

EFEKTIFITAS TERAPI MUROTTAL SURAT AR-RAHMAN TERHADAP PENURUNAN NYERI DISMENOREA

EFFECTIVENESS OF SURAT AR-RAHMAN'S MUROTTAL THERAPY TO REDUCE DYSMENORHORE PAIN

Eka Oktavianto^{1*}, Endar Timiyatun², Suniarti Sunny³, Fitria Zuyyina Lutfah⁴
^{1,2,3,4} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global Yogyakarta
e-mail: *ekaoktavianto12@gmail.com

INDEX

Kata kunci:
Dismenorea,
murottal, remaja

ABSTRAK

Latar Belakang: Nyeri haid banyak dialami oleh remaja putri. Nyeri yang dirasakan sering mengganggu aktivitas pada remaja tersebut. Perlu dilakukan tindakan untuk mengurangi nyeri dismenorea salah satunya secara non-farmakologis dengan menggunakan terapi murottal. Tujuan: Mengetahui efektifitas pemberian terapi murottal surat Ar-Rahman terhadap penurunan skor nyeri dismenorea. Metode: Jenis penelitian ini adalah praeksperimental dengan menggunakan rancangan *one-group pre-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi SMP BIAS Yogyakarta yang mengalami dismenorea. Jumlah populasi tidak diketahui. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 20 siswi usia 13-15 tahun yang sedang mengalami dismenorea hari pertama, kedua, atau ketiga dengan skor nyeri pada rentang 1-7. Nyeri berat dengan skor 8-10 tidak dijadikan sebagai responden. Teknik sampling yang digunakan yaitu *accidental sampling*. Intervensi yang dilakukan adalah terapi murottal surat Ar-Rahman. Setiap responden hanya dilakukan dalam waktu satu hari saja selama 15 menit. Instrumen yang digunakan adalah *Numeric Rating Scale*. Hasil: Rata-rata skor nyeri dismenorea sebelum diberikan terapi murottal adalah 4,35. Rata-rata skor nyeri dismenorea setelah diberikan terapi menurun menjadi sebesar 1,65. Terjadi penurunan skor nyeri sebesar 2,70 setelah diberikan terapi murottal. Hasil uji wicoxon didapatkan nilai $p = 0.000$ (nilai $p < 0,005$). Kesimpulan: Terapi murottal Surat Ar-Rahman efektif menurunkan skor nyeri dismenorea.

Keywords:
Dysmenorrhoea,
murottal,
teenagers.

Background: Menstrual pain is experienced by many teenage girls. The pain felt often interferes with the teenager's activities. Actions need to be taken to reduce dysmenorrhoea pain, one of which is non-pharmacological by using murottal therapy. Objective: To determine the effectiveness of providing Murottal Surah Ar-Rahman therapy in reducing dysmenorrhoea pain scores. Method: Pre-experimental research with a one-group pre-posttest design was used in this research. The population in this study were female students at BIAS Yogyakarta Middle School who experienced dysmenorrhoea. The population size was unknown. The number of samples used was 20 female students aged 13-15 years who were experiencing dysmenorrhoea on the first, second or third day with pain scores in the range 1-7. Severe pain with a score of 8-10 is not considered a respondent. The accidental sampling was used as sampling technique. The intervention carried out was murottal therapy of the Ar-Rahman letter. Each respondent only took 15 minutes in one day. The Numeric Rating Scale was used as instrument. Results: The average dysmenorrhoea pain score before being given murottal therapy was 4.35. The average dysmenorrhoea pain score after being given therapy decreased to 1.65. There was a decrease in pain score by 2.70 after being given murottal therapy.

