



Pengaruh pemberian kombinasi *back massage* dan murattal Al-Qur'an terhadap tingkat nyeri *dismenore* dan kecemasan santriwati di Pondok Pesantren Binaul Ummah Kabupaten Kuningan

Lely Wahyuniar, Esty Febriani, Mamlukah Mamlukah, Mira Eka Puspita

Program Studi S2 Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan

How to cite (APA)

Wahyuniar, L., Febriani, E., Mamlukah, M., & Puspita, M. E. (2023). Pengaruh pemberian kombinasi *back massage* dan murattal Al-Qur'an terhadap tingkat nyeri *dismenore* dan kecemasan santriwati di Pondok Pesantren Binaul Ummah Kabupaten Kuningan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 14(02). 331-336. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v14i02.849>

History

Received: 5 September 2023

Accepted: 4 november 2023

Published: 1 Desember 2023

Corresponding Author

Lely Wahyuniar, Program Studi S2 Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan; lelywahyuniar@stikku.ac.id



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) / CC BY 4.0

ABSTRAK

Latar Belakang: *Dismenore* merupakan penyakit yang umum terjadi pada wanita muda yang sedang menstruasi. *Dismenore* didefinisikan sebagai nyeri haid, terkadang sangat parah sehingga dapat menyebabkan kelumpuhan mempengaruhi perempuan dalam semua aspek aktivitas sehari-hari mereka. Berdasarkan data WHO tahun 2020, kejadian *Dismenore* adalah 1.769.425 (90%) dan 10-16% menderita *dismenore* berat,

Metode: Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre experimental* dengan Jenis penelitian one group pretest posttest desain. Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja putri yang mengalami *dismenore* di di Pondok Pesantren Binaul Ummah sejumlah 66 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan peneliti adalah purposive sampling.

Hasil: Terdapat perbedaan nilai rata-rata kecemasan pada seluruh kelompok antara sebelum dan setelah perlakuan dengan nilai p yaitu kombinasi ($p=0,003$), dan kontrol ($p=0,001$), serta tidak terdapat perbedaan rata-rata tingkat nyeri antara sebelum dan setelah perlakuan pada dua kelompok yang lain, yang ditunjukkan dengan nilai p kombinasi ($p=0,317$), dan kontrol ($p=1$).

Kesimpulan: Back massage dan Murattal berpengaruh terhadap tingkat kecemasan dan tingkat nyeri santri pondok pesantren Binaul Ummah Kuningan Terapi Murattal bekerja dengan cara memengaruhi mekanisme otak.

Kata Kunci : *Dismenore*, *back massage*, murattal Al-Qur'an

Pendahuluan

Dismenore didefinisikan sebagai nyeri haid, yang terkadang sangat parah sehingga dapat menyebabkan kelumpuhan mempengaruhi perempuan dalam semua aspek aktivitas sehari-hari mereka. Selain itu, *dismenore* juga bisa terjadi menyebabkan masalah infertilitas pada wanita. Penyakit ini dibagi menjadi dua bentuk: primer, dimana patologi panggul simultan tidak ditemukan dan sekunder - jika ada patologi panggul. *Dismenore* adalah ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah yang menyebabkannya rasa sakit terjadi (Rabinerson et al., 2018). Angka kejadian *dismenore* di dunia sangat tinggi. Menurut data yang diberikan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2020, kejadian *Disminore* adalah 1.769.425 (90%) dan 10-16% menderita *disminore* berat, menurut Yuliyani & Susilowati (2022) rata-rata, lebih dari 50% wanita di masing-masing negara dunia mengalaminya. Menurut hasil survei, angka kejadian *dismenore* di Amerika sekitar 60%. Swedia 72 persen Indonesia 55 persen. di Indonesia Angka kejadian *dismenore* mencapai 55% pada kelompok usia reproduksi, 60-85% pada usia muda dan 15% diantaranya mengeluh aktivitas menjadi terbatas akibat *dismenore* menyebabkan banyak ketidakhadiran di sekolah dan kantor. Di Indonesia sendiri kejadian *dismenore* cukup besar, menunjukkan penderita *dismenore* mencapai 60-70% wanita di Indonesia. Angka kejadian *dimenore* tipe primer di Indonesia adalah 54,89%, sedangkan sisanya 45,11% adalah tipe sekunder. Kelebihan berat badan di Indonesia Prevalensi (prevalensi) kram menstruasi bervariasi antara 45% hingga 95% pada wanita subur (Hamdiah, 2019; Sherkia, 2020).

Berdasarkan data Profil Kesehatan Indonesia, *dismenore* sebesar 64,25% pada

tahun 2016. terdiri dari 54,89% *dismenore* primer dan *dismenore* sekunder 6% (Rabinerson et al., 2018). Angka kejadian *dismenore* di wilayah Jawa Barat kaum muda memiliki sekitar 56%. Berdasarkan data tahun 2013 dari Dinas Kesehatan Kabupaten Kuningan 50-80% wanita usia 12-19 tahun menderita *dismenore* (Berger, 2019; Nurfaizah, 2019). Wanita Indonesia yang menderita *dismenore* biasanya bisa bertahan mengambil alih obat penghilang rasa sakit yang dijual bebas. Beberapa orang juga rasa sakit ini pasti hilang setelah wanita menikah, makanya mereka memberikannya intervensi Wanita Indonesia yang menderita *dismenore* biasanya bisa bertahan mengambil alih obat penghilang rasa sakit yang dijual bebas. Beberapa orang juga rasa sakit ini pasti hilang setelah wanita menikah, makanya mereka memberikannya intervensi (Rasfayanah, 2018). *Dismenore* dapat diatasi dengan terapi non medis dan terapi farmakologi. Perawatan farmakologis mengurangi nyeri *dismenore*, mis. terapi hormon, obat penghilang rasa sakit, terapi obat Antiprostaglandin nonsteroid, obat yang paling umum digunakan adalah indometasin, ibuprofen dan naproxen Meski terapi non obat berupa kompres panas, terapi relaksasi mendengarkan musik, olahraga dan penyembuhan spiritual. Terapi Murattal merupakan salah satu pendekatannya penyembuhan mental meningkatkan keadaan pasien yang rileks (Nurfaizah, 2019; Septianingrum et al., 2019).

Metode Penelitian

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre experimental* dengan Jenis penelitian *One Group Pretest Posttest Design*.

Hasil

Tabel 1. Karakteristik responden

Responden	Kombinasi		Kontrol	
		%		%
Usia				
Remaja Awal (12-16)	1	4.3	6	26.1
Remaja Akhir (17-25)	22	95.7	17	73.9
Riwayat Penyakit				
Ada Riwayat	20	87.0	18	78.3
Tidak ada riwayat	3	13.0	5	21.7
Total	23	100	23	100

Berdasarkan pada tabel 1. tersebut responden dengan usia remaja akhir yaitu usia 17 tahun s.d usia 25 tahun pada kelompok kombinasi Sebagian besar 95,7% sedangkan untuk kelompok Murattal. Sebagian besar adalah remaja awal yaitu

65,2%. Sebagian besar 87,0% kelompok dengan responden mempunyai riwayat penyakit adalah kelompok kombinasi selanjutnya pada kelompok kontrol 78%. Jika kita melihat table 1 karakteristik responden dibuktikan bahwa :

Tabel 2. Kecemasan dan nyeri santri antara sebelum dan setelah perlakuan

Variabel	Kombinasi Murattal al-Qur'an dan Back Massage (n=23)	Kontrol (n=23)
kecemasan (pre)	24,00±1,567	22,74±1,573
kecemasan (post)	22,74±1,214	23,65±1,526
Nyeri (pre)	3,39±1,924	3,65±1,555
Nyeri (post)	3,3±1,69	3,65±1,555

Berdasarkan tabel 2. dapat dinyatakan bahwa tingkat kecemasan paling tinggi sebelum diberikan perlakuan terjadi pada kelompok yang mendapatkan Kombinasi Murattal al-Qur'an dan Back Massage (24,00) dan yang paling rendah ditunjukkan kelompok kontrol (22,74). Hasil yang berbeda ditunjukkan setelah perlakuan. Nilai paling rendah ditunjukkan kelompok kombinasi (22,74) dan paling tinggi ditunjukkan oleh kelompok kontrol (23,65).

Tingkat nyeri berdasarkan tabel 1. Menunjukkan bahwa tingkat nyeri paling tinggi sebelum diberikan perlakuan terjadi pada kelompok yang mendapatkan kontrol (3,65) dan yang paling rendah ditunjukkan kelompok Kombinasi Murattal al-Qur'an dan Back Massage (3,39). Hasil yang berbeda ditunjukkan setelah perlakuan. Kelompok kontrol tidak mengalami perubahan nilai rata-rata tingkat nyeri setelah perlakuan (3,65).

Tabel 3. Perbedaan tingkat kecemasan antara sebelum dan setelah perlakuan

Variabel	Kombinasi Murattal al-Qur'an dan Back Massage (n=23)	Kontrol (n=23)
kecemasan (pre)	24,00±1,567	22,74±1,573
kecemasan (post)	22,74±1,214	23,65±1,526
Nyeri (pre)	3,39±1,924	3,65±1,555
Nyeri (post)	3,3±1,69	3,65±1,555

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan nilai rata-rata kecemasan pada seluruh kelompok antara

sebelum dan setelah perlakuan. Hal ini ditunjukkan dengan nilai p yaitu kombinasi ($p=0,003$), dan kontrol ($p=0,001$).

Tabel 4. Perbedaan Tingkat Nyeri Antara Sebelum Dan Setelah Perlakuan

Variabel	Kombinasi Murattal al-Qur'an dan Back Massage (n=23)	Kontrol (n=23)
kecemasan (pre)	24,00±1,567 22-27	22,74±1,573 20-26
kecemasan (post)	22,74±1,214 21-25	23,65±1,526 22-27
Nilai p	0,003	0,001

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat bahwa hanya Tidak terdapat perbedaan rata-rata tingkat nyeri antara sebelum dan setelah perlakuan pada dua kelompok yang lain, yang ditunjukkan dengan nilai p kombinasi ($p=0,317$), dan kontrol ($p=1$).

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dinyatakan bahwa tingkat kecemasan paling tinggi sebelum diberikan perlakuan terjadi pada kelompok yang mendapatkan Kombinasi Murattal Al-Qur'an dan Back Massage (24,00) dan yang paling rendah ditunjukkan kelompok kontrol (22,74). Hasil yang berbeda ditunjukkan setelah perlakuan. Nilai paling rendah ditunjukkan kelompok kombinasi (22,74) dan paling tinggi ditunjukkan oleh kelompok kontrol (23,65).

Hasil penelitian Menunjukkan bahwa tingkat nyeri paling tinggi sebelum diberikan perlakuan terjadi pada kelompok kontrol (3,65) dan yang paling rendah ditunjukkan kelompok Kombinasi Murattal al-Qur'an dan Back Massage (3,39). Hasil yang berbeda ditunjukkan setelah perlakuan. Kelompok kontrol tidak mengalami perubahan nilai rata-rata tingkat nyeri setelah perlakuan (3,65).

Terdapat perbedaan nilai rata-rata kecemasan pada seluruh kelompok antara sebelum dan setelah perlakuan. Hal ini ditunjukkan dengan nilai p kombinasi ($p=0,003$). Tidak terdapat perbedaan rata-rata tingkat nyeri antara sebelum dan

setelah perlakuan pada tiga kelompok yang lain, yang ditunjukkan dengan nilai p kombinasi ($p=0,317$). Tidak terdapat perbedaan rata-rata tingkat nyeri antara sebelum dan setelah perlakuan pada kelompok kombinasi ($p=0,317$), dan kontrol ($p=1$).

Berdasarkan hasil uji bivariat didapatkan bahwa ada pengaruh kombinasi back massage dengan terapi murattal al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan (Mamlukah & Kumalasari, 2018). Pengaruh pemberian back massage terhadap tingkat kecemasan santri pondok pesantren Binaul Ummah Kuningan ($p\text{-value}=0,000$).

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian sebelumnya terdapat perbedaan nilai skala nyeri post operasi sebelum diberikan kombinasi terapi Murattal Al-Qur'an dan hand massage yaitu 5.00 dan sesudah diberikan kombinasi terapi Murattal Al-Qur'an dan hand massage sebesar 2,56. Hasil uji statistik didapatkan $p\text{ value } 0.020 < \alpha (0.05)$, disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian kombinasi terapi Murattal Al-Qur'an dan hand massage terhadap nyeri pada pasien post operasi di ruang rawat inap bedah RSUD Haji Kamino Kabupaten Way Kanan Provinsi Lampung (Mardalena, 2020), dari hasil analisa penelitian lain menunjukkan bahwa terdapat perubahan pada tingkat fatigue pasien yang menjalani hemodialisi (Masna & Enok, 2019).

Pemberian intervensi Murattal Al Qur'an dapat memberikan efek relaksasi

sehingga merangsang pengeluaran hormon endorphin sehingga dapat mengurangi intensitas nyeri. Kesimpulan dari penelitian tersebut adalah sebelum diberikan intervensi sebagian besar responden mengalami nyeri sedang, sesudah diberikan intervensi setengah responden mengalami nyeri ringan dan terdapat pengaruh intervensi Murattal Al Qur'an terhadap intensitas nyeri pada pasien jantung koroner di RSUD Sultan Imanuddin Pangkalan (Agustin, 2020).

Hasil dari penelitian ini menunjukkan pada uji perbedaan antara kelompok perlakuan dan kontrol variabel yakni back massage dan terapi Murattal $p < 0,05$, Hasil uji statistic didapatkan $p < 0,05$ sehingga perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan setehan diperdengarkan Murattal memiliki pengaruh yang signifikan $p < 0,05$.

Kesimpulan

Back massage dan Murattal berpengaruh terhadap tingkat kecemasan dan tingkat nyeri santri pondok pesantren Binaul Ummah Kuningan Terapi Murattal bekerja dengan cara memengaruhi mekanisme otak, dimana dengan adanya stimulus dari luar berupa lantunan ayat Al-Qur'an, maka akan merangsang otak untuk menghasilkan neuropeptide yang merupakan zat kimia dalam tubuh, kemudian molekul-molekul tersebut akan mengangkut reseptor dalam tubuh sehingga tubuh akan memberi umpan balik berupa rasa nyaman. Dan dapat disimpulkan bahwa tingkat nyeri haid sebelum intervensi terapi Murattal dengan minimal skala 3 (nyeri ringan) dan maksimal skala 8 (nyeri berat terkontrol). Tingkat nyeri haid sesudah intervensi terapi Murattal dengan minimal skala 1 (nyeri ringan) dan maksimal skala 7 (nyeri sedang). Adapun lama waktu pemutaran Murattal yang memberi pengaruh terhadap penurunan tingkat nyeri haid (*Disminore*) adalah antara 15-60 menit secara konstan (Anjani, 2022).

Terdapat pengaruh yang signifikan kombinasi Murattal al-Qur'an dan Back Massage terhadap kecemasan dan tidak ada pengaruh yang signifikan terhadap nyeri

disminore, akan tetapi ada penurunan nyeri setelah diberikan kombinasi Murattal al-Qur'an dan Back Massage pada santriwati di Pondok Pesantren Binaul Ummah Kabupaten Kuningan.

Saran

Terapi kombinasi Murattal al-Qur'an dan Back Massage ini dapat direkomendasikan menjadi salah satu cara bagi pengelola pesangren lainnya untuk dapat diterapkan bagi santri-santrinya yang mengalami *disminore*.

Daftar Pustaka

- Agustin. (2020). *Pengaruh intervensi murotal al quran terhadap intensitas nyeri pada pasien jantung koroner di rsud sultan imanuddin pangkalan*. Stikes Borneo Cendikia Medika.
- Anjani. (2022). Literatur Review: Pengaruh Terapi Murottal Dengan Perubahan Tingkat Nyeri Haid (*Disminore*). *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 2(3), 138–149.
- Berger, B. (2019). Personal perception and body awareness of dysmenorrhea and the effects of rhythmical massage therapy and heart rate variability biofeedback qualitative study in the context of a randomized context of a randomized controlled trail. *A Complementary Therapies in Medicine*, 280–288.
- Hamdiyah, H. (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(3).
- Mamlukah, M., & Kumalasari, I. (2018). The Effect Of Combination Of Yoga Antenatal And Al-Qur'an Murattal Therapy On Blood Pressure, Anxiety, Sflt-1 And Pigf In Pregnant Women With Preeclampsia Risk. *International Seminar Rural Urban and Community Health*.
- Mardalena, M. (2020). *Pengaruh Kombinasi*

- Terapi Murottal Al-Qur'an Dan Hand Massage Terhadap Nyeri Pada Pasien Post Operasi Di Ruang Rawat Inap Bedah Rsu Haji Kamino Kabupaten Way Kanan Provinsi Lampung. Poltekkes Tanjungkarang;. arinda. Samarinda: RS Abdul Wahab.*
- Masna, M., & Enok, S. (2019). *Analisa Praktik Klinik Keperawatan pada Pasien Chronic Kidney Disease (CKD) dengan Intervensi Inovasi Pemberian Terapi Slow Stroke Back Massage Kombinasi Murottal Al-Qur'an terhadap Tingkat Fatigue di Ruang Hemodialisa RSUD Abdul Wahab Sjahranie Sam.*
- Nurfaizah. (2019). *Perbedaan Efektivitas Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman Dengan Inhalasi Minyak Aromaterapi Melati (Jasminum) Terhadap Skala Nyeri Dismenore Primer Pada Mahasiswi Muslim Fakultas Kedokteran.*
- Rabinerson, Hiersch, Gabbay, Ziv, B., & Dysmeno. (2018). *Dysmenorrhea-its prevalence, causes, influence on the affected women and possible treatments. Harefuah.*
- Rasfayanah, R. (2018). Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Dismenorea dengan Perilaku Penanganan Dismenorea pada Mahasiswi FK UMI Makassar Angkatan 2013. *UMI Medical Journal*, 3(2), 37-45.
- Septianingrum, Y., Hatmanti, & Fitriasari. (2019). The Effect of Murottal Qur'an on Menstrual Pain in Nursing Student of Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya. *Nurse and Health: Jurnal Keperawatan*, 8(1), 8–15.
- Sherkia, I. prina. (2020). Efektivitas langkah-langkah peregangan (stretching) untuk menurunkan nyeri dismenore di wilayah Sleman Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan*, 9(1), 1–6.
- Yuliyani, F. I., & Susilowati, T. (2022). Gambaran Dismenorea Saat Aktivitas Belajar Diruang Kelas Pada Siswi Sma Muhammadiyah 1 Sragen. *Jurnal Locus: Penelitian & Pengabdian.*