kriteria inklusi dan eksklusi pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Kriteria inklusi
  - a. Siswi yang beragama islam.
  - b. Siswi yang tidak memiliki gangguan pendengaran.
  - c. Siswi SMPN 2 Cimahi yang mengalami dismenore pada 24 jam pertama menstruasi pada saat penelitian berlangsung.
  - d. Sebelumnya tidak meminum obat pereda dismenore pada saat penelitian.
  - e. Tidak meminum jamu, tidak melakukan tindakan seperti kompres air hangat, senam atau intervensi dismenore lainnya.
  - f. Siswi SMPN 2 Cimahi yang bersedia untuk dilakukan intervensi murottal Al-Qur'an surat Ar-Rahman.
2. Kriteria Eksklusi
  - a. Siswi dengan gangguan pendengaran.
  - b. Siswi SMPN 2 Cimahi yang tidak bersedia untuk dilakukan intervensi murottal Al-Qur'an surat Ar-Rahman.

Menggunakan rumus analisis numerik tidak berpasangan, didapatkan sampel 40 responden dengan pembagian 20 responden untuk kelompok intervensi dan 20 responden untuk kelompok kontrol.

Instrumen penelitian ini menggunakan pengukuran kuesioner Numeric Rating Scale (NRS), terdiri dari skala 0-10. Responden diminta untuk memilih nilai skor dengan nyeri yang dirasakan dalam rentang 0 sampai 10 dengan memberi tanda atau melingkarinya.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini sebagai berikut; setelah mendapatkan ijin penelitian dan lolos uji etik, pengumpulan data dilakukan di lakukan selama 1 bulan. Penelitian dimulai dengan memberikan informed consent pada responden yang setuju berpartisipasi dalam penelitian ini. Persiapan lingkungan di ruang UKS dengan 2 tempat tidur lengkap dengan bantal dan selimut yang bersih dan alat-alat yang dibutuhkan untuk terapi murottal Al-Qur'an seperti air phone dan handphone. Responden dilakukan pengukuran nyeri menggunakan kuesioner NRS sebelum dilakukan terapi murottal Al-Qur'an. Selanjutnya responden diperdengarkan murottal Al-Qur'an surat Ar Rahman menggunakan air phone yang sudah didisinfektan. Setelah selesai responden diukur kembali skala nyerinya menggunakan kuesioner NRS. Pada kelompok kontrol responden dilakukan tehnik distraksi dan relaksasi.

Penelitian ini memperhatikan prinsip etik justice dengan cara memberikan tindakan pengurangan nyeri dismenore kepada setiap partisipan. Prinsip beneficence dilakukan dengan cara melakukan uji etik terhadap protokol intervensi terapi murottal dan tehnik distraksi relaksasi. Penelitian bekerja sama dengan guru wali kelas dan penanggung jawab UKS. Peneliti memonitor keadaan umum dan tanda-tanda vital responden selama pelaksanaan intervensi. Prinsip etik otonomy akan diterapkan dengan cara memberikan kebebasan kepada responden kapan responden bersedia untuk ikut atau tidak dalam penelitian ini setelah dilakukan informed consent.

Analisis data univariat berupa data rata-rata nyeri dismenore sebelum dan sesudah melakukan intervensi. Berdasarkan hasil uji normalitas Shapiro Wilk didapatkan bahwa data berdistribusi normal sehingga untuk analisis bivariate menggunakan uji t-independent, dengan nilai hasil penelitian pengukuran skala nyeri posttest pada kedua kelompok didapatkan hasil uji statistik dengan nilai  $p \text{ value } 0,000 \leq \alpha 0,05$ , artinya terdapat perbedaan yang signifikan



antara skala nyeri dismenore sesudah penelitian pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Rata-rata Skala Nyeri Dismenore Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi Murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman pada kelompok intervensi

Kelompok	N	Mean (SD)	Min-max	95% CI
- Pre-test	20	5.20 (1.735)	2 - 9	(4.39-6.01)
- Post-test	20	2.00 (1.214)	0 - 5	(1.43-2.00)

Tabel 2. Rata-rata Skala Nyeri Dismenore Sebelum dan Sesudah diberikan Distraksi dan Relaksasi pada kelompok kontrol

Kelompok	N	Mean (SD)	Min-max	95% CI
- Pre-test	20	4.65 (1.599)	2-8	(3.90-5.40)
- Post-test	20	4.65 (3.082)	2-8	(3.83-5.47)

Tabel 3. Perbedaan Skala Nyeri Dismenore Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi Murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Kelompok	Pengukuran	N	Mean	SD	Nilai p
Intervensi	Pre test	20	5.20	1.735	0.000<0,05
	Post test	20	2.00	1.214	
Kontrol	Pre test	20	4.65	1.599	1.000>0,05
	Post test	20	4.65	1.755	

Tabel 4. Perbedaan Skala Nyeri Dismenore Sesudah diberikan perlakuan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Kelompok	Pengukuran	N	Mean	SD	Nilai p
Intervensi	Post test	20	2.00	1.214	0.000<0,05
Kontrol	Post test	20	4.65	1.755	

## PEMBAHASAN

### 1. Rata-rata Skala Nyeri Dismenore Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi Murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman pada kelompok intervensi dan pada kelompok kontrol.

Berdasarkan tabel 1 didapatkan nilai rata-rata nyeri dismenore pada kelompok perlakuan sebelum diberikan terapi murottal Al-Qur'an surat Ar-Rahman adalah 5.20 dan sesudah diberikan terapi murottal Al-Qur'an adalah 2.00, terdapat selisih penurunan sebesar 3.2. Hal ini diperkuat oleh penelitian dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Prastiwi, 2017) tentang Pengaruh Alunan Murottal Al-Qur'an Terhadap Nyeri Dismenore Primer Pada Siswi Aliyyah di Pondok Pesantren As Salafiyah Milangi Yogyakarta didapatkan rata-rata skala nyeri dirasakan sebelum dilakukan terapi murottal Al-Qur'an adalah 4.12 yang artinya rata-rata nyeri dismenore pada tingkat nyeri sedang,

dari 30 responden 9 orang mengalami nyeri ringan (1-3) 16 responden mengalami nyeri sedang (4-6), dan 5 responden mengalami nyeri berat (7-9). Pada hasil penelitian (Nissa, Nuraeni & Handayani, 2018) skala dismenore yang dirasakan oleh responden sebelum diberikan terapi murottal Al-Qur'an yaitu berada pada tingkat dismenore sedang (4-6), hal ini disebabkan oleh ketidak seimbangan hormone progesteron dalam darah, prostaglandin dan vasopresin (Bobak, 2010).

Prostaglandin dilepaskan dari sel endometrium yang meluruh, sehingga menyebabkan kontraksi dan vasokonstriksi myometrium. Ketika otot berkontraksi, siklus uterus terganggu yang menyebabkan iskemia dan nyeri uterus (Lemone, Baudolf, & Karen, 2016). Saat menjelang menstruasi tubuh wanita akan menghasilkan suatu zat yang disebut prostaglandin. Prostaglandin mempunyai fungsi salah satunya adalah

membuat dinding rahim menjadi berkontraksi dan membuat pembuluh darah mengalami kontraksi yang menimbulkan iskemi jaringan. Selain itu juga prostaglandin dapat merangsang saraf nyeri rahim. Kadar hormon prostaglandin didalam tubuh dapat mempengaruhi intensitas nyeri yang dirasakan oleh wanita. Semakin tinggi hormon prostaglandin maka semakin tinggi skala nyeri yang dirasakan (Proverawati & Misaroh, 2009).

Sedangkan pada tabel 2 didapatkan nilai rata – rata skala nyeri dismenore pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah intervensi 4,65, tidak terdapat selisih penurunan. Hal tersebut dapat terjadi karena pemantauan dalam pengendalian dismenore yang kurang optimal dan tidak diberikannya terapi murottal Al-Qur'an.

