

**PENGARUH ALUNAN MUROTTAL TERHADAP INTENSITAS NYERI
DISMENOREA PRIMER PADA SISWI MADRASAH MU'ALLIMAAT
MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA
TAHUN 2014**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh :
Tria Harsiwi Nurul Insani
201310104277**

**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG DIV
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
'AISYIYAH YOGYAKARTA
TAHUN 2014**

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH ALUNAN MUROTTAL TERHADAP INTENSITAS NYERI
DISMENOREA PRIMER PADA SISWI MADRASAH MU'ALLIMAAT
MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA
TAHUN 2014**

NASKAH PUBLIKASI

**Disusun Oleh :
Tria Harsiwi Nurul Insani
201310104277**

Disahkan pada Tanggal

15 Juli 2014
.....

Oleh Dosen Pembimbing



Dewi Rokhanawati, S.Si.T., MPH

PENGARUH ALUNAN MUROTTAL TERHADAP INTENSITAS NYERI DISMENOREA PRIMER PADA SISWI MADRASAH MU'ALLIMAAT MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA TAHUN 2014

Tria Harsiwi Nurul Insani, Dewi Rokhanawati

ABSTRAK

Bagi sebagian perempuan menstruasi merupakan siksaan tersendiri yang harus dialami setiap bulan karena harus merasakan begitu sakitnya dismenorea. Angka kejadian dismenorea di dunia cukup tinggi yaitu berkisar 50% dari wanita di seluruh dunia. Hal ini berakibat pada menurunnya kinerja dan aktifitas seorang wanita yang mengalaminya sehingga memaksanya untuk beristirahat. Tujuan penelitian diketahuinya pengaruh alunan murottal terhadap intensitas nyeri dismenorea pada siswi Madrasah Mu'allimaat Muhammadiyah Yogyakarta Tahun 2014. Menggunakan metode *Pre-Experimental Designs* dengan menggunakan desain penelitian yaitu *One Group Pretest-Posttest Design*. Jumlah sampel 15 responden. Pengambilan sample dengan accidental sampling. Uji normalitas data dilakukan dengan Kolmogorov smirnov dan didapatkan hasil bahwa data terdistribusi normal. Hasil uji statistik *parametric test* dengan uji *Paired Samples t-test* didapatkan $t=15922$ dan *Asymp.Sig.* 0,000. Dapat disimpulkan bahwa nilai *asymp.sig* < 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Alunan murottal mempengaruhi penurunan intensitas nyeri dismenorea pada siswi Madrasah Mu'allimaat Muhammadiyah Yogyakarta. Hasil penelitian ini diharapkan dapat diimplementasikan sebagai salah satu penanganan nyeri dismenorea

PENDAHULUAN

Angka kejadian dismenorea di dunia cukup tinggi yaitu berkisar 50% dari wanita di seluruh dunia. Di Pennsylvania dilaporkan 60% pelajar wanita menderita dismenorea yang hebat. Selanjutnya, di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami dismenorea dan 10-15% diantaranya mengalami dismenorea berat, yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun dan ini akan menurunkan kualitas hidup pada individu masing-masing. Bahkan

diperkirakan perempuan di Amerika kehilangan 1,7 juta hari kerja setiap bulan akibat dismenorea (Paramita, 2010).

Studi prevalensi di Thailand melaporkan kejadian dismenorea adalah 84,2% pada remaja perempuan pubertas. Jumlah ketidakhadiran di sekolah sebesar 21,1% yang dihubungkan dengan beratnya gejala (Tangchai et al, 2004). Di Indonesia angka kejadian dismenore sebesar 64.25 % yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36 % dismenore sekunder. Di Surabaya di dapatkan 1,07 % - 1,31 % dari jumlah penderita dismenore datang kebagian kebidanan (Harunriyanto, 2008).

Dismenorea yang tidak ditangani dengan benar dapat mengganggu aktivitas sehari-hari karena lemah, gelisah, atau depresi, bendungan haid di rongga 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. Sehingga kejadian dismenorea membutuhkan perhatian untuk menanggulangnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan jenis *pre eksperiment*. Penelitian eksperimen adalah penelitian yang memberikan keleluasaan kebebasan penelitian untuk melakukan modifikasi atau intervensi terhadap sesuatu variabel pada suatu kondisi yang terkontrol (Sulistyaningsih, 2010).

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan *One Group Pre Test-Post Test Design* untuk mengetahui pengaruh alunan murottal terhadap intensitas derajat nyeri dismenorea. Pre test sudah dilakukan pada desain ini, walaupun tidak ada kelompok kontrol. Dengan demikian dapat diperoleh informasi ada tidaknya kemajuan keadaan antara keadaan sebelum dan setelah dilakukan perlakuan. (Sulistyaningsih, 2010)

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Tabel.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur di Madrasah Mu'allimaat Muhammadiyah Yogyakarta Tahun 2014

Umur	Jumlah	Persentase
12 tahun	5	33,34%
13 tahun	10	66,66%
Total	15	100%

Pada Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 15 responden sebanyak 10 responden (66,6%) atau lebih dari setengahnya berumur 13 tahun dan 5 responden (33,34%) berumur 12 tahun.

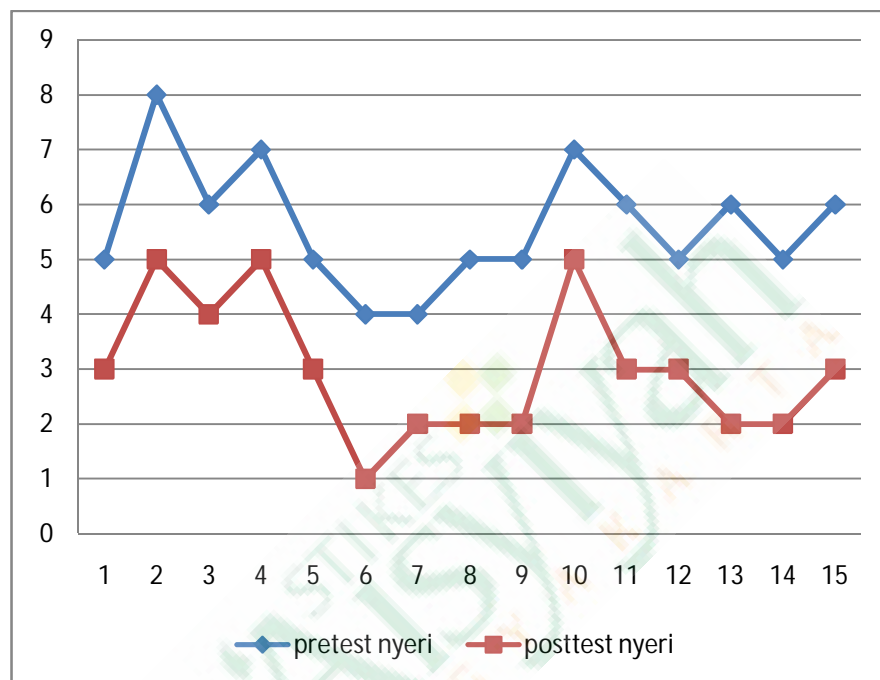
2. Karakteristik responden berdasarkan munculnya nyeri

Tabel .2 Karakteristik Responden Berdasarkan Munculnya Nyeri di Madrasah Mu'allimaat Muhammadiyah Yogyakarta Tahun 2014

Umur	Jumlah	Persentase
Menjelang menstruasi	3	20%
Saat Menstruasi	12	80%
Total	15	100%

Pada Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 15 responden sebanyak 12 responden (80%) atau lebih dari setengahnya merasakan nyeri saat menstruasi dan 3 responden (20%) merasakan nyeri menjelang menstruasi.

3. Hasil Pretest dan Posttest Dismenorea Dengan Mendengarkan Murottal



Gambar di atas menunjukkan bahwa dari 15 responden, semuanya (100 %) mengalami penurunan nyeri dismenorea. Berdasarkan tabel tersebut didapatkan nilai pretest maksimal adalah 8 dan nilai minimal adalah 4, sedangkan pada nilai posttest didapatkan nilai maksimal 5 dan nilai minimal 1

Sebelum diberikan perlakuan yaitu alunan murottal, responden merasakan intensitas nyeri dismenorea dari nyeri dengan intensitas sedang sampai berat.

Diagram intensitas nyeri menunjukkan bahwa dari 15 responden penelitian, 12 responden mengalami nyeri dengan intensitas sedang dan 3 responden merasakan nyeri intensitas berat.

Setelah perlakuan pemberian alunan murottal pada 15 responden tersebut maka terjadi penurunan rasa nyeri dismenorea yang dirasakan oleh seluruh responden. Dari 15 responden penelitian, 11 responden merasakan nyeri

dengan intensitas ringan dan 4 responden lainnya merasakan nyeri dengan intensitas sedang

4. Hasil Uji Statistik

Untuk membuktikan pengaruh alunan murottal terhadap intensitas nyeri dismenorea pada siswi Madrasah Mu'allimaat Muhammadiyah Yogyakarta. Setelah dilakukan uji normalitas data dengan *Kolmogorov Smirnov* didapatkan hasil *asympt sig (2tailed)* pada data pretest 0.368 yang berarti (>0.05) maka data pretest nyeri adalah normal. Hasil uji normalitas pada data posttest didapatkan *asympt sig(2 tailed)* sebesar 0.388 yang berarti (>0.05), maka data posttest nyeri juga terdistribusi normal. Hasil uji normalitas data terdistribusi normal maka uji statistik dapat dilakukan dengan parametrik test yaitu uji *paired samples t-test*

Hasil Uji Statistik dengan *Paired Samples T-Test* nilai $t=15922$, $df=14$ dengan *Asymp. Sig. (2-tailed)* 0.000. Uji Statistik didapatkan besar *Asymp Sig.(2-tailed)* adalah 0.000, hal ini menunjukkan bahwa *Asymp.Sig(2-tailed)* $< 0,05$ maka hipotesis diterima, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh alunan murottal terhadap intensitas nyeri dismenorea pada siswi Madrasah Mu'allimaat Muhammadiyah Yogyakarta Tahun 2014.

PEMBAHASAN

Perlakuan dilakukan pada 15 responden penelitian dengan memberikan alunan murottal selama 15 menit. Perlakuan ditujukan untuk menjadi distraksi atau pengalihan perhatian pada responden yang mengalami nyeri dismenorea. Dapat dilihat pada tabel 3 bahwa setelah pemberian alunan murottal pada 15 responden penelitian, nyeri dismenorea yang dirasakan seluruh responden mengalami penurunan.

Pemberian distraksi dengan alunan murottal ini telah berhasil dilakukan untuk menurunkan nyeri dismenorea primer. Hal ini mendukung penelitian yang pernah dilakukan oleh Aldriyanto tahun 2012 yang juga pernah melakukan penelitian untuk menurunkan nyeri. Aldriyanto melakukan penelitian dengan memberikan distraksi alunan murottal pasien *postoperasi sectio caesarea* dan berhasil menurunkan nyeri yang dirasakan seluruh respondennya yang berjumlah 13 responden.

Surat Ar-rahman yang digunakan dalam penelitian ini di dalamnya terkandung makna dimana Allah SWT begitu menyayangi hamba Nya dengan memberikan segala rahmat Nya membuktikan bahwa kandungan ayat tersebut memang benar adanya. Allah SWT mencintai dan menyayangi hambaNya yang selalu mengingat dan memohon perlindungan hanya pada Nya.

Hasil uji statistik didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh mendengarkan alunan murottal terhadap intensitas nyeri dismenorea primer pada siswi Madrasah Mu'allimaat Muhammadiyah Yogyakarta.

Penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian alunan murottal telah berpengaruh dalam menurunkan nyeri dismenorea primer pada siswi Madrasah Mu'allimaat Muhammadiyah Yogyakarta. Alunan murottal sebagai distraksi yaitu pengalihan perhatian dan terapi nonfarmakologis pada responden yang merasakan dismenorea.

Usia dalam penelitian ini telah dikendalikan yaitu seluruh responden memiliki umur yang sama yaitu 12-13 tahun. Hal ini dilakukan karena umur merupakan variabel penting yang dapat mempengaruhi nyeri.

Berpengaruhnya usia dengan nyeri yang dirasakan seseorang juga dikuatkan dengan pendapat Ebersole dan Hess (1994) dalam *Fundamental Keperawatan* (2005) yang mengungkapkan bahwa nyeri bukan bagian dari proses penuaan yang tidak dapat dihindari namun individu yang berusia lanjut memiliki resiko tinggi mengalami situasi-situasi yang membuat mereka merasakan nyeri. Maka dari itu usia dalam penelitian ini dikendalikan.

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa 15 responden mengalami nyeri dari intensitas ringan, sedang dan berat. Jika dismenorea tersebut dibiarkan, maka akan mengakibatkan responden terganggu dalam menjalani aktifitasnya sehingga dapat mengakibatkan turunnya prestasi belajar. Sehingga diperlukan penanganan untuk mengurangi derajat nyeri pada penderita dismenorea tersebut sehingga tidak mengganggu aktivitas responden tersebut.

Teori *Gate Control* (Melzack dan Wall, 1965) dalam *Fundamental Keperawatan* (2005) mengemukakan bahwa impuls nyeri dihantarkan saat sebuah pertahanan dibuka dan impuls dihambat saat pertahanan ditutup.

Upaya dalam menutup pertahanan tersebut merupakan dasar dari terapi menghilangkan atau menurunkan nyeri yang dirasakan pasien. Upaya penanganan nyeri yang dilakukan dalam penelitian ini adalah menggunakan tindakan peredaan nyeri nonfarmakologis dengan teknik distraksi yaitu alunan murottal surat selama 15 menit.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan intensitas nyeri sesudah diberikan perlakuan berupa alunan murottal. Hal ini membuktikan bahwa distraksi sebagai upaya penanganan nyeri secara nonfarmakologis berhasil dilakukan sehingga impuls nyeri terhambat karena sistem pertahanan telah ditutup.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan alunan murottal terdapat penurunan derajat nyeri pada dismenorea. Penurunan ini merupakan proses distraksi dan relaksasi dari alunan murottal yang dialami oleh responden. Penelitian terapi murottal ini juga pernah dilakukan oleh Aldriyanto (2012) untuk mengurangi nyeri pada responden *post operasi sectio caesarea* dengan hasil 12 dari 13 responden yang diteliti mengalami penurunan nyeri, sedangkan 1 orang responden mengalami nyeri tetap. Hal ini menunjukkan bahwa terapi murottal efektif dalam upaya menghambat impuls nyeri karena adanya pengalihan perhatian.

Tidak hanya menurunkan nyeri, alunan murottal telah terbukti menenangkan dan menurunkan perilaku kekerasan seperti penelitian yang telah dilakukan oleh Widhowati (2010). Penelitian yang dilakukan Widhowati (2010) menggunakan terapi audio murottal untuk menurunkan perilaku kekerasan di RSJD Amino Gondohutomo Semarang.

Perlakuan terapi audio murottal surat ar-rahman pada kelompok perlakuan lebih efektif dalam menurunkan perilaku kekerasan dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan terapi audio murottal.

Penelitian lain tentang penggunaan audio atau musik sebagai terapi non farmakologis menunjukkan bahwa terapi musik atau audio sangat membantu menurunkan stress, meningkatkan berat badan, menurunkan lama perawatan bayi BBLR dan meningkatkan saturasi oksigen. (Schewartz, 2001 dalam Kustiningsih, 2008)

Champbell mengatakan bahwa musik atau audio dapat digunakan sebagai terapi untuk meningkatkan kemampuan manusia terhadap berbagai jenis penyakit. Musik dapat dimanfaatkan sebagai aktivitas distraksi. (Champhell & Don, 2001 dalam Kustiningsih, 2008)

Adanya Pengaruh penurunan nyeri dismenorea setelah dilakukan terapi distraksi dengan alunan murottal surat ini sesuai dengan firman Allah bahwasannya Al-Qur'an dapat dijadikan sebagai penawar (obat) dari berbagai penyakit dalam Al-Qur'an Surat Al-Israa' ayat 82

Gamal (2003) mengungkapkan bahwa Al-Qur'an adalah obat penyembuh yang tiada lagi diragukan khasiatnya. Al-Qur'an adalah penyembuh yang digunakan tidak hanya untuk menyembuhkan aneka penyakit yang bersifat kejiwaan atau psikis, namun juga penyembuh yang amat mujarab yang menyerang fisik kita.

Penurunan nyeri yang dirasakan responden bersumber dari penyakit fisik, dengan adanya alunan murottal yang didengarkan maka ketenangan dan rileks dirasakan oleh responden dan dikeluarkanlah hormon endorfin. Hormon endorphin adalah *neuropeptide* yang dihasilkan tubuh pada saat tenang/rileks. Endorfin dihasilkan di otak dan sumsum tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang dapat melahirkan rasa nyaman dan mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi.

Alunan murottal terbukti dapat meningkatkan hormon endorfin. Saat seorang mendengarkan alunan murottal dirinya akan merasa tenang sehingga endorfin akan dikeluarkan dan ditangkap oleh reseptor di dalam hipotalamus dan system limbik yang berfungsi mengatur emosi. Peningkatan endorfin berhubungan erat dalam menurunkan nyeri, meningkatkan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, tekanan darah dan pernafasan.

Mendengar alunan murottal juga mempunyai makna berzikir pada Allah swt. Berzikir dapat memberikan ketenangan dan ketentraman jiwa serta sebagai relaksasi. Menurut Hanna Djumhana Bustaman (1995) perbuatan mengingat Allah dalam alam kesadaran akan berkembanglah penghayatan akan kehadiran Tuhan Yang Maha Pemurah dan Maha Pengasih, yang senantiasa mengetahui segala tindakan yang nyata maupun yang tersembunyi.

Selain itu pelaksanaan zikrulloh yang dilakukan dengan sikap rendah hati akan membawa dampak relaksasi dan ketenangan bagi mereka yang melakukannya. Dilaporkan juga bahwa ada penurunan frekuensi denyut jantung yang signifikan sebelum dan sesudah berzikir. (Ilyas, 2011)

SIMPULAN

1. Nyeri dismenorea para responden sebelum diberikan intervensi alunan murottal didapatkan nilai minimal adalah 4 dan nilai maksimal adalah 8.
2. Nyeri dismenorea para responden setelah diberikan intervensi alunan murottal didapatkan nilai minimal adalah 1 dan nilai maksimal adalah 5.
3. Alunan Murottal memiliki pengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri dismenorea pada siswi Madrasah Mu'allimaat Muhammadiyah Yogyakarta Tahun 2014 yang dibuktikan dengan hasil uji statistik parametrik dengan Uji *Paired Samples T-Test* didapatkan hasil $t=15922$, $df=14$ dan *Asymp.Sig. (2 Tailed)* 0,000. Dapat disimpulkan bahwa nilai *asyp.sig* $< 0,05$ yang berarti hipotesis diterima yaitu terdapat pengaruh alunan murottal terhadap intensitas nyeri dismenorea primer pada siswi Madrasah Mu'allimaat Muhammadiyah Yogyakarta Tahun 2014.

SARAN

1. Bagi Direktur Madrasah Mu'allimaat Muhammadiyah Yogyakarta

Diharapkan menyediakan mp3 player dan headset untuk dapat digunakan siswi untuk mendengar alunan murottal dalam upaya mengimplementasikan hasil penelitian yang berguna bagi siswi yang mengalami nyeri menstruasi, karena selama ini siswi tidak diperbolehkan membawa alat elektronik jenis apapun.

2. Bagi Siswi Madrasah Mu'allimaat

Diharapkan siswa dapat menjadikan alunan murottal sebagai upaya untuk menurunkan nyeri dismenorea yang dirasakan karena alunan murottal terbukti memiliki pengaruh dalam menurunkan derajat nyeri dismenorea.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan surat-surat lain yang ada dalam Al-Quran atau memberikan perlakuan lebih dari sekali untuk dapat memantau intensitas nyeri responden secara tepat.

4. Bagi Organisasi PIKR dan IPM Mu'allimaat

Diharapkan organisasi PIKR Mu'allimaat dapat mengoptimalkan perannya sebagai pusat informasi kesehatan siswa terlebih dalam masalah kesehatan reproduksi. Selain itu, dapat memberikan informasi lebih terkait hasil penelitian ini yang dapat bermanfaat bagi seluruh siswi Madrasah Mu'allimaat Muhammadiyah Yogyakarta yang mengalami dismenorea sehingga dampak menurunnya produktifitas belajar siswa dapat dihindari.



DAFTAR RUJUKAN

- Aldriyanto. 2011. *Pengaruh Terapi Audio Murattal Ar-Rahmaan Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi SC Di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta*. PSIK STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta
- Harunriyanto. 2008. *Nyeri Haid pada Remaja*. Majalah Gemari Edisi 12, www.keluargasehat.com. Diakses tanggal 30 Desember 2013
- Ilyas, Y. 2011. *Cakrawala Al-Qur'an Tafsir Tematis tentang Kehidupan*. Cetakan III. Yogyakarta : Itqan
- Kustiningsih. 2008. *Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Intensitas Nyeri Pada Anak Usia Sekolah Saat Dilakukan Prosedur Invasif di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta*. Jurnal Kebidanan Keperawatan Vol 4, Nomor 2. Hal 87-96
- Novia, Ika. 2008. Faktor Risiko Kejadian Dismenorea Primer. *The Indonesian Journal of Public Health*, Vol.4, No 2, Maret 2008: 96 – 104
- Paramita, P. 2010. *Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Dismenorea dengan Perilaku Penanganan Dismenorea Pada Siswi Smk YPKK I Sleman*. Program Studi D IV Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta
- Potter& Perry. 2005. *Fundamental Keperawatan Vol: 2*. Jakarta:EGC
- Prawirohardjo, S.2005.*Ilmu Kandungan*.Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono
- Sulistyaningsih.2010.*Metodologi Penelitian Kebidanan*.STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Widhowati. 2010. *Efektifitas Terapi Audio dengan Murattal Surah Ar Rahman untuk Menurunkan Perilaku Kekerasan di RSJD Dr. Amino Gondohutomo Semarang*. PSIK FK Universitas Diponegoro