

EFEKTIFITAS SENAM DISMENORE BERBASIS MURRATAL AR-RAHMAN DALAM MENGURANGI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI

Dahlia^{a,*}, Wahdini Fathona^b, Haerunisa^c

^{abc} Prodi D III Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Palembang. Jl.Dwikora II Lr. Tirta Mas No 30
Rt 12 RW 03 Kelurahan Demang Lebar Daun Kecamatan Ilir Barat I Palembang. Indonesia.

Email : dahlia@poltekkespalembang.ac.id

Abstrak

Mahasiswa semester satu mengalami banyak perubahan aktivitas, terutama bagi mahasiswa kesehatan. Faktor kelelahan dan stressor selama pendidikan dapat menyebabkan dismenore. Disminorhoe merupakan kondisi kesehatan menstruasi yang dapat menyebabkan nyeri perut bagian bawah sehingga aktivitas terganggu. Yoga dapat menjadi alternatif dalam mengurangi nyeri pada kasus dismenore. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh intensitas dysminorrhoe pada mahasiswa jurusan kebidanan semester II Program Studi D III Kebidanan Muara Enim. Keuntungan. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pra-eksperimental. Subyek penelitian adalah sekelompok mahasiswa semester I yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Besar sampel adalah 60 orang dengan menggunakan teknik total sampling. Intervensi tersebut berupa senam yoga. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan penurunan intensitas nyeri subjek penelitian sebesar $-2,04 \pm 1,55$. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p value sebesar 0,000 yang artinya terdapat pengaruh Latihan Yoga terhadap Intensitas Disminorrhoe pada Mahasiswa Semester II Program Studi Kebidanan Prodi Kebidanan Muara Enim Tahun 2021. Disarankan untuk melaksanakan melakukan senam yoga bagi siswa secara rutin untuk mengurangi nyeri haid.

Kata kunci : Nyeri dismenore, Senam, Murrotal, Ar Rahman

Abstract

First semester students experience many changes in activity, especially for health students. Factors fatigue and stressors during education can cause dysmenorrhea. Disminorrhoe is a menstrual health condition that can cause lower abdominal pain so that activities are disrupted. Yoga can be an alternative in reducing pain in cases of dysmenorrhea. The purpose of this study was to analyze the effect of dysminorrhoe intensity on students majoring in midwifery in semester II of the D III Midwifery Study Program of Muara Enim. Benefit. The research design used in this study was pre-experimental. The research subjects were a group of first semester students who met the inclusion and exclusion criteria. The sample size is 60 people using total sampling technique. The intervention was in the form of yoga exercise. Data analysis used the Wilcoxon test. The results showed that the decrease in pain intensity of the research subjects was -2.04 ± 1.55 . The results of the statistical test showed a p value of 0.000 which means that there is an influence of Yoga Exercises on the Intensity of Disminorrhoe in Semester II Students of the Midwifery Department of the Midwifery Study Program of Muara Enim in 2021. It is recommended to carry out yoga exercises for students regularly to reduce menstrual pain.

Keywords: Dysmenorrhea pain, gymnastics, Murrotal, Ar Rahman

I. PENDAHULUAN

Menstruasi merupakan proses pelepasan dinding rahim yang disertai dengan pendarahan yang terjadi secara berulang setiap bulan, kecuali pada saat terjadi kehamilan. Hari pertama terjadinya menstruasi dihitung sebagai awal setiap siklus menstruasi (hari ke - 1). Menstruasi akan terjadi 3 - 7 hari. Hari terakhir

menstruasi adalah waktu berakhir sebelum mulai siklus menstruasi berikutnya. Rata - rata perempuan mengalami siklus menstruasi selama 21 - 40 hari. Hanya sekitar 15 % perempuan yang mengalami siklus menstruasi selama 28 hari (Hartanto, 2013).

Dismenore adalah nyeri yang dirasakan selama menstruasi yang disebabkan oleh otot uterus yang mengalami kejang kondisi medis yang ditandai dengan adanya nyeri

perut bagian bawah dan panggul yang seringkali menyebar ke paha dan punggung bagian belakang (Kusmiyati et al., 2016).

Menurut data World Health Organization (WHO) di Indonesia, angka kejadian dismenorea sebanyak 55 % dikalangan usia produktif, dan 15% diantaranya mengeluhkan aktivitas menjadi terbatas karena mengalami dismenore (Wulandari et al., 2019). Dismenore mengakibatkan banyaknya absensi pada sekolah maupun kantor dan memaksa penderita untuk istirahat, meninggalkan pekerjaan serta gaya hidupnya sehari-hari (Syaifuddin, 2017).

Prevalensi disminore primer di Indonesia cukup tinggi yaitu 60-70% dan 15% diantaranya mengalami nyeri hebat yang umumnya terjadi pada usia remaja (Calis, 2011). Disminorhea yang banyak terjadi di Indonesia adalah dismenorea primer, dengan prevalensi disminorhea di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% disminorhea primer dan 9,39% disminorhea sekunder (Muhidin et al., 2016). Terjadinya dismenorea sangat mempengaruhi aktivitas bagi wanita khususnya remaja. Gangguan menstruasi memerlukan perhatian khusus karena bila tidak tertangani dapat mempengaruhi kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari (Maidartati et al., 2018).

