

## Pengaruh Murottal Al-Qur'an Terhadap Intensitas Nyeri Disminore Pada Remaja Putri di SMK Kesehatan Kader Bangsa Palembang Tahun 2025

The Influence of Murottal Al-Qur'an on the Intensity of Dysmenorrhea Pain in Adolescent Girls at the Kader Bangsa Health Vocational School, Palembang in 2025

<sup>1</sup>Ria Enjelina, <sup>2</sup>Sri Rahayu

<sup>1,2</sup>Fakultas Kebidanan, Universitas Aisyah Pringsewu Lampung, Indonesia

Email: [rahayuengajar2016@gmail.com](mailto:rahayuengajar2016@gmail.com)

Submisi: 30 Juni 2025; Penerimaan: 25 September 2025; Publikasi : 30 Oktober 2025

### Abstrak

Prevalensi Disminore Menurut data Badan Kesehatan Dunia (WHO) terdapat 1.769.425 orang (90%) wanita yang mengalami disminore dengan 10-15% mengalami disminore berat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui murottal Al-Qur'an terhadap intensitas nyeri disminore pada remaja putri. Jenis penelitian ini adalah Quasi Experiment dengan desain metode penelitian pretest-posttest. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri yang mengalami nyeri disminore yang memenuhi kriteria inklusi peneliti, dengan pengambilan sampel yaitu 15 responden murottal Al-Qur'an, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan lembar checklist Numeric Rating Scale (NRS). Analisis data menggunakan uji Independent T-Test dan Paired T Test. Hasil analisis Terapi Murrotal Al-Qur'an dengan nilai sig. sebesar 0,002, artinya memiliki efektivitas yang signifikan terhadap intensitas nyeri pada remaja putri. Hasil Independent T-Test menunjukkan nilai p sebesar 0,878, artinya terapi murrotal Al-Qur'an, dapat menurunkan intensitas nyeri disminore pada remaja putri di SMK Kesehatan Kader Bangsa Palembang Tahun 2025

Kata Kunci: Nyeri disminore, Remaja Putri, Terapi murottal Al-Qur'an

### Abstract

Prevalence of Dysmenorrhea According to data from the World Health Organization (WHO), there are 1,769,425 people (90%) women who experience dysmenorrhea with 10-15% experiencing severe dysmenorrhea. This study aims to determine the effect of murottal al-Qur'an on the intensity of dysmenorrhea pain in adolescent girls. This type of research is Quasi Experiment with a pretest-posttest research method design. The population in this study were all adolescent girls who experienced dysmenorrhea pain who met the inclusion criteria of the researcher, with a sample of 15 respondents of murottal al-Qur'an, the sampling technique used was purposive sampling. The research instrument used the NRS (Numeric Rating Scale) checklist sheet. Data analysis used the Independent T-Test and Paired T Test. The results of the analysis of Murrotal Al-Qur'an Therapy with a sig value of 0.002, meaning that it has significant effectiveness on the intensity of pain in adolescent girls. The results of the Independent T-Test showed a p-value of 0.878, meaning that Al-Quran murrotal therapy can reduce the intensity of dysmenorrhea pain in female adolescents at the Palembang Kader Bangsa Health Vocational School in 2025.

Keywords: Dysmenorrhea pain, Adolescent girls, Al-Quran recitation therapy

### Pendahuluan

Masa remaja adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang, fase remaja

merupakan periode transisi dari masa anak menuju masa deasa. Masa remaja memiliki beberapa istilah , diantaranya adalah *Puberteit*, *Adolescent* dan *youth*. Pengertian

remaja dalam bahasa latin yaitu *Adolescere*, yang berarti tumbuh menuju sebuah kematangan. Dalam arti tersebut, kematangan bukan hanya dari segi fisik, tetapi juga kematangan secara social psikologinya. Remaja di definisikan sebagai suatu masa peralihan, dari masa anak anak menuju ke masa dewasa, masa ini juga merupakan masa bagi individu yang akan mengalami perubahan-perubahan dalam berbagai aspek, seperti aspek kognitif (pengetahuan), emosional (perasaan), social (interaksi sosial), dan moral (akhlak) (Mayasari *et al.*, 2021). Menurut WHO tahun 2019 dalam Putri tahun 2021 yang dikatakan remaja (*adolescense*) adalah mereka yang berusia antara 10 sampai dengan 19 tahun. Pengertian remaja dalam terminology yang lain adalah yang dikatakan anak muda (*youth*) adalah mereka yang berusia 15 sampai dengan 24 tahun.

Pertumbuhan dan perkembangan seorang remaja disebut dengan pubertas. Masa pubertas adalah masa perkembangan dan pematangan organ- organ reproduksi dan fungsinya. Oleh karena itu, masa remaja sudah dikategorikan kedalam masa usia reproduktif. Peristiwa penting dalam siklus reproduksi yang di alami oleh remaja putri adalah terjadinya menstruasi pertama atau yang disebut menarche (Mayasari *et al.*, 2021). Pada wanita, di tahun awal terjadinya menstruasi adalah masa yang sangat rentan terjadinya gangguan dalam menstruasi, yang menyebabkan 75% remaja wanita akan mendatangi dokter. Berbagai permasalahan kesehatan reproduksi yang terjadi akibat proses transisi tersebut, dapat diminimalisir dengan pengetahuan yang cukup tentang kesehatan reproduksi, perubahan-perubahan yang terjadi akibat kematangan seksual tersebut sangat berpengaruh terhadap kehidupan dan kejiwaan remaja (Yulastini & Fajriani 2021).

Nyeri haid atau *disminore* merupakan keluhan rasa nyeri akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah pada sistem reproduksi wanita. Nyeri haid yang dirasakan pada saat menstruasi tanpa ada kondisi patologis disebut dengan nyeri haid

primer. Karakteristik nyeri haid primer yang dialami wanita seperti rasa tidak nyaman pada area perut bagian bawah yang mungkin juga disertai mual disebabkan meningkatnya kontraksi uterus. Wanita dengan nyeri haid primer mengaalami perubahan fisiologis dan psikologis sehingga menjadi mudah marah, cemas dan merasa nyeri sangat kuat sehingga dapat menyebabkan terganggunya aktivitas. *Disminore* berdampak tinggi pada kehidupan remaja putri, berakibat pada pembatasan aktivitas sehari-hari, prestasi akademis yang lebih rendah pada remaja, dan kualitas tidur yang buruk, serta memiliki efek negatif pada suasana hati menyebabkan kecemasan dan depresi. Bernardi (2017) dalam Mahayani (2021).

Remaja putri yang mengalami nyeri haid atau *disminore* yang sedang mengikuti kegiatan pembelajaran menjadi terganggu, konsentrasi menjadi menurun bahkan sulit berkonsentrasi sehingga materi yang disampaikan selama pembelajaran tidak dapat diterima dengan baik bahkan sampai ada yang tidak masuk sekolah. Rohmat (2013) dalam Fitri dan Ariesthi (2020). Penelitian terdahulu oleh Putri (2017) dalam Fitri dan Ariesthi (2020) menunjukkan bahwa siswi yang mengalami gangguan dalam aktivitas belajar diakibatkan karena nyeri haid yang dirasakan dalam proses pembelajaran. