

**PENGARUH PEMBERIAN ALUNAN MURRATTAL QUR'AN SURAH  
FUSSILAT TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI DISMENORE  
PRIMER : STUDI *QUASY EXPERIMENTAL***

Ernawati Anggraeni<sup>1</sup>, Ririn Handayani<sup>2</sup>

[ernawati\\_anggraeni@uds.ac.id](mailto:ernawati_anggraeni@uds.ac.id)

<sup>1</sup>Program Studi D III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr.  
Soebandi

<sup>2</sup>Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas  
dr. Soebandi

**ABSTRAK**

Dismenore merupakan salah satu tanda gejala dari gangguan menstruasi, kondisi ini biasanya ditandai dengan rasa sakit dibagian abdomen hypogastrik semakin lama semakin kram, dan menjalar kebagian paha nyeri ini berlangsung selama satu sampai beberapa hari selama menstruasi. Tujuan dari penelitian ini adalah diketahuinya pengaruh alunan murattal Qur'an surah fussilat terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore primer. desain *quasy experimental* dengan pendekatan, metode *On Group pretest-posttest design*, jumlah responden 44. Pengambilan sample metode *probality sampling* dengan teknik *simple random sampling*. Dan menggunakan uji statistik *Wilcoxon* di dapatkan Asymp.Sig. 0,001. Dan dapat disimpulkan bahwa nilai asymp.sig, 0001 ( $p < 0,05$ ), dengan demikian maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti ada pengaruh pemberian alunan murattal Qur'an surah fussilat terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore primer.

**Kata Kunci : Terapi Murrattal Al-Qur'an, Dismenorea Primer**

**PENDAHULUAN**

Disminorea adalah nyeri pada saat menstruasi. Nyeri dirasakan pada perut bagian bawah yang terkadang rasa nyeri tersebut meluas hingga kepinggang dan punggung. Terdapat dua tipe disminorea yaitu disminorea primer dan disminorea sekunder. Dismenore primer adalah nyeri haid tanpa kelainan alat-alat genitalia yang nyata, disminorea primer terjadi beberapa waktu setelah menarche (Dewi and Runiari, 2019; Utomo erry, 2020).

Prevalensi dismenorhea cukup tinggi. Berdasarkan penelitian di Kuwait ditemukan Prevalensi satu tahun dismenorea ditemukan 85,6% (95% CI: 83,1-88,1%). Dari peserta dengan dismenorea, 26% mengunjungi klinik umum atau swasta untuk rasa sakit mereka dan 4,1% dirawat di rumah sakit untuk nyeri haid. Selanjutnya, 58,2% siswa dengan dismenorea tidak masuk sekolah dan 13,9% tidak bisa mengikuti ujian (Alrahal *et al.*, 2020)

Dampak yang dialami oleh remaja putri yang disminorea antara lain: rasa letih, sakit didaerah bawah pinggang, perasaan cemas, mual muntah, kram pada perut, serta gangguan aktivitasa remaja putri adalah dengan melalui kegiatan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitative (Lima and Kota, 2018). Disminorea pada umumnya disebabkan oleh hormon prostaglandin yang meningkat, peningkatan hormon prostaglandin disebabkan oleh menurunnya hormon-hormon estrogen dan progesteron menyebabkan endometrium yang membengkak dan mati karena tidak dibuahi. Peningkatan hormon prostaglandin menyebabkan otot-otot kandungan berkontraksi (Ediningtyas Nadira, 2019).

Adapun upaya-upaya penanganan yang dapat dilakukan remaja putri ketika mengalami disminorea yaitu dengan cara penanganan non farmakologi dan farmakologi. Penanganan dengan cara non farmakologi terdiri dari pemberian kompres hangat , terapi musik, mengkosumsi jamu kunyit asam, melakukan pijatan, dan olah raga senam yang teratur (Sari, Harahap and Saleh, 2018)

Menurut (Widayarti dalam Handayani, 2014) Murattal al-Qur'an merupakan salah satu musik yang memiliki pengaruh positif bagi yang pendengarnya, dimana didalam salah satu surah al-Qur'an yaitu surah fussilat surah ke-41 yang terdiri dari 54 ayat, dan salah satu ayatnya terdapat intisari atau mengandung makna al-Qur'an merupakan petunjuk dan penawar bagi orang-orang yang beriman, penawar disini dapat di artikan sebagai obat bagi orang-orang yang sakit (Wati, Mawarti and Jambi, 2016).

## **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian yang digunakan adalah *quasi eksperimental* dengan menggunakan metode *On Group pretest-posttest design* tanpa menggunakan group control. Penelitian dilakukan pada santriwati di ponpes Darunnajah kecamatan

Patrang Kabupaten Jember. Populasi pada penelitian populasi remaja/santriwati, dimana terdapat 50 remaja/santriwati yang sudah mengalami menstruasi remaja/santriwati, 30 remaja/santriwati belum mengalami menstruasi. Dalam penelitian sampel diambil dengan teknik *simple random sampling* yaitu bahwa setiap anggota atau unit dari populasi mempunyai kesempatan yang sama untuk diseleksi sebagai sampel. Pada penelitian ini menggunakan teknik dengan metode probability sampling, Simple random sampling merupakan jenis probabilitas yang paling setiap sederhana. Untuk mencapai sampling ini maka elemen di seleksi, untuk kriteria inklusi remaja/santriwati yang mengalami menstruasi dan nyeri dismenore primer, remaja/santriwati yang berusia 13-15 tahun, kondisi remaja/santriwati stabil secara psikologis (sehat secara mental) dan fisiologis (kesadaran *composmentis*). remaja/santriwati berada dilingkungan pondok pesantren, remaja/santriwati bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi remaja yang belum menstruasi, remaja yang konsumsi obat pereda nyeri.

Penelitian penelitian dilakukan setelah responden mendapatkan penjelasan prosedur penelitian, tujuan dan manfaat penelitian dan kemudian responden menyetujui menjadi responden dengan menandatangani *informed consent*. Melakukan pretest pada remaja/ santriwati dengan mengukur tingkat nyeri dismenore primer sebelum melakukan kegiatan terapi distraksi murattal Al- Qur'an, kemudian responden diberikan kegiatan terapi distraksi murattal Al- Qur'an dengan durasi 30 Menit, 2 kali perlakuan dan melakukan post-test dengan mengukur kembali setelah 30 menit, melakukan teknik terapi distraksi murattal Al- Qur'an, untuk menentukan tingkat nyeri dismenore primer. Hasil nilai pretest dan posttest di catat di lembar observasi dan disimpan untuk diolah dan dianalisa.

Analisis data penelitian menggunakan *software* SPSS. Analisa data menggunakan uji statistik *Wilcoxon* di dapatkan Asymp.Sig. 0,001. Dan dapat disimpulkan bahwa nilai asymp.sig, 0001 ( $p < 0,05$ ) dengan demikian maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti ada pengaruh pemberian alunan murattal Qur'an surah fussilat terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore primer pada santriwati pondok pesantren Darunnajah Patrang Jember.

## HASIL PENELITIAN

Pengambilan data dilakukan melalui observasi tingkat nyeri pada santriwati yang mengalami nyeri dismenore primer selanjutnya data akan di sajikan dalam bentuk data umum dan data khusus, data umum akan menyajikan distribusi data responden mengenai suku bangsa, usia, berdasarkan munculnya nyeri, penganan individu saat nyeri dismenore, sedangkan data khusus menampilkan data mengenai karakteristik tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan pemberian terapi murattal Qur'an.

### 1. Data Umum.

#### a. Karakresistik Responden Berdasarkan suku bangsa

Tabel 1.1 Distribusi karakteristik responden berdasarkan suku bangsa di Ponpes Darunnajah Patrang Jember tahun 2017.

<b>Suku</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase%</b>
Jawa	15	34,090%
Madura	29	65,909%
Total	44	100,00%

Berdasarkan data pada tabel 1.1 diatas ternyata hampir keseluruhan berasal dari suku madura sebesar 29 (65,909%) orang

#### b. Karakresistik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 1.2 Distribusi karakteristik responden berdasarkan di Ponpes Darunnajah Patrang Jember.

<b>Umur</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase%</b>
12 tahun	12	27,272%
13 tahun	10	22,727%
14 tahun	11	25,000%
15 tahun	11	25,000%
Total	44	100,00%

Berdasarkan data pada tabel 1.2 diatas ternyata hampir keseluruhan yaitu sebanyak (27,272%) orang berusia antara 12 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa usia tersebut memasuki usia remaja awal.

c. Karakteristik Responden Berdasarkan Munculnya Nyeri Dismenore Primer

Tabel 1.3 Distribusi karakteristik responden berdasarkan munculnya nyeri dismenore primer pada santriwati di Ponpes Darunnajah Patrang Jember

Munculnya nyeri	Frekuensi	Presentase%
Menjelang menstruasi	11	25%
Saat menstruasi	33	75%
Total	44	100%

Berdasarkan tabel 1.3 menunjukkan bahwa sebanyak 33 (75%) orang atau lebih dari setengahnya merasakan nyeri saat menstruasi.

d. Karakteristik Responden Berdasarkan Penanganan Individu Saat Nyeri Dismenore.

Tabel 1.4 Distribusi karakteristik responden berdasarkan penanganan individu saat nyeri dismenore di Ponpes Darunnajah Patrang Jember .

No	Jenis Penanganan	Frekuensi	Presentase%
1	Pakai Minyak Kayu putih	6	13,636%
2	Dibiarkan saja	12	27,272%
3	Memasukkan air hangat kedalam botol	9	20,454%
4	Tidur	3	6,818%
5	Minum susu	2	4,545%
6	Minum jamu	3	6,818%
6	Minum air hangat	2	4,545%
7	Dipijit-pijit	3	6,818%
8	Minum air putih	1	2,272%
9	Istirahat	2	4,545%
10	Minum minuman bersoda	1	2,272%
	Total	44	100,00%

Berdasarkan tabel 1.4 menunjukkan bahwa sebesar 12 (27,272%) orang hanya membiarkan saja rasa nyeri yang dirasakan pada saat menstruasi tanpa melakukan penanganan khusus.

2. Data Khusus

- a. Tingkat intensitas nyeri dismenore primer responden sebelum diberikan terapi murattal Al-Qur'an (*Pre-test*).

Tabel 1.5 Distribusi frekuensi berdasarkan tingkat nyeri sebelum di berikan terapi Murattal Qur'an surah Fussilat (*Pre-test*).

<b>Tingkat nyeri</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase%</b>
Nyeri sedang	20	45,454%
Nyeri berat terkontrol	24	54,545%
Total	44	100,00%

Dari tabel 1.5 sebesar 24 (54,545%) orang mengalami nyeri berat terkontrol

- b. Tingkat intensitas nyeri dismenore primer responden setelah diberikan terapi murattal Al-Qur'an (*Pos-test*).

Tabel 1.6 Distribusi frekuensi berdasarkan tingkat nyeri setelah di berikan terapi Murattal Qur'an surah Fussilat (*Pro-test*).

<b>Tingkat nyeri</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase%</b>
Nyeri ringan	4	9,090%
Nyeri sedang	35	79,545%
Nyeri berat terkontrol	5	11,363%
Total	44	100,00%

Berdasarkan tabel 1.6 menunjukkan bahwa ada tingkat penurunan nyeri dismenore primer pada responden saat mulai pre-test sampai pada saat pos-test hari terakhir yaitu hari ke tiga, terlihat bahwa ada penurunan tingkat nyeri dismenore primer sebesar 5 (11,363) orang santriwati.

- c. Perbandingan nilai rata-rata tingkat nyeri dismenore primer sebelum dan sesudah dilakukan pemberian alunan murattal Qur'ab surah fussilat

Tabel 1.7 Perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan terapi murattal Qur'an surah Fussilat.

	<b>Sebelum</b>	<b>Sesudah</b>	<b>Selisih</b>
Nyeri ringan	0	4 (9,090%)	+4
Nyeri sedang	20 (45,454%)	35 (79,545%)	+15
Nyeri berat terkontrol	24 (54,545%)	5 (11,363%)	-19
Total	44 (100%)	44 (100%)	0

---

Z - 5,591(a)

Sig. 0001

---

Dari tabel 1.7 menunjukkan bahwa hasil tingkat nyeri sebelum sebagian besar nyeri berat terkontrol sebanyak 24 (54,545%), dan tingkat nyeri sesudah pemberian terapi turun menjadi nyeri sedang sebanyak 35 (79,545%), dari hasil uji *wilcoxon* diperoleh hasil yang signficancy senilai, 0001 ( $p < 0,05$ ) dengan demikian maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti ada pengaruh pemberian alunan murattal Qur'an surah fussilat terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore primer pada santriwati di ponpes Darunnah Patrang Jember

### **Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan hasil uji *Wilcoxon* didapatkan hasil *p-value* sebesar 0,001 ( $p < 0,05$ ). Oleh karena itu ada perbedaan yang signafikasi tingkat penurunan nyeri sebelum dan sesudah di berikan terapi murattal qur'an surah fussilat di Ponpes Darunnajah Patrang Jember dengan nilai 0,001.

Hasl ini sejalan dengan isi buku menurut (Aidzid, 2016) beberapa peneliti mengemukakan dan menemukan bahwa sel-sel tubuh terpengaruhi oleh beberapa gelombang, seperti gelombang radio, sinar, dan suara, karena dari salah satu pengaruh gelombang adalah suara, dapat disimpulkan bahwa kesehatan dan ketenangan tubuh dapat diperoleh melalui media suara, salah satu caranya adalah mendengarkan murattal Al-Qur'an dengan alunan yang merdu dan tenang, apabila di bacakan al Al-Qur'an dengan nada dan suara itulah yang memberikan efek positif bagi kecerdasan dan kesehatan tubuh, dimana suara terbentuk dari gelombang atau getaran yang bergerak diudara dengan kecepatan 340 m/detik, dan setiap suara memiliki frekuensi tersendiri, dan seseorang bisa mendengar suara frekuensi antara 20/ detik hingga 20.000/detik, gelombang ini melayang di udara lalu ditangkap oleh indera pendengar, dan berubah menjadi sinyal yang dapat di tang kap melalui saraf suara menuju otak.

Mendengarkan alunan murttal al-Qur'an juga mempunyai makna zikrullah (mengingat Allah), dimana hal zikrullah dapat memberikan ketenangan jiwa apabila di lakukan dengan khusyu' sebagai aktivitas relaksasi, dengan mengingat Allah SWT dalam alam kesadaran maka akan timbul perasaan penghayatan atas kasih sayang Tuhan yang maha pengasih dan pemurah, selain itu kegitan zikrullah

(mengingat Allah) dilakukan dengan sikap rendah hati akan membawa dampak yang rileks bagi yang melakukannya.

### **KESIMPULAN**

Ada pengaruh pemberian alunan murattal Qur'an surah Fussilat terhadap penurunan tingkat nyeri dismenore primer terhadap santriwati di Ponpes Darunnajah Patrang Jember. Artinya, alunan Murattal Qur'an Surah Fussilat dapat menurunkan tingkat nyeri dismenore primer.

### **SARAN**

Diharapkan bagi masyarakat dapat menambah pengetahuan masyarakat, dan masyarakat bisa mengaplikasikan secara mandiri dan benar terkait terapi murrattal Qur'an saat mengalami nyeri,

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Aidzid, R. (2016) *Tartil Al-Quran untuk kecerdasan dan kesehatanmu*. Cetakan pe, 2016. Cetakan pe. Edited by Y. Arifin.
- Alrahal, F. A. *et al.* (2020) 'Dysmenorrhea among high-school students and its associated factors in Kuwait', *Arab Gulf Journal of Scientific Research*, 38(Special Issue), p. 26.
- Dewi, N. L. Y. J. and Runiari, N. (2019) 'Derajat Disminorea Dengan Upaya Penanganan Pada Remaja Putri', *Jurnal Gema Keperawatan*, 12, p. 114.
- Ediningtyas Nadira, A. (2019) 'Analisis Faktor Penyebab Dismenore Primer di Kalangan Mahasiswa Kedokteran', *Journal of Health Studies*, Vol 1, p. Hal 1-3.
- [https://www.researchgate.net/publication/334007483\\_Analisis\\_Faktor\\_Penyebab\\_Dismenore\\_Primer\\_di\\_Kalangan\\_Mahasiswa\\_Kedokteran\\_FK\\_UNS](https://www.researchgate.net/publication/334007483_Analisis_Faktor_Penyebab_Dismenore_Primer_di_Kalangan_Mahasiswa_Kedokteran_FK_UNS)
- Lima, K. and Kota, P. (2018) '1 , 2 , 3', pp. 468–476.
- Sari, W. P., Harahap, D. H. and Saleh, M. I. (2018) 'Pravalensi Penggunaan Obat Anti-Inflamasinon-Steroid (OAINS) Pereda Dismenore di Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya Palembang', *Majalah Kedokteran*

*Sriwijaya*, (3), pp. 154–165.

Utomo erry, N. (2020) ‘Buku Pegangan Guru Kelas IV SD “PUBERTAS” Siap Menghadapi’.

Wati, L., Mawarti, I. and Jambi, U. (2016) ‘PENGARUH TERAPI MUROTTAL AL-QUR’AN TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PASIEN PRE ANGIOGRAFI KORONER’, 1, pp. 35–45.