Dismenore memberikan banyak dampak negatif pada remaja putri. Dismenore menyebabkan 14% dari remaja putri tidak mampu menjalani kegiatan sehari-hari dan terganggu dalam mengikuti kegiatan di sekolah, bahkan tidak hadir di sekolah. Kualitas hidup seorang siswi pun dapat menurun karena dismenore dapat menurunkan konsentrasi dan motivasi untuk belajar (Ihsan et al., 2015).

Salah satu terapi nonfarmakologi yaitu senam/olahraga, dan terapi spiritual yang biasa dilakukan adalah dengan berdzikir maupun mendengarkan lantunan ayat-ayat suci Al-Quran tersebut mampu memberikan efek relaksasi karena dapat mengaktifkan efek relaksasi karena dapat mengaktifkan hormon endorfin, meningkatkan perasan rileks, mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah

dan memperlambat pernapasan (Muhidin et al., 2016).

Olahraga atau senam merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri, hal ini disebabkan saat melakukan olahraga atau senam tubuh akan menghasilkan endorfin yang dihasilkan di otak dan sum-sum tulang belakang. Hormon endorfin berfungsi sebagai obat penenang alami sehingga menimbulkan rasa nyaman (Kannan & Claydon, 2014).

Senam disminore berbasis Ar Rahman dapat mengurangi tingkat nyeri disminore. Surah Ar Rahman menceritakan tentang luasnya rahmat Allah. Allah telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya. Ar Rahman juga menceritakan tentang keseimbangan dan memuat unsur pendidikan. Surah Ar Rahman dimaknai sebagai surah yang menjelaskan pentingnya bersyukur karena karunia Allah yang sangat luas tersebut, termasuk mensyukuri semua kondisi (Muhidin et al., 2016).

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa terjadi penurunan nyeri pada kelompok yang diberi perlakuan dengan mendengarkan murrotal Al Quran Surah Ar Rahman yang dibuktikan dengan hasil uji statistik $p = 0,000$. Berdasarkan teori menyebutkan bahwa mendengarkan bacaan ayat-ayat Al-Quran dengan tartil akan menyebabkan ketenangan jiwa. Efek suara termasuk lantunan ayat-ayat Al Quran dalam hal ini Murrotal Al Quran Surah Ar Rahman dapat mempengaruhi keseluruhan fisiologi tubuh manusia dengan cara mengaktifasi neokorteks dan beruntun ke dalam sistem limbik, hipotalamus, dan sistem saraf otonom. Perangsangan auditori mempunyai efek distraksi yang mampu meningkatkan pembentukan endorfin dan merelaksasikan otot (Sumaryani & Puspita Sari, 2015).

Belum ada aturan yang pasti untuk waktu dan frekuensi pelaksanaan senam dismenorea. Namun dengan melakukan senam secara lebih rutin dan teratur, maka intensitas nyeri akan semakin berkurang karena jumlah dan ukuran pembuluh darah akan meningkat dan mengalirkan darah keseluruh tubuh, termasuk ke organ reproduksi, sehingga nyeri haid

dapat berkurang. Sebagian besar dari penelitian tersebut melakukan senam sebanyak tiga kali dalam seminggu pada waktu sore hari. Senam dismenorea lebih dianjurkan dilakukan pada waktu sore hari karena kadar konsentrasi hormon endorfin paling tinggi ditemukan saat pagi hari dan paling rendah pada malam hari sehingga pada sore hari kadar hormon tersebut lebih stabil.

Terdapat 10 remaja putri yang mengalami dismenorhea, 5 remaja putri mengatasi dismenorhea tersebut dengan tidur, 1 remaja putri mengatasinya dengan berobat ke bidan mendapatkan obat analgesik (asam mefenamat), 2 remaja 3putri mengatasi dismenorhea dengan tidur atau konsumsi jamu (ramuan kunyit), 1 remaja putri mengatasi dismenorhea dengan konsumsi jamu (ramuan kunyit) dan 1 remaja putri mengatasi dismenorhea dengan dibiarkan saja tanpa minum obat atau jamu. Mereka masih merasakan dismenorhea dan hanya mereda dalam waktu yang singkat.

Berdasarkan hal tersebut penulis tertarik untuk menerapkan “Efektifitas Senam Disminorhea dengan Murotal Surat Ar-Rahman terhadap Penurunan Nyeri Disminorhea pada Remaja Putri di prodi DIII Kebidanan Muara Enim.

II. LANDASAN TEORI

A. Dismenore

Dismenore adalah nyeri yang dirasakan selama menstruasi yang disebabkan oleh otot uterus yang mengalami kejang kondisi medis yang ditandai dengan adanya nyeri perut bagian bawah dan punggung yang seringkali menyebar ke paha dan punggung bagian belakang (Stewart & Deb, 2014).

Dismenore primer lebih sering terjadi pada wanita usia muda dan biasanya akan mulai muncul 6-12 bulan setelah usia menarke. Rasa nyeri perut pada dismenore primer biasanya dimulai saat menjelang menstruasi dan akan mereda setelah 72 jam saat menstruasi berlangsung. Rasa nyeri yang timbul berupa nyeri perut bagian bawah yang konstan dan spasmodik, yang dapat menyebar ke belakang punggung dan disekitar paha. Pada dismenore primer,

perdarahan menstruasi biasanya normal. Gejala lain yang dapat muncul adalah malaise dan kelelahan (85%), pusing (28%), sakit kepala (45%), iritabilitas (72%), sakit punggung bagian bawah (60%), mual dan muntah (89%) serta diare (60%) dapat terjadi (Stewart dan Deb, 2014).