*The Wicoxon test results obtained a p value = 0.000 (p value < 0.005).
Conclusion: Surat Ar-Rahman murottal therapy is effective in reducing
dysmenorrhoea pain scores.*

PENDAHULUAN

Salah satu masalah dalam kesehatan reproduksi remaja adalah dismenorea yang mana sering terjadi pada remaja ketika menstruasi. Dismenorea yang banyak dialami remaja adalah dismenorea primer. Dismenorea primer merupakan dismenorea yang mulai terasa sejak *menarche* dan tidak ditemukan kelainan dari alat kandungan atau organ lain (Oktavianto et al., 2021). Dismenorea primer terjadi pada 90% wanita dan biasanya terasa setelah mereka *menarche* dan berlanjut hingga usia pertengahan dan atau hingga mereka memiliki anak. Sekitar 10% penderita dismenore primer tidak dapat mengikuti kegiatan sehari-hari (Nugroho & Utama, 2014). Dismenorea dialami wanita dari berbagai tingkat umur dan merupakan kondisi medis yang ditandai dengan adanya nyeri perut bagian bawah dan panggul yang seringkali menyebar ke paha dan panggul bagian belakang. Dismenorea merupakan rasa nyeri yang muncul saat haid, nyeri yang terasa diperut bagian bawah terasa sebelum dan selama menstruasi namun biasanya terasa pada hari pertama atau kedua yang mencapai

puncaknya pada 24 jam pertama yang kemudian mereda setelah hari kedua sampai hari ketiga haid (Oktavianto et al., 2022; Oktavianto & Hartiningsih, 2022).

Prevalensi kejadian dismenorea di dunia sangat besar. Lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenorea. Prevalensi dismenorea di dunia mencapai angka 15,8% - 89,5% dengan tingkat prevalensi yang lebih tinggi terjadi pada siswi. Prevalensi di Amerika Serikat, kurang lebih sekitar 85%, di Italia sebesar 84,1%, di Australia sebesar 80%, di Swedia sekitar 72%, dan di Jerman 52,07%. Prevalensi rata-rata di Asia kurang lebih sekitar 84,2% dengan spesifikasi 68,7% terjadi di Asia Timur laut, 74,8% di Asia Timur Tengah, dan 54,0% di Asia Barat laut (Tsamara et al., 2020). Di Indonesia, angka kejadian dismenorea sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder. Di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) angka kejadian dismenorea yang dialami siswi usia produktif sebanyak 52%. Kabupaten Bantul merupakan salah satu kota dengan jumlah perempuan tertinggi yakni

sebanyak 60,449 (35,9%) jiwa dari 168.261 jiwa (Dinas Kesehatan DIY, 2017).

Dismenorea sangat berdampak pada remaja putri, karena menyebabkan terganggu aktivitas sehari-hari. Jika seorang siswi mengalami dismenorea, aktivitas belajar mereka terganggu dan jarang mereka masuk sekolah. Selain itu mereka juga menyebabkan menurunnya konsentrasi dan motivasi belajar. Pada saat menstruasi, nyeri yang dirasakan menimbulkan dampak buruk bagi prestasi belajar putri disekolah. Remaja putri yang mengalami dismenorea pada menstruasi banyak yang tidak masuk kelas saat pelajaran berlangsung, prestasi belajar putri akan berkurang dibanding remaja putri yang tidak mengalami dismenorea (Oktavianto et al., 2018; Setyawan & Oktavianto, 2020; Sunny et al., 2023).

Tidak hanya permasalahan secara fisik, dismenorea juga berdampak pada permasalahan psikologis. Dampak yang sering dialami oleh remaja yaitu penurunan minat terhadap aktivitas rutin, terjadi ketidaknyamanan saat belajar, bekerja, kecemasan, mudah marah, gangguan mood, sulit berkonsentrasi, perubahan nafsu makan (Oktavianto et al., 2023; Setyawan et al., 2021). Apabila dismenorea tidak segera

diatasi akan menimbulkan penyakit salah satunya yaitu *endometriosis*. Dismenorea sangat berdampak pada remaja putri, hal ini menyebabkan terganggunya dalam aktivitas sehari-hari. Jika seorang siswi mengalami dismenorea, aktivitas belajar mereka terganggu dan jarang mereka tidak masuk sekolah. Selain itu, dismenorea juga menyebabkan menurunnya konsentrasi dan motivasi belajar (Larasati & Alatas, 2016). Dismenorea dapat menimbulkan dampak bagi kegiatan atau aktivitas pada wanita khususnya remaja. Jika seorang siswi mengalami dismenorea, aktivitas mereka disekolah terganggu dan tidak jarang mereka mereka masuk sekolah. Dismenorea menimbulkan dampak yang mengakibatkan tidak bisa beraktivitas, tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar, dan merupakan penyebab utama ketidakefektifan dalam kegiatan sehari-hari (Oktavianto et al., 2022; Rahmawati et al., 2022; Timiyatun & Oktavianto, 2022).

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti di SMP BIAS Yogyakarta yang dilakukan melalui wawancara kepada 10 siswi dari kelas VII, VIII, IX SMP Bias secara acak didapatkan data bahwa 10 responden tersebut sedang mengalami dismenorea dengan skor nyeri

yang berbeda-beda. Dua responden mengatakan skor nyeri 8, dua responden mengatakan skor nyeri 7, empat responden mengatakan skor nyeri 5, dan dua responden mengatakan skor nyeri 4. Semua responden mengatakan nyeri di bagian perut bawah dan punggung, 8 diantaranya mengatakan nyeri yang dialami mengganggu berbagai aktivitas sehari-hari seperti susah tidur, sulit berkonsentrasi saat belajar, tidak masuk sekolah dan membuat selera makan menurun. Nyeri dismenorea terkuat dialami saat hari pertama dan ke-2 keluarnya darah menstruasi, Seluruh responden mengatakan belum pernah mencoba terapi murottal surat Ar-Rahman di saat mengalami dismenorea. Berdasarkan latar belakang di atas, maka perlu dilakukan penelitian untuk menguji intervensi keperawatan berupa terapi murottal surat Ar-Rahman untuk mengatasi dismenorea. Apakah terapi murottal surat Ar-Rahman efektif untuk menurunkan nyeri dismenorea pada siswi? Tujuan dari penelitian ini adalah menguji efektifitas atau pengaruh terapi murottal Surat Ar-Rahman terhadap nyeri dismenorea pada siswi di SMP BIAS Yogyakarta.

METODE

Jenis penelitian ini adalah pra-eksperimental dengan menggunakan rancangan *one-group pre-post test design*. Responden pada penelitian ini yaitu siswi yang usia 13-15 tahun di SMP BIAS Yogyakarta. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi SMP BIAS Yogyakarta yang mengalami dismenorea. Jumlah populasi tidak diketahui. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 20 siswi yang beragama islam dan sedang mengalami dismenorea hari pertama, kedua atau ketiga dengan skor nyeri pada rentang 1-7. Nyeri berat dengan skor 8-10 tidak dijadikan sebagai responden. Menurut Gay dalam Sani (2016), jumlah sampel untuk penelitian eksperimental minimal 20 sampel, sehingga peneliti mengambil sampel berjumlah 20 responden. Teknik sampling yang digunakan yaitu *accidental sampling*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli-Agustus tahun 2023. Intervensi yang dilakukan adalah terapi murottal surat Ar-Rahman selama 15 menit. Intervensi ini dilakukan hanya dalam waktu satu hari untuk setiap respondenya dan setiap intervensi dilakukan hanya dalam 15 menit saja. Sebelum dan sesudah pemberian intervensi dilakukan *pre* dan *posttest*.

Instrumen yang digunakan adalah *Numeric Rating Scale*. Instrumen pengukuran skor nyeri (*Numeric Rating Scale*) telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas sebelumnya. Berdasarkan penelitian Liu & Herr dalam Kuswandari (2016), didapatkan nilai r hitung $> r$ tabel, dimana nilai tersebut menunjukkan validitas yang baik. Hasil uji *alfa cornbach* didapatkan nilai $\alpha = 0.96$ (nilai $\alpha > 0,070$), menunjukkan bahwa NRS merupakan instrumen yang *reliable*. Peneliti telah melakukan uji etik penelitian ke komisi etik STIKes Surya Global Yogyakarta dan telah dinyatakan layak etik dengan No.8.06/KEPK/SSG/VII/2023.

HASIL

Penelitian dilaksanakan mulai bulan Juli-Agustus 2023 di SMP BIAS Yogyakarta. Penelitian ini melibatkan responden sebanyak 20 orang siswi SMP BIAS Yogyakarta yang sedang mengalami dismenorea. Berikut merupakan data responden yang dibagi menjadi dua bagian yaitu data umum dan khusus. Data umum dalam penelitian yang dijelaskan dengan menggunakan Tabel 1 yang meliputi hari menstruasi, lama dismenore sebelumnya, yang dilakukan saat dismenorea, yang membuat nyeri

bertambah, dampak dismenorea dan rasa cemas. Data responden tersebut tersaji pada Tabel 1 tabel berikut:

Tabel 1. Tabel Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Jumlah (f)	Persen -tase (%)
Hari Menstruasi		
Hari ke 1	4	20,0
Hari ke 2	11	55,0
Hari ke 3	5	25,0
Riwayat dismenorea dalam keluarga		
Ada	15	75,0
Tidak ada	5	25,0
Yang dilakukan saat dismenorea		
Aktivitas	2	10,0
Istirahat	5	25,0
Tidur	9	45,0
Kompres Hangat	4	20,0
Yang membuat nyeri bertambah		
Tidak beraktivitas	8	40,0
Beraktivitas berlebihan	5	25,0
Berdiri lama	2	10,0
Banyak bergerak	4	20,0
Berjalan	1	5,0
Dampak dismenorea dalam beraktivitas		
Lemas	1	5,0
Kurang fokus	3	15,0
Malas	3	15,0
Bergerak	1	5,0
Sensitif	1	5,0
Terhambat	2	10,0
Susah bergerak	2	10,0
Badmood	2	10,0
Tidak bersemangat	1	5,0
Tidak ada	3	15,0
Nyeri	1	5,0
Rasa cemas saat dismenorea		
Ada	6	30,0
Tidak ada	11	55,0
Sedikit	1	5,0
Kadang	2	10,0
TOTAL	20	100%

Berdasarkan tabel 1 di atas, terlihat bahwa responden yang mengalami dismenorea mayoritas pada hari kedua menstruasi yakni berjumlah 11 responden (55,0%), memiliki riwayat dismenorea dalam keluarga yakni berjumlah 15 responden (75%), yang dilakukan saat dismenorea yang memilih tidur saat dismenorea yakni berjumlah 9 responden (45%), yang membuat nyeri bertambah yaitu tidak beraktivitas yakni berjumlah 8 responden (45%), mayoritas responden terganggu dalam beraktivitas yaitu berjumlah 3 responden (15%), dan mayoritas tidak memiliki rasa cemas dengan jumlah 11 responden (55,0).

Pengujian komparatif skor nyeri antara sebelum dan sesudah pemberian terapi murottal surat Ar-Rahman dilakukan dengan menggunakan uji Wilcoxon karena datanya tidak terdistribusi normal. Uji normalitas

menggunakan uji *Shapiro-Wilk* karena jumlah sampel <50. Tabel 2 berikut ini merupakan data hasil uji normalitas data.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Data

Nyeri Dismenorea	Nilai p
<i>Pretest</i>	0,439
<i>Posttest</i>	0,015

Tabel 2 menunjukkan hasil uji normalitas dimana didapatkan nilai p sebelum intervensi terapi murottal = 0.439 (nilai $p > 0.05$) dan sesudah intervensi terapi murottal adalah 0.015 (nilai $p < 0.05$), sehingga hasil uji normalitas dinyatakan terdistribusi tidak normal.