Dismenore yang dirasakan dapat dipengaruhi oleh berbagai macam faktor, salah satunya adalah endometrium dalam fase sekresi memproduksi Prostaglandin F2 berlebihan akan berdifusi kedalam jaringan endometrial yang selanjutna meningkatkan amplitudo dan frekuensi kontraksi otot uterus dan menyebabkan vasospasme arteriol uterus, sehingga mengakibatkan iskemia uterus dan hipoksia jaringan uterus serta kram abdomen bawah. Maka dari itu semakin tinggi hormon prostaglandin maka semakin tinggi rasa nyeri yang dirasakan oleh wanita (Prawihardjo, 2018).

Maka dari itu sejalan dengan penelit sebelumnya yang dilakukan oleh (Rahma,Sri & Safri, 2015) tentang efektifitas terapi murottal Al-Qur'an terhadap intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif menyatakan bahwa terapi murottal Al-Qur'an dapat membantu menurunkan nyeri terbukti terdapat penurunan nyeri sebesar 1,07 sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan terapi murottal Al-Qur'an tidak mengalami penurunan nyeri .

## **2. Perbedaan Skala Nyeri Dismenore Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi Murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol**

Hasil uji t-dependent didapatkan p value 0.000 ( $\alpha \leq 0,05$ ) dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan setelah dilakukan terapi murottal Al-Qur'an pada kelompok intervensi. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan yang signifikan diperoleh p value 1,000 ( $\alpha \geq 0,05$ ). Penelitian ini sesuai dengan (Thalabah, 2013) Alunan murottal terbukti dapat meningkatkan hormon endorfin, hormon endorfin di hasilkan tubuh yaitu di otak dan sumsum belakang. Saat seorang mendengarkan alunan murottal dirinya akan merasa tenang sehingga endorfin akan dikeluarkan dan ditangkap oleh resptor di dalam hipotalamus dan sistem limbik yang berfungsi mengatur emosi. Peningkatan endorfin berhubungan erat dalam menurunkan nyeri. Surah dalam Al-Qur'an (murottal) yang dipendengarkan kepada penderita dismenore salah satunya adalah surah Ar-Rahman yang artinya yang Maha Pengasih (Shalih, 2012).

Dalam surat *Ar-Rahman*, terdapat pengulangan satu ayat yang berbunyi "*fabiayyi ala i rabbikuma tukadzibhanakan*" yang artinya maka nikmat Tuhan kamu yang manakah yang kamu dustakan? Kalimat ini di ulang berkali-kali dalam surat ini sebanyak 31 kali. Melalui surat ini Allah SWT berikan pada manusia itu bahwa tidak bisa diingkari keberadaanya oleh manusia dan melalui ini juga mengingatkan kepada manusia akan nikmat yang telah diberikan selama ini, dan mengingatkan manusia untuk selalu bersyukur atas nikmat yang telah diberikan oleh Allah SWT. Dalam surat Ar-Rahman juga mengingatkan kita untuk tatap bersyukur meskipun di berikan ujian berupa sakit, agar selalu mengingat Allah betapa Allah menyayangi hambaNya (Syarbini &

Jamhari, 2012).

Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Prastiwi, 2017) yang menyatakan bahwa terapi murottal Al-Qur'an terbukti dapat meningkatkan hormone endorfin. Saat seorang mendengarkan alunan murottal Al-Qur'an dirinya akan merasa tenang sehingga endorfin 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 dilakukan intervensi menurun menjadi 1-4.

Hormon endorfin merupakan senyawa kimia yang diproduksi oleh kelenjar pituitary yang terletak pada bagian bawah otak. Hormon endorfin berfungsi sebagai obat penenang alami, sehingga menimbulkan rasa rileks dan nyaman. Hormon endorfin juga berfungsi memblokir reseptor opioid yang terdapat pada sel-sel saraf dan menyebabkan terganggunya penghantaran sinyal rasa sakit sehingga menghentikan sensasi nyeri dan respon terhadap nyeri secara alami yang dihasilkan alami oleh tubuh.