B. Senam Dismenore

A. Murottal Al Quran

Murottal Al-Qur'an adalah lantunan ayat-ayat suci Al-Qur'an yang dilagukan dengan memperhatikan bacaan tajwid secara benar (Noldeke et al., 2013). Secara medis dari penelitian yang dilakukan oleh Ihsan, Tafwidhah serta Adiningsih pada tahun 2013 dan penelitian yang dilakukan oleh Sumaryani dan Sari pada tahun 2015 dibuktikan dari hasil penelitiannya bahwa murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman dapat menurunkan tingkat nyeri pada dismenore, sehingga dapat diterapkan sebagai salah satu terapi non farmakologis. Sebagaimana Allah berfirman dalam Surah Al-Isra ayat ke 82 yang berbunyi : “ Dan kami turunkan dari Al-Qur'an suatu yang menjadi penyembuh dan rahmat bagi orang-orang yang beriman ” (Qs.Al-Isra:17).

Surah Ar-Rahman ialah surah ke 55 di dalam mushaf Al-Qur'an yang terdiri dari 78 ayat, “Ar-Rahman” adalah salah satu nama baik Allah SWT dari 99 Asma'ul Husna yang memiliki arti “Maha Pengasih”. Di dalam Surah Ar-Rahman dijelaskan sifat Allah SWT ialah maha pengasih yaitu dengan Allah memberikan berbagai limpahan nikmat 13 dan rahmat untuk manusia (Al-Qur'an). Surah Ar-Rahman dikenal dengan julukan nama “Arus Al-Qur'an” atau pengantin Al-Qur'an, sesuai dengan sabda Nabi Muhammad SAW : “Segala sesuatu mempunyai pengantinnya dan pengantinnya Al-Qu'ran adalah Surah Ar-Rahman”(HR.Al-Baihaqi).

III. METODE PENELITIAN

Subjek penelitian ini adalah remaja putri berusia 18-19 tahun prodi D.III Kebidanan Muara Enim yang memenuhi kriteria inklusi serta bersedia menjadi responden dengan

menandatangani lembar persetujuan setelah diberikan *informed consent*.

Adapun sampel dalam penelitian ini yaitu bagian populasi atau objek yang diteliti dan dipilih dengan menggunakan teknik *consecutive sampling* yaitu semua mahasiswi semester 3 diprodi DIII kebidanan muara enim yang memenuhi kriteria inklusi sampai jumlah sampel yang diperlukan terpenuhi dalam kurun waktu tertentu. Dengan demikian, jumlah sampel yang diteliti minimal 30 per kelompok total 60 orang, masing-masing 30 subjek penelitian kelompok intervensi dengan senam disminore dan 30 pasien control.

Kriteria inklusi adalah karakteristik umum subjek penelitian pada populasi target terjangkau. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : Mahasiswi berusia 18-19 tahun, Mahasiswi semester 3 yang ada dilingkup kampus DIII kebidanan Muara Enim yang mengalami disminore, Mahasiswi yang sedang haid, Mahasiswi

yang tidak mengkonsumsi obat-obat analgetika atau terapi apapun selama dalam proses penelitian, Mahasiswi yang bersedia menjadi responden dan mengikuti prosedur penelitian dan Mahasiswi yang beragama islam.

Kriteria eksklusi adalah sebagian subjek yang memenuhi kriteria inklusi dan harus dikeluarkan. Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah : Mahasiswi yang tidak bersedia menjadi subjek penelitian, Mahasiswi dengan disminore nyeri berat dan mahasiswi dengan nyeri disminore sedang, dengan berat badan lebih dari 70 kg (obesitas), Mahasiswi yang mengalami disminore dengan kelainan ginekologi dan Mahasiswi yang mengkonsumsi obat-obatan dan terapi lainnya.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian

Tabel 1. Pada Mahasiswi Semester 3 Prodi D III kebidanan Muara Enim Tahun 2021

Kelompok	Mean±SD	Median	Rentang	P value
Senam	19,03±0,42	19,0	18-20	0,374
Senam+ murottal	19,14±0,57	19,0	18-20	

Berdasarkan tabel 1 didapatkan rata-rata umur pada kelompok senam saja (19,03±0,42) dan senam plus terapi murottal (19,14±0,57) hampir sama. Hasil uji statistik menunjukkan tidak ada perbedaan yang

signifikan rata-rata umur pada kedua kelompok ($p\text{ value}=0,374$).

Tabel 2. Rata-rata nyeri dismenorea pada mahasiswi semester 3 prodi D III kebidanan muara enim tahun 2021 sebelum penelitian pada kedua kelompok

Kelompok	Mean±SD	Median	Rentang	P value
Senam	4,77±2,01	5,0	2-8	0,594
Senam+ murottal	5,05±1,71	5,0	a2-9	

Berdasarkan tabel 2 didapatkan rata-rata nyeri dismenorea sebelum penelitian pada kelompok senam saja (4,77±2,01) lebih rendah dibanding kelompok senam plus terapi murottal (5,05±1,71). Hasil uji statistik

menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan rata-rata nyeri dismenorea sebelum penelitian pada kedua kelompok ($p\text{ value} = 0,594$).

Tabel 4.2. Rata-rata nyeri dismenorea pada mahasiswi semester 3 prodi D III kebidanan muara enim tahun 2021 setelah sebelum penelitian pada kedua kelompok

Kelompok	Mean±SD	Median	Rentang	P value
Senam	2,92±1,06	3,0	1-5	0,000
Senam+murottal	1,52±0,82	1,0	0-3	

Berdasarkan tabel 3 didapatkan rata-rata nyeri dismenorea setelah penelitian pada kelompok senam saja (2,92±1,06) lebih

tinggi dibanding kelompok senam plus terapi murottal (1,52±0,82). Hasil uji statistik menunjukkan ada perbedaan yang signifikan

rata-rata nyeri dismenorea sebelum penelitian pada kedua kelompok (p value = 0,000).

Tabel 4. Efektivitas senam dismenore berbasis murratal ar-rahman dalam mengurangi dismenore pada mahasiswi semester 3 prodi D III kebidanan muara enim tahun 2021

Kelompok	Mean±SD	Median	Rentang	P value
Senam	1,85±1,91	-1,00	-7 s.d 2	0,002
Senam+ murottal	-3,52±1,9	-4	-7 s.d 1	

Berdasarkan tabel 4 didapatkan rata-rata penurunan nyeri dismenorea sebelum dan setelah penelitian pada kelompok senam saja (-1,85±1,91) lebih sedikit dibanding kelompok senam plus terapi murottal (-3,52±1,91). Hasil uji statistik senam dismenore berbasis murratal ar-rahman lebih efektif dalam mengurangi dismenore dibandingkan senam saja pada mahasiswi semester 3 prodi D III kebidanan muara enim tahun 2021 (p value = 0,000).

Pembahasan

Rata-rata nyeri dismenorea sebelum penelitian pada kedua kelompok

Pada penelitian ini rata-rata nyeri dismenorea sebelum penelitian pada kelompok senam saja (4,77±2,01) lebih rendah dibanding kelompok senam plus terapi murottal (5,05±1,71). Rata-rata nyeri dismenorea pada kedua kelompok berada dalam kategori sedang. Hasil uji statistik menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan rata-rata nyeri dismenorea sebelum penelitian pada kedua kelompok (p value = 0,594). Kedua kelompok menunjukkan hasil yang homogeny sebelum penelitian. Hal ini berarti kedua kelompok setara. Pada penelitian ini menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)* untuk menentukan derajat dismenorea. Menurut penelitian, menyatakan seseorang mengalami nyeri dismenorea ringan bila skala 2-3, dysminore sedang bila 4-7 dan dismenore berat bila mencapai 8-10.

Dismenorea adalah suatu kondisi medis yang ditandai dengan nyeri uterus yang parah selama menstruasi yang bermanifestasi sebagai nyeri perut bagian bawah yang bersifat siklus. Hal ini umumnya diklasifikasikan menjadi dismenorea primer tanpa adanya patologi yang menyertai dan dismenorea sekunder ketika ada kondisi patologis yang dapat diidentifikasi. Sekitar 40-70% wanita usia reproduksi menderita

dismenorea bersama dengan tekanan psikologis, fisik, perilaku dan sosial yang terkait. Ini adalah penyebab utama ketidakhadiran. Proses patofisiologi yang tepat tidak sepenuhnya dipahami tetapi mungkin mencerminkan peningkatan aktivitas miometrium yang disebabkan oleh produksi prostaglandin yang berlebihan yang menyebabkan iskemia uterus sehingga bagi penderitanya akan kesulitan untuk beraktivitas. Dismenore primer lebih sering terjadi pada wanita usia muda dan biasanya akan mulai muncul 6-12 bulan setelah usia menarche. Rasa nyeri perut pada dismenore primer biasanya dimulai saat menjelang menstruasi dan akan mereda setelah 72 jam saat menstruasi berlangsung (Stewart dan Deb, 2016). Rasa nyeri yang timbul berupa nyeri perut bagian bawah yang konstan dan spasmodik, yang dapat menyebar ke belakang punggung dan disekitar paha. Pada dismenore primer, perdarahan menstruasi biasanya normal. Gejala lain yang dapat muncul adalah malaise dan kelelahan (85%), pusing (28%), sakit kepala (45%), iritabilitas (72%), sakit punggung bagian bawah (60%), mual dan muntah (89%) serta diare (60%) dapat terjadi (Stewart & Deb, 2014).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wahyuni & Nurlatifah, 2017), menyatakan bahwa sebelum dilakukan terapi, derajat nyeri dismenore sebagian besar adalah nyeri sedang 68,8%. Hal yang sama juga pada penelitian Nadjib et al (2018) yang menyatakan bahwa sebelum terapi stretching rata-rata derajat nyeri sebanyak 4,85 yang menunjukkan bahwa rata-rata responden mengalami nyeri dismenorea derajat sedang.

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor penyebab dismenore (Wati et al., 2017). Menurut WHO, aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi, termasuk melakukan olahraga.

Aktivitas fisik seperti menjaga stabilitas tekanan, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, menjaga berat badan ideal, memperkuat kerangka dan otot, serta meningkatkan kelenturan dan kebugaran tubuh bermanfaat secara fisik dan biologis. Selain itu, aktivitas fisik secara mental bermanfaat untuk mengurangi stres, meningkatkan kepercayaan diri, membangun sportivitas, menjaga tanggung jawab, dan membangun solidaritas (Welis & Rifki, 2014).

Pada penelitian sebelumnya, aktivitas fisik yang umumnya dilakukan oleh mahasiswa adalah mengikuti perkuliahan. Selanjutnya mahasiswa wajib memiliki soft skill yaitu manajerial skill, teamwork, dan komunikasi publik untuk mendukung kemampuan akademik. Beberapa mahasiswa mengaku dismenore mengganggu proses belajar mengajar dan seringkali harus meninggalkan perkuliahan atau kegiatan organisasi karenanya (Dwi et al., 2020). Kurangnya aktivitas fisik dapat menghambat sirkulasi darah dan oksigen sehingga aliran darah dan oksigen ke rahim lancar terganggu. Hal tersebut menghambat produksi endorfin sehingga dapat menimbulkan stres yang berdampak pada peningkatan kejadian dismenore primer (Mulyati & Sasnitiari, 2019)

Menurut pendapat peneliti, sebelum adanya intervensi pada remaja putri umumnya remaja yang mengalami dismenore adalah dalam kategori sedang. Nyeri dismenore sedang umumnya masih dapat diatasi dengan bantuan terapi non farmakologi. Namun demikian bila tidak diatasi segera akan menyebabkan gangguan aktivitas yang berdampak pada prestasi belajar yang menurun.

Rata-rata nyeri dismenorea sesudah penelitian pada kedua kelompok

Pada penelitian ini rata-rata nyeri dismenorea setelah penelitian pada kelompok senam saja ($2,92 \pm 1,06$) lebih tinggi dibanding kelompok senam plus terapi murottal ($1,52 \pm 0,82$). Hasil uji statistik menunjukkan ada perbedaan yang signifikan

rata-rata nyeri dismenorea sebelum penelitian pada kedua kelompok ($p \text{ value} = 0,000$).

Setelah penelitian, kemudian responden mengisi kembali nyeri dismenorea dengan menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)*. Hasil penelitian menunjukkan kedua kelompok memiliki penurunan menjadi dismenorea primer. Skor nyeri pada kelompok senam dan terapi murottal lebih rendah dibandingkan dengan skor nyeri pada kelompok senam saja. Penurunan dismenore pada kedua kelompok karena kedua kelompok mendapatkan intervensi senam dysminore.

Nyeri yang dialami oleh setiap orang merupakan indikator yang paling dapat diandalkan dari adanya dan intensitas nyeri yang berhubungan dengan ketidaknyamanan. Disminore atau nyeri haid adalah hal yang normal, tetapi bisa lebih parah jika dipengaruhi oleh faktor fisik dan psikologis seperti stres dan pengaruh hormon prostaglandin dan progesteron. Rahim yang menyebabkan iskemia dan kram di bagian bawahperut akan merangsang rasa sakit selama periode menstruasi (Potter & Perry, 2013).

Salah satu cara untuk mengurangi nyeri haid adalah dengan melakukan gerakan peregangan, gerakan ini mampu menurunkan rasa nyeri, meningkatkan elastisitas, memperkuat tulang belakang dan otot panggul, yang memberikan dampak melancarkan oksigen dan aliran darah ke rahim, mengurangi nyeri sendi dan punggung serta mampu meningkatkan hormon endorfin sehingga memberikan efek relaksasi (Renuka & Jeyagowri, 2015).

Senam dismenore merupakan aktivitas fisik yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri. Saat melakukan senam, tubuh akan menghasilkan endorfin. Hormon endorfin yang semakin tinggi akan menurunkan atau meringankan nyeri yang dirasakan seseorang sehingga seseorang menjadi lebih nyaman, gembira, dan melancarkan pengiriman oksigen ke otot (Sugani, 2010).

Penelitian Sadjarwo & Sarwinanti (2016), menyebutkan bahwa latihan tubuh dilakukan selama dismenore dapat membantu otot yang

tegang menjadi rileks. Otot-otot rahim yang mengalami ketegangan saat dismenore dapat menjadi lebih rileks setelah diberikan latihan tubuh atau senam yang difokuskan pada panggul, menyebabkan otot-otot rahim yang tegang menjadi rileks, dan rasa sakit dapat berkurang secara bertahap. Saat melakukan senam, seseorang menjadi lebih nyaman, bahagia, dan dapat mempercepat pengiriman oksigen ke otot.

Hasil *literature review* menyatakan bahwa ada pengaruh signifikan senam dismenore terhadap penurunan nyeri pada remaja putri. Senam dismenorea yang rutin dilakukan pada sore hari sebelum haid dalam setiap siklusnya dapat menurunkan tingkat nyeri haid. Rata-rata tingkat nyeri haid mengalami penurunan sebesar 4,006. Penelitian di Indonesia rata-rata paling tinggi mengalami penurunan nyeri haid sebesar 3,733 dengan nilai $p=0,000$ dan penelitian dari luar negeri paling banyak mengalami penurunan tingkat nyeri haid sebesar 29,36 dengan nilai $p=0,002$ (Kumalasari, 2017).