Uji komparatif dilakukan dengan menggunakan uji *Wilcoxon* yaitu suatu uji statistik nonparametrik. Uji ini digunakan untuk membandingkan rata-rata skor nyeri sebelum (*pre-test*) dan sesudah intervensi terapi murottal (*post-test*). Hasil uji *wilcoxon* tersaji pada Tabel 3 berikut:

Tabel 3. Hasil Analisis Uji Wilcoxon Data Dismenorea pada Siswi Sebelum dan Setelah Terapi Murrotal Surat Ar-Rahman

Nyeri Dismenorea	Mean	Median	SD	Δ Mean	Nilai p
<i>Pre-intervensi</i>	4,35	4,00	± 1,67	2,70	0,000*
<i>Post-intervensi</i>	1,65	2,00	± 1,67		

*Uji Wilcoxon: Turun: 20, Naik: 0, Tetap:0

Berdasarkan Tabel 3 terlihat adanya penurunan rata-rata skor nyeri dismenorea sebesar 2,70. Rata-rata skor

nyeri sebelum intervensi sebesar 4,35 (median 4,00), turun menjadi 1,65 (median 2,00). Terdapat 20 responden

yang mengalami penurunan skor nyeri, dengan kata lain seluruh responden mengalami penurunan nyeri setelah dilakukan pemberian terapi murottal surat Ar-Rahman. Hasil uji *wilcoxon* didapatkan nilai $p=0,000$ (nilai $p<0,05$). Hal tersebut berarti ada perbedaan skor nyeri dismenorea yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian terapi murottal surat Ar-Rahman pada siswi SMP BIAS Yogyakarta.

PEMBAHASAN

Terjadi penurunan rata-rata skor nyeri dismenorea pada remaja sesudah dilakukan terapi murottal Surat Ar-Rahman. Rata-rata skor nyeri sebelum dilakukan terapi murottal (pretest) sebesar 4,35 dan sesudah dilakukan terapi murottal (posttest) menjadi 1,65. Perubahan skor yang terjadi adalah sebesar 2,70. Hasil analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh hasil nilai p sebesar 0,000 (nilai $p<0,05$). Hal ini menunjukkan H_a diterima H_0 ditolak, artinya intervensi terapi murottal efektif dalam menurunkan nyeri dismenorea siswi SMP BIAS Yogyakarta. Nyeri dismenorea terkuat dialami saat hari 1-3 keluarnya darah menstruasi. Hal yang dilakukan guna mengatasi nyeri dengan cara kompres air hangat, berjalan kaki,

istirahat, dan mengonsumsi air hangat. Seluruh responden mengatakan belum pernah merasakan terapi murottal disaat menstruasi dan berkeinginan untuk merasakan terapi murottal dengan harapan mampu meredakan nyeri yang dialami saat menstruasi.

Nyeri haid atau dismenorea merupakan gangguan fisik yang sangat menonjol pada wanita yang sedang mengalami menstruasi berupa ganggayan nyeri/kram pada perut. Nyeri menstruasi yang dialami pada wanita dapat berakibat pada kehidupan mereka sehari-hari. Pada beberapa kasus tidak sedikit perempuan yang mengalami nyeri haid yang berkepanjangan dan terus-menerus merasakan sakit, bahkan tidak bisa beraktivitas apapun selama haid karena nyeri yang tidak tertahankan. Dismenorea primer bisa berdampak pada menurunnya produktivitas perempuan dan absentisme sekolah maupun kerja (Oktavianto et al., 2018, 2021; Sunny et al., 2023). Rasa nyeri yang ditimbulkan oleh dismenorea primer menyebabkan kontraksi uterus yang tidak teratur dan tidak terkoordinasi yang disebabkan oleh produksi prostaglandin yang meningkat. Banyak perempuan yang membiarkan dismenorea primer yang dialami begitu saja, padahal

sangat merugikan produktivitasnya (Ammar, 2016).

Dalam rangka mengurangi nyeri dismenorea, mengkombinasikan metode farmakologi dan non farmakologi adalah cara yang efektif dalam mengontrol nyeri. Namun penggunaan secara farmakologi terkadang menimbulkan efek samping dan kadang tidak memiliki kekuatan efek yang diharapkan sehingga peneliti lebih memilih menggunakan cara non farmakologi dalam penanganan nyeri yaitu dengan intervensi terapi murottal dismenorea. Murottal merupakan salah satu teknik pelaksanaan nyeri nonfarmakologis. Suara murottal yang lambat dihasilkan sebagai getaran suara yang akan menggetarkan membran timpani diteruskan menuju organ korti dalam koklea yang akan diubah dari sistem konduksi ke sistem saraf 73 melalui Nervus VIII (saraf pendengaran) dan diteruskan ke korteks auditorius yang ada di korteks cerebri menuju sistem limbik yang merupakan target utama reseptoropiati yang mengatur homeostasis melalui korteks limbik sehingga menimbulkan rasa nyaman (Safitri et al., 2018; Sunny et al., 2023).

Manfaat bacaan Al-Quran diantaranya adalah untuk mengurangi intensitas nyeri. Bacaan Al-Quran akan

menggetarkan membran timpani di teruskan menuju organ kortil dalam koklea yang akan di ubah dari sistem konduksi ke sistem saraf melalui Nervus VIII (saraf pendengaran) dan diteruskan ke korteks cerebri menuju sistem limbik sehingga menimbulkan rasa nyaman (Safitri et al., 2018). Ketika seseorang mendengarkan terapi murottal, maka akan memberikan rangsangan ke hipotalamus sehingga produksi CRF (*Cortikotrophin Releasing Factor*) yang akan merangsang kelenjar pituitaryanterior untuk memproduksi ACTH (*Adeno Kortikotropin Hormone*) dan menstimulasi endorphin (Sunny et al., 2023).

Kelebihan murottal surat Ar-Rahman yaitu terdapat pengulangan ayat sebanyak 31 kali, dalam surat Ar-Rahman ini pengulangan ayat tersebut mengandung hikmah bahwa penyebutan nikmat-nikmat ini bertujuan untuk lebih bersyukur atas nikmat yang dikaruniakan bagi makhluk-Nya, bukan hanya untuk manusia ataupun jin, bahkan bagi keduanya. Surat ini juga menjelaskan bahwa tidak menentramkan hati pada orang-orang munafik, kamu juga akan menjumpai tuhan bersamanya (surat Ar-Rahman) pada hari kiamat, wujudnya seperti diantaranya pada wujud manusia

yang paling indah serta baunya paling harum, pada hari kiamat tak ada seorangpun yang berdiri dihadapan Allah yang paling dekat dengan-Nya. Surat Ar-Rahman ini memberikan efek menyembuhkan penyakit jasmani dan rohani, dalam surat ini menambah kekuatan iman dan memberikan ketentraman hati (Sunny et al., 2023).

Lantunan ayat suci Al-Quran sendiri memiliki efek relaksasi karena dapat mengaktifkan hormone *endorphine*, meningkatkan perasaan rileks, menghilangkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah dan memperlambat pernafasan. Pengaruh surat Ar-Rahman merupakan salah satu surat yang berulang kali menjelaskan tentang nikmat Allah yang dapat memberikan relaksasi dan ketenangan jiwa bagi pendengarnya (Sumaryani & Sari, 2015).

Lantunan ayat suci Al-Quran mampu menstimulasi tubuh untuk menghasilkan *endorphine*. *Endorphine* yang dihasilkan di otak dan susunan saraf tulang belakang berfungsi sebagai obat penenang alami, sehingga menimbulkan rasa nyaman. Kadar *endorphine* dalam tubuh yang meningkat dapat mengurangi rasa nyeri saat kontraksi. Lantunan ayat

suci Al-Quran terbukti dapat meningkatkan kadar *endorphine* empat sampai lima kali didalam darah, sehingga semakin banyak melakukan lantunan ayat suci Al-Quran akan semakin tinggi pula kadar *endorphine*. Ketika seseorang melakukan lantunan ayat suci Al-Quran maka *endorphine* akan keluar dan ditangkap oleh reseptor didalam *hypothalamus* dan sistem limbic yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan *endorphine* terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksual, tekanan darah dan pernafasan (Sunny et al., 2023; Syafei & Suryadi, 2018; Tambunan, 2018).

Menurut perspektif islam, anjuran dalam upaya yang dapat dilakukan dalam penanganan segala penyakit/rasa sakit yang dialami setiap manusia adalah dengan membaca Al-Quran. Hal tersebut terdapat dalam Quran surah Al-Isra ayat 82:

وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

“Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang yang beriman, sedangkan bagi orang yang zalim (Al-

Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian" (Kementerian Agama RI, 2015).

Menurut pandangan islam, anjuran untuk penanganan rasa sakit/rasa ketidaknyamanan yang dialami adalah dengan membaca/mendengarkan lantunan ayat suci Al-Quran. Pelaksanaan membaca Al-Quran dengan bacaan yang tartil itu akan mendatangkan ketenangan dalam jiwa. Lantunan Al-Quran secara fisik mengandung unsur suara manusia yang dapat mengaktifkan *hormone endorphine* alami, perasaan rileks mengalihkan perhatian dari rasa cemas dan tegang sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung dan aktivitas gelombang otak (Sunny et al., 2023). Berdasarkan pembahasan tersebut, maka Surat Ar-Rahman bermanfaat untuk meredakan nyeri dismenorea. Hal ini karena mempunyai efek relaksasi terhadap tubuh, karena irama yang konstan, teratur dan stabil, juga menenangkan. Selain itu, murottal juga dapat menurunkan hormon stress, aktifkan *endrophin hormone* secara alami, meningkatkan perasaan rileks, menurunkan kecemasan dan ketegangan, menurunkan tekanan darah dan juga memperlambat pernapasan dan aktivitas gelombang otak. Persepsi positif yang di

dapat dari Al-Quran surah Ar-Rahman akan merangsang hipotalamus mengeluarkan hormon endrofin. Selain meningkatkan hormon endrofin mendengarkan ayat-ayat Al-Quran dengan tartil akan menyebabkan ketenangan jiwa.

KESIMPULAN

Terapi murottal Surat Ar-Rahman efektif menurunkan skor nyeri dismenorea pada siswi SMP BIAS Yogyakarta (Nilai $p < 0,05$). Terapi murattal Surat Ar-Rahman dapat dijadikan sebagai pilihan terapi penurun nyeri dismenorea yang bersifat non-farmakologis. Penelitian selanjutnya direkomendasikan untuk melanjutkan penelitian yang sama namun dengan menggunakan rancangan kuasi eksperimental, dimana dilakukan dengan menambahkan kelompok kontrol sebagai pembandingnya.

DAFTAR PUSTAKA

Ammar, U. R. (2016). Faktor Risiko Dismenore Primer pada Wanita Usia Subur di Kelurahan Ploso Kecamatan Tambaksari Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(1), 37-49.

- Dinas Kesehatan DIY. (2017). *Data Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta: Data Dismenorea*.
- Kementerian Agama RI. (2015). *Alquran dan Terjemahannya*. Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran.
- Kuswandari, R. P. (2016). *Pengaruh Dzikir Untuk Mengurangi Skala Nyeri Pada Dismenorea & Ibu Post Sectio Caesarea (SC)*. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Larasati, T. A., & Alatas, F. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Jurnal Majority*, 5(3), 79-84.
- Nugroho, T., & Utama, B. I. (2014). *Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita*. Nuha Medika.
- Oktavianto, E., & Hartiningsih, S. N. (2022). Penanganan Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri dengan Mengaplikasikan Inovasi Magic-Cool Aromatherapy Lavender: Treatment of Dysmenorrhea Pain in Adolescent Women by Applying The Innovation of Magic-Cool Aromatherapy Lavender. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan*, 2(3), 39-50.
- Oktavianto, E., Kurniati, F. D., Badi'ah, A., & Bengu, M. A. (2018). Nyeri dan Kecemasan Berhubungan dengan Kualitas Hidup Remaja Dismenore. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 2(1), 22-29.
- Oktavianto, E., Mutawaqqil, A. S., & Timiyatun, E. (2022). Efektivitas Pemberian Magic-cool Aromaterapi Jeruk Masam terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea pada Remaja. *Medika Respati: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 17(3), 191-200.
- Oktavianto, E., Saifudin, I. M. M. Y., Suryati, S., Supriyadi, S., & Setyaningrum, N. (2023). Eating Behaviors Related to Nutritional Status Among Adolescents: a Cross-Sectional Study. *International Journal of Public Health*, 12(2), 647-653.
- Oktavianto, E., Timiyatun, E., & Suryati, S. (2021). Efektifitas "magic cool" Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Skor Nyeri Dismenorea. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 5(3), 86-92.
- Rahmawati, A. F., Prasetya, H., & Murti, B. (2022). Meta-Analysis the Effect of Acupressure in Lowering Pain of Dysmenorrhea. *Indonesian Journal of Medicine*, 7(1), 51-60.
- Safitri, O. R., Sangadji, F., & Mizan, D. M. (2018). *Efektifitas Head Massage dan Murrotal Alqur'an Surah Ar-Rrahman*

- terhadap Intensitas Nyeri Kepala pada Santri Ma'had Syaikh Jamilurrahman As-salafy Yogyakarta.
- Sani. (2016). *Pembelajaran Statistik*. Bumi Aksara.
- Setyawan, A., & Oktavianto, E. (2020). Efektifitas Aromaterapi Lavender terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Osce pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Berkala Kesehatan*, 6(1), 9.
- Setyawan, A., Oktavianto, E., & Hendrawati, N. P. O. (2021). Apakah Aromaterapi Peppermint Efektif terhadap Penurunan Kecemasan Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19? *Jurnal Keperawatan*, 13(3), 773-778.
- Sumaryani, S., & Sari, P. I. P. (2015). Senam Disminorhea Berbasis Ar-Rahman terhadap Penurunan Nyeri. *Jurnal Universitas Airlangga*, 10(2).
- Sunny, S., Oktavianto, E., Timiyatun, E., & Sumiyati, S. (2023). Efektifitas Murottal Ar-Rahman Disertai Pemberian Aromaterapi Lemon terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 7(2), 55-61.
- Syafei, A., & Suryadi, Y. (2018). Pengaruh Pemberian Terapi Audio Murottal Qur'an Surat Ar-Rahman terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre-operasi Katarak Senilis. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 126-130.
- Tambunan, S. (2018). Seni Islam Terapi Murattal Alquran Sebagai Pendekatan Konseling untuk Mengatasi Kecemasan. *Al-Mishbah: Jurnal Ilmu Dakwah Dan Komunikasi*, 14(1), 75-89.
- Timiyatun, E., & Oktavianto, E. (2022). Pelatihan dan Edukasi Kompres Hangat untuk Mengatasi Nyeri Disminorhea pada Remaja Putri di SMPN 1 Banguntapan, Bantul, Yogyakarta: Training and Education Warm Compress for Overcoming Disminorhea Pain in Adolescent Women at SMPN 1 Banguntapan, Bantul, Yogyakarta. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan*, 2(2), 1-7.
- Tsamara, G., Raharjo, W., & Putri, E. A. (2020). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Dismenore Primer pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK)*, 2(3), 130-140.