Hal tersebut diperkuat oleh pernyataan dari (Siswanti & Kulsum, 2016) yang menyatakan bahwa kadar endorfin dalam tubuh meningkat dapat mengurangi rasa nyeri pada saat uterus berkontraksi. Terapi Murottal Al-Qur'an merupakan salah satu teknik relaksasi atau distraksi untuk mengurangi nyeri yang dirasakan dengan cara peningkatan empat sampai lima kali kadar endorfin yang berfungsi sebagai analgesik alami yang dihasilkan oleh tubuh, yang menyebabkan nyeri yang dirasakan akan berkurang dan hilang, dengan demikian endorfin dianggap sebagai zat penghilang rasa nyeri.

### **3. Perbedaan Skala Nyeri Dismenore Sesudah diberikan perlakuan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol**

Hasil uji t-independent diperoleh p value 0.000 ( $\alpha \leq 0,05$ ) artinya  $H_0$  ditolak, dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol sesudah dilakukan terapi murottal Al-Qur'an. Maka dapat disimpulkan bahwa terapi murottal Al-Qur'an surat Ar-Rahman berpengaruh terhadap nyeri dismenore pada remaja. Hal ini terjadi karena tidak diberikanya terapi murottal Al-Qur'an kepada kelompok kontrol dan hanya di istirahatkan, distraksi dan relaksasi saja.

Secara fisiologis dismenore disebabkan oleh aktivitas fisiologi menstruasi disertai kontraksi otot. Dismenore primer terjadi terjadi sesudah 12 bulan atau lebih pasca manarche. Hal itu karena siklus menstruasi pada bulan-bulan setelah manarche biasanya bersifat anovulatoir yang tidak disertai nyeri. Rasa nyeri timbul sebelum atau bersamaan dengan menstruasi dan berlangsung untuk beberapa jam, walaupun pada beberapa kasus dapat berlangsung sampai beberapa hari (Nugroho & Utama, 2014).

Skala nyeri pada kelompok intervensi setelah dilakukan terapi murottal Al-Qur'an adalah 2,00 dan rata-rata skala nyeri setelah penelitian pada kelompok kontrol adalah 4,65. Perbedaan tersebut terjadi karena padakelompok intervensi diberikan terapi murottal Al-Qur'an yang efektif menurunkan nyeri sedangkan pada kelompok kontrol tidak dilakukan intervensi apapun, hal ini menyebabkan penurunan intensitas nyeri pada kelompok kontrol lebih rendah dibandingkan dengan penurunan intensitas nyeri pada kelompok intervensi.

Hasil penelitian yang sama juga dilakukan oleh (Nissa, Nuraeni & Handayani, 2018) didapatkan bahwa terdapat penurunan skala nyeri pada kelompok intervensi lebih





signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol dengan nilai  $p$  value 0,000. Hal ini dilihat dari penurunan skala nyeri yang signifikan pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap intensitas nyeri dismenore primer. Pada penelitian (Faridah, Yefrida, & Silvia, 2017) tentang pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap penurunan intensitas nyeri ibu bersalin kala 1 fase aktif menyatakan bahwa terdapat penurunan nyeri antara sebelum dan sesudah diberikannya terapi murottal Al-Qur'an sebesar 1,693 yaitu dengan nilai rata-rata sebelum 8,307 dan setelah diberikan murottal sebesar 6,615.

Penelitian lain juga yang dilakukan oleh (Siswanti & Kulsum, 2017) pada kelompok intervensi yang dilakukan terapi murottal Al-Qur'an mengalami penurunan skala nyeri lebih cepat dengan nilai mean 5,86 dibandingkan dengan kelompok kontrol dengan nilai mean sebesar 4,34 dan didapatkan perbandingan rata-rata skala nyeri yang signifikan diantara kedua kelompok tersebut sebesar 1,52. Penurunan skala nyeri terlihat signifikan dengan didapatkan nilai  $p$  value 0,000. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada remaja putri dimana pada kelompok intervensi terdapat perubahan penurunan skala nyeri dibandingkan kelompok kontrol di dapatkan nilai  $p$  value 0,000 dan terdapat perbandingan nilai skala nyeri yang cukup signifikan yaitu sebesar 3,2.

Perbandingan rata-rata skala nyeri yang cukup signifikan pada penelitian ini disebabkan karena pemberian terapi murottal Al-Qur'an yang diberikan selama 15 menit. Efek fisiologi terapi murottal Al-Qur'an yaitu akan memberikan efek yang positif bagi tubuh yaitu berupa ketenangan jiwa. Efek suara termasuk lantunan ayat suci Al-Qur'an dalam hal ini murottal Al-Qur'an surat Ar-Rahman dapat mempengaruhi keseluruhan fisiologi

tubuh manusia dengan cara menangkutkan neokorteks dan beruntun kedalam sistem limbik, hipotalamus, dan sistem saraf pusat otonom dapat mengurangi nyeri.

Murottal Al-Qur'an memberikan efek menurunkan nyeri. Gate control theory menyatakan bahwa sinyal nyeri di transmisikan dari bagian yang mengalami cedera melalui reseptor-reseptor nerves di spinal, lalu sinaps-sinaps memberikan informasi ke otak. Saat gerbang (gate) tertutup, sinyal dicegah untuk sampai ke otak. Namun saat gerbang membuka, impuls-impuls tersebut akan mampu mencapai otak dan menginformasikan pesan sebagai nyeri. Saat suara masuk ke otak dan diproses sebagai sensasi suara, tubuh mengeluarkan sejumlah substansi yang mempengaruhi sensitivitas ujung-ujung saraf atau reseptor nyeri dilepaskan ke jaringan ekstraseluler sebagai akibat dari kerusakan jaringan (Sodikin, 2012). Zat-zat kimiawi yang meningkatkan transmisi atau persepsi nyeri meliputi histamin, bradikinin, asetikolin. Endorfin dan enkefalin merupakan substansi lain dalam tubuh yang berfungsi sebagai indikator terhadap transmisi nyeri, endorfin dan enkefalin juga merupakan substansi seperti morfin yang diproduksi oleh tubuh dan menghambat transmisi impuls nyeri (Smeltzer & Bare, 2009).

Surat Ar-Rahman berada dalam urutan ke 55 dalam Al-Qur'an dan terdiri dari 78 ayat. Dinamakan surat Ar-Rahman karena dalam surat ini, Allah SWT menjelaskan limpahan berbagai nikmat yang telah Allah SWT berikan kepada manusia sebagai bukti bahwa Allah SWT memiliki sifat Ar-Rahman (Maha pengasih). Oleh karena itu berkali-kali Allah mempertanyakan sikap manusia terhadap Allah SWT. Surat Ar-Rahman mendorong agar manusia memperbanyak memuji Allah SWT atas segala nikmat yang telah diberikannya. Barang siapa yang membaca surat Ar-Rahman, bahwa Allah SWT akan mencatat sebagai orang yang



bersyukur kepadanya, dan surat Ar-Rahman menjadi syaf'at dihari kiamat bagi para pembacanya (Syarbini & Jamhari, 2012).

Terapi murottal surat Ar-Rahman yang dibacakan oleh Muzamil Hasballah dengan jenis murottal bayati memiliki tempo 79,8 beats per menit (bpm). Tempo 79,8 bpm ini termasuk dalam rentang tempo lambat yaitu 60 sampai 120 bpm. Tempo lambat merupakan tempo yang seiring dengan detak jantung akan mengsinkronkan detaknya sesuai dengan tempo suara (Mayrani & Hartati, 2013). Durasi pembacaan surah Ar-Rahman adalah selama 15 menit dan ilama pelan dengan pitch 440 Hz. Durasi yang didengarkan minimal 15 menit berupa suara yang disengarkan memberikan efek terapeutik dan memberikan efek relaksasi (Potter & Perry, 2010).

Hal ini juga didukung oleh penelitian (Prastiwi, 2017) terapi murottal Al-Qur'an terbukti dapat meningkatkan hormon endorfin. Saat seseorang mendengarkan alunan murottal dirinya akan merasa tenang sehingga endorfin akan dikeluarkan dan ditangkap oleh reseptor didalam hipotalamus dan sistem limbik yang berfungsi mengatur emosi. Peningkatan endorfin berhubungan erat dalam menurunkan rasa nyeri. Mendengarkan murottal Al-Qur'an mempunyai makna dzikir yang memberikan ketenangan dan ketentraman jiwa serta sebagai relaksasi.

Dari pernyataan semua teori diatas dan hasil analisa data penelitian pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol diperoleh kesimpulan bahwa terapi murottal Al-Qur'an efektif untuk menurunkan intensitas nyeri dismenore primer pada remaja putri di SMP Negeri 2 Cimahi, hal ini dibuktikan dengan kelompok intervensi yang diberikan terapi murottal Al-Qur'an dengan durasi waktu 15 menit memperoleh nilai lebih rendah dibandingkan dengan intensitas nyeri pada kelompok kontrol yang tidak

diberikan perlakuan dalam mengatasi dismenore

#### **KETERBATASAN PENELITIAN**

Terdapat beberapa siswi sekolah yang menolak untuk di terapi murottal Al-Qur'an dengan alasan malu. Peneliti melakukan intervensi tidak sesuai dengan waktu dimana siswi merasakan dismenore karena keterbatasan waktu yang diberikan oleh pihak sekolah yaitu pada jam istirahat.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penelitian ini dapat terlaksana dengan baik berkat dukungan tak terhingga dari Stikes Jenderal Achmad Yani Cimahi dan SMP Negeri 2 Cimahi Jawa Barat.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Bobak, Lowdermilk, & Jensen. (2010). *Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC.
- Callis. (2019, January 23). Dysmenorrhea. <http://emedicine.com>.
- Faridah, Yefrida, & Masmura, S. (2017). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif di Ruang Bersalin Rumah Sakit Umum Daerah Solok Selatan. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2597-8594.
- Handayani, R, Diyah, F, Dwi Retno, & Dwi, N. (2014). *Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an untuk Penurunan Nyeri Persalinan Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif*.
- Ihsan, A., Tafwidhah, Y., & Adiningsih, B. (2013). *Efektifitas Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Perubahan Tingkat Dismenore Pada Mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Tanjungpura*.
- Lemone, P., Bauldoff, G., & Karen, M. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: EGC.





- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.
- Nugroho, & Utama. (2014). *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Prastiwi, W. (2017). *Pengaruh Alunan Murottal Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Siswi Aliyyah di Pondok Pesantren As Salafiyah Mlangi Yogyakarta*.
- Prawirohardjo, S. (2018). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: P.T Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Putri, S. (2017). Hubungan Antara Nyeri Haid (Dismenorea) Terhadap Aktivitas Belajar Pada Siswi XI SMA Negeri 52 Jakarta . *Jurnal Universitas Malang*.
- Savitri, R. (2015). Gambaran Skala Nyeri Haid Pada Usia Remaja. *Jurnal Keperawatan Aisyah*.
- Shalih, S. A. (2012). *Ensiklopedi Terapi dengan Al-Qur'an dan Dzikir-dzikir* . Solo: Pustaka Arafah.
- Siswanti, H., & Kulsum, U. (2016). *Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Nyeri Pasien Post Seksio Sesaria Di Rsi Sunan Kudus Kabupaten Kudus Tahun 2016*. 2407-9189.
- Sodikin. (2012). *Pengaruh terapi murottal Al-Qur'an melalui media audio terhadap respon nyeri pasien post operasi di RS Cilacap* . Tesis Universitas Indonesi.
- Sumaryani, S., & Sari, P. I. (2015). Senam Dismenore Berbasis Ar-Rahman Terhadap Penurunan Nyeri. *Jurnal Ners*, 360-365.
- Syamil, A. (2010). *Al-Qur'anulkarim: Terjemahan Tafsir Per Kata*. Bandung: Sygma dan Syaamil Al-Qur'an.
- Syarbini, A., & Jamhari, S. (2012). *Kedahsyatan Membaca Al-Qur'an*. Bandung: Ruang Kata Imprint Kawan Pustaka.
- Thalbah, H. (2013). *Ensiklopedia Mukzizat Al-Qur'an dan Hadis*. Jakarta: EGC.
- Wiknjosastro. (2010). *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: Bina Pustaka.
- Yusuf. (2012). *Studi Al-Qur'an Edisi 2*. Jakarta: Teruna Grafika.