Penelitian lain menyebutkan bahwa peregangan dapat menurunkan intensitas nyeri. Terapi olahraga bermanfaat untuk mengurangi nyeri dismenorea primary dengan cara mengurangi stres, meningkatkan metabolisme lokal, meningkatkan aliran darah ke panggul, meningkatkan produksi endorfin yang berfungsi sebagai obat penenang alami. Berolahraga dapat menurunkan aktivitas saraf simpatis yang menangani kontraksi uterus sehingga intensitas nyeri haid dan nya gejala berikut juga dapat berkurang (Anisa, 2015).

Pada penelitian ini, kelompok yang mendapatkan intervensi penambahan terapi murottal menunjukkan bahwa pada akhir penelitian memiliki rata-rata derajat nyeri lebih rendah. Hal ini dikarenakan pada setelah melakukan senam dimenorhea kelompok intervensi juga mendengarkan lantunan surah Ar- Rahman.

Menurut penelitian Muhidin et al (2016), menyatakan bahwa Terapi murottal Arrahman mempunyai pengaruh terhadap perubahan dismenore melalui relaksasi dan merangsang produksi endorfin dan kemampuan efek distraksi fokus dismenore

sehingga fokus pada lantunan konstan dan berpola Produksi endorfin merangsang perasaan nyaman pada responden sehingga didapati 6 orang atau 50 % dari responden mengalami penyempitan luas area dismenore dan 1 orang atau 8,3 % responden menyatakan sembuh dari dismenore.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Wisudawati et al (2014), yang menyimpulkan bahwa senam dismenore dengan teknik relaksasi murottal efektif untuk mengurangi dismenore, dimana lantunan Al- Qur'an dapat menurunkan hormon- hormon stress, mengaktifkan endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks, mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas, dan tegang. Hasil yang sama juga pada penelitian Murtiningsih et al (2020), yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol sesudah dilakukan terapi murottal Al-Qur'an. Murottal Al-Qur'an memberikan efek menurunkan nyeri.

Sesuai pada penelitian Ihsan et al., (2015) yang menyatakan adanya perbedaan yang signifikan sebelum dan setelah intervensi terapi Murottal. Lantunan ayat Al Quran dalam terapi Murottal mempunyai irama yang konstan, teratur, dan tidak ada perubahan yang mendadak serta nadanya rendah mempunyai efek relaksasi terhadap tubuh. Efek relaksasi terapi Murottal terlihat pada saat responden yang sedang mendengarkan terapi Murottal menunjukkan respon positif diantaranya responden terlihat tenang sembari memejamkan mata menikmati lantunan ayat Al Quran mengindikasikan bahwa responden berada dalam kondisi relaksasi. Hal ini membuktikan bahwa terapi Murottal dapat menstimulasi tubuh untuk menghasilkan endorfin secara alami yang dapat menghasilkan kenyamanan dan ketenangan jiwa.

Menurut asumsi peneliti menunjukkan bahwa pada kedua kelompok setelah diberikan intervensi skor nyeri berada pada derajat ringan. Skor nyeri yang berikan intervensi senam plus terapi murottal lebih rendah dibandingkan dengan senam saja. Hal ini dikarenakan penambahan murottal surah

Ar Rahman dapat meningkatkan efek relaksasi pada remaja putri.

Efektivitas senam dismenore berbasis murratal Ar-Rahman dalam mengurangi dismenore pada mahasiswi semester 3 prodi D III Kebidanan Muara Enim tahun 2021

Pada penelitian ini rata-rata penurunan nyeri dismenorea sebelum dan setelah penelitian pada kelompok senam saja ($-1,85 \pm 1,91$) lebih sedikit dibanding kelompok senam plus terapi murottal ($-3,52 \pm 1,91$). Hasil uji statistik senam dismenore berbasis murratal Ar-Rahman lebih efektif dalam mengurangi dismenore dibandingkan senam saja pada mahasiswi semester 3 prodi D III kebidanan muara enim tahun 2021 (p value = $0,000$). Pada penelitian ini menunjukkan kedua kelompok sama-sama mengalami penurunan nyeri persalinan hanya pada kelompok yang mendapatkan intervensi tambahan surah Ar Rahman mengalami penurunan nyeri yang lebih banyak.

Menurut *Gate control theory* dijelaskan bahwa impuls nyeri pada setiap organ yang cedera kemudian disalurkan melalui reseptor saraf yang dilanjutkan pada batang otak hingga sampak ke otak. Pada saat gate tertutup, maka sinyal nyeri dapat sampai ke otak sehingga seseorang dapat merasakan nyeri. Efek dari nyeri ini akan berbentuk rintihan hingga aktivitas yang terganggu. 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, 2013).

Latihan senam dismenore mampu meningkatkan produksi endorfin (pembunuh rasa sakit alami dalam tubuh), dan dapat meningkatkan kadar serotonin. Latihan atau senam ini tidak membutuhkan biaya yang mahal, mudah dilakukan dan

tentunya tidak menimbulkan efek samping yang berbahaya bagi tubuh (Sugani, 2010).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Solihatunnisa (2012), senam dismenore dilakukan secara rutin selama 2-3 kali dalam seminggu sebelum siklus menstruasi bulan selanjutnya atau saat menstruasi hari pertama setelah melakukan senam, hasilnya senam dismenore efektif untuk menurunkan intensitas skala nyeri saat dismenore.

Terapi kombinasi non farmakologis yang dapat diterapkan untuk mengurangi rasa nyeri haid salah satunya adalah dengan murottal Al-Qur'an Surah ArRahman. Surah Ar-Rahman dikenal dengan julukan nama "Arus Al Qur'an" atau pengantin Al-Qur'an, sesuai dengan sabda Nabi Muhammad SAW : "Segala sesuatu mempunyai pengantannya dan pengantannya Al-Qur'an adalah Surah Ar-Rahman" (HR. Al-Baihaqi).

Lantunan murottal Al-Qur'an dapat menurunkan hormon stres dan 38 menstimulasi pengaktifan hormon endorfin secara alami yang dapat menjadikan tubuh lebih tenang dan rileks (Ihsan et al., 2015; Sumaryani & Puspita Sari, 2015). Hormon endorfin ialah hormon yang dapat berperan sebagai zat analgesik alami tubuh dengan mengadakan blokade pada reseptor nyeri (nosiseptor) sehingga dapat menurunkan persepsi rasa nyeri termasuk ketika seseorang mengalami nyeri haid atau dalam dunia medis dikenal dengan sebutan dismenore khususnya pada dismenore primer .

Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman dapat memberikan efek relaksasi dan ketenangan jiwa sesuai dengan firman Allah dalam Surah AzZumar (39) : 23 yaitu : "Allah telah menurunkan perkataan yang baik (yaitu) Al-Qur'an yang serupa (mutu ayat-ayatnya) lagi berulang berulang, gemetar karenanya kulit orang-orang yang takut kepada Tuhan-Nya, kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka ketika mengingat Allah, dengan kitab itu Dia menunjuki siapa yang dikehendaki-Nya. Dan barangsiapa dibiarkan sesat oleh Allah, maka tiada seorang pun yang memberi petunjuk" (Qs. Az-Zumar:39).

Sejalan dengan penelitian Hamdiyah (2019), yang menyatakan bahwa ada

pengaruh terapi non farmakologi dengan media murrotal Al-Qur'an kombinasi senam dysmenorrhea terhadap penurunan nyeri haid. Terapi non farmakologik dengan media murrotal Al-qur'an kombinasi senam dismenore teruji dapat mengurangi nyeri haid yang dirasakan remaja putri.

Didukung oleh penelitian Sari et al (2021), yang menyatakan bahwa ada pengaruh senam dan kombinasi Murottal Al Quran Surah Ar Rahman terhadap penurunan nyeri dismenorea pada remaja putri. Mendengarkan lantunan ayat suci Al Qur'an memberikan efek ketenangan jiwa karena dapat merangsang hormone endorphine, perasaan rileks dan dapat mengalihkan perhatian dari rasa cemas rasa tegang. Pada saat seseorang melakukan relaksasi dengan baik yang didukung pada lingkungan yang tenang maka hal tersebut akan memberikan efek terhadap penurunan dismenorea.

Berdasarkan dari teori dan hasil analisis diatas dapat diperoleh kesimpulan bahwa senam dismenore berbasis murratal Ar-Rahman lebih efektif dalam mengurangi dismenore dibandingkan senam saja pada mahasiswi semester 3 prodi D III Kebidanan Muara Enim tahun 2021. Hasil ini ditunjukkan bahwa penurunan nyeri pada kelompok yang mendapatkan senam dan terapi Surah Ar Rahman memiliki penurunan nyeri lebih banyak dibandingkan dengan yang menggunakan senam saja.

V. KESIMPULAN

Kesimpulan didapatkan bahwa senam yoga berpengaruh senam dismenore berbasis murratal ar-rahman lebih efektif dalam mengurangi dismenore dibandingkan senam saja pada mahasiswi semester 3 prodi D III kebidanan muara enim tahun 2021. Untuk tempat penelitian diharapkan untuk melanjutkan terapi non farmakologi dengan media murrotal Al-Qur'an kombinasi dengan senam dysmenorrhea. Untuk penelitian selanjutnya, diharapkan dapat menambahkan jumlah variabel, mengkhususkan untuk memberikan intervensi dengan jumlah sampel yang lebih banyak dan lingkup yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Anisa, M. (2015). The Effect Of Exerciseson Primary Dysmenorrhea. *Jurnal Majority*, 4(2), 60–65.
- Dwi, A., Fatimah, B., & Rohmah, F. N. (2020). The Relation Between Physical Activities and the Occurrence of Dysmenorrhea. *Disease Prevention and Public Health Journal*, 14(2), 76–80.
- Hamdiyah. (2019). Pengaruh Terapi Non Farmakologi Dengan Media Murrotal Al-Qur'an Kombinasi Senam Dysmenorrhea Terhadap Penurunan Nyeri Haid Di Panti Asuhan Sejahtera Aisyiyah. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 4(2), 8. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v4i2.122>
- Hartanto, H. (2013). *Keluarga Berencana dan Kontrasepsi*. Sinar Harapan.
- Ihsan, A., Tafwidhah, Y., & Adiningsih, B. (2015). Efektivitas Terapi Murottal Terhadap Perubahan Tingkat Dismenore Pada Mahasiswi Program Studi Keperawatan Universitas Tanjungpura Angkatan 2013. *Jurnal Proners*, 05(1–6).
- Kannan, P., & Claydon, L. S. (2014). Some physiotherapy treatments may relieve menstrual pain in women with primary dysmenorrhea: A systematic review. *Journal of Physiotherapy*, 60(1), 13–21. <https://doi.org/10.1016/j.jphys.2013.12.003>
- Kumalasari, M. L. F. (2017). Efektivitas Senam Dismenore Sebagai Terapi Alternatif Menurunkan Tingkat Nyeri Haid Tinjauan Sistematis Penelitian Tahun 2011-2016 The Effectiveness of Dysmenorrhea Gymnastics as an Alternative Therapy in Reducing Menstrual Pain A Systematic Research Revi. *Journal of Health Science and Prevention*, 1(1), 10–14. https://www.researchgate.net/profile/Mei-Kumalasari/publication/324966926_The_Effectiveness_of_Dysmenorrhea_Gymnastics_as_an_Alternative_Therapy_in_Reducing_Menstrual_Pain/links/5e99bfc6a6fdcca789205767/The-Effectiveness-of-Dysmenorrhea-Gymnastics-as-an-A

- Kusmiyati, K., Merta, I. W., & Bahri, S. (2016). Studi Pengetahuan Tentang Menstruasi Dengan Upaya Penanganan Dismenore Pada Mahasiswa Pendidikan Biologi. *Jurnal Pijar Mipa*, *11*(1), 47–50. <https://doi.org/10.29303/jpm.v11i1.61>
- Maidartati, Hayati, S., & Hasanah, A. P. (2018). Efektivitas Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Remaja Di Bandung. *Jurnal Keperawatan*, *VI*(2), 156–164.
- Muhidin, Saputra, F. A., Novitasari, D. A., & Utomo, A. P. (2016). Pengaruh Murottal Ar-Rahman terhadap Nyeri pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Madiun*, *3*(1), 38–43.
- Mulyati, S., & Sasnitiari, N. (2019). Pengaruh Pola Aktifitas Fisik dan Status Gizi Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, *11*(1), 318–325.
- Murtiningsih, Andriana, I., & Fitriani, H. (2020). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman Terhadap Intensitas Dismenore Primer Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Kartika*, *15*(2), 53–62.
- Nadjib, B. ., Seweng, A., & Ernawati. (2018). Abdominal Stretching Exercise in Decreasing Pain of Dysmenorrhea among Nursing Students. *Journal of Physics: Conference Series*, *1028*(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1028/1/012103>
- Potter, P., & Perry, A. (2013). *Fundamental Keperawatan*. Salemba Medika.
- Renuka, K., & Jeyagowri, S. (2015). Stretching Exercise Therapy and Primary Dysmenorrhea – Nursing Perspectives. *IOSR Journal of Nursing and Health Science*, *4*(3), 1–4. <https://doi.org/10.9790/1959-04330104>
- Sadjarwo, G. M. F., & Sarwinanti. (2016). The Effect Of Dysmenorrhea Gymnastic Exercise On Dysmenorrhea Pain Of Physiotherapy Student. *International Conference: Maternal, Child, and Family Health 2016*, 346–354.
- Sari, D. N. A., Kusumasari, R. V., & Setyaningrum, N. (2021). Kombinasi Abdominal Stretching Exercis Dengan Muratal Alquran Lebih Efektif Menurunkan Nyeri Dismenore Pada Remaja Dibandingkan Kombinasi William's Flexion Exercise Dengan Muratal Alquran. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, *11*(1), 19–26.
- Smeltzer, & Bare, B. G. (2013). *Keperawatan Medikal-Bedah (12 ed.)*. EGC.
- Solihatunnisa, I. (2012). *Pengaruh Senam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Saat Dismenore Pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan UIN Syarif Hidayatulloh*. UIN syarif Hidayatulloh.
- Stewart, K., & Deb, S. (2014). Dysmenorrhoea. *Obstetrics, Gynecology and Reproductive Medicine*, *24*(10), P296-302.
- Sumaryani, S., & Puspita Sari, P. I. (2015). Ar Rahman-Based Dysmenorrhea Gymnastic to Reduce Pain. *Jurnal NERS*, *10*(2), 360. <https://doi.org/10.20473/jn.v10i22015.360-365>
- Syaifuddin. (2017). *Ilmu Kebidanan*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo.
- Wahyuni, N., & Nurlatifah, L. (2017). Faktor –Faktor Yang Mempengaruhi Proses Involusi Uterus Pada Masa Nifas Diwilayah Kerja Puskesmas Mandala Kabupaten Lebak Propinsi Banten Tahun 2016. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, *4*(2), 167–176. <https://doi.org/10.36743/medikes.v4i2.83>
- Wati, L., Arifiandi, M., & Prastiwi, F. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Derajat Dysmenorrhea Primer Pada Remaja. *Journal of Issues in Midwifery.*, *1*(2), 1–18.
- Welis, W., & Rifki, S. (2014). *Gizi untuk Aktifitas Fisik dan Kebugaran*. Sukabina Press.

- Wisudawati, E. R., Djuria, S. A., Erita Puspitasari, P. I., & Gunadi, A. (2014). Efektifitas Senam Dismenore dengan Teknik Relaksasi Terapi Murottal untuk Mengurangi Dismenore. *Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*. <http://www.umi.ac.id/serem%0A-quran-terbukti-turunkan-nyeri-haid%02disminore.html>
- Wulandari, A., Hasanah, O., & Woferst, R. (2019). Gambaran Kejadian Dan Manajemen Dismenore Pada Remaja Putri. *JOM FKp*, 5(2), 468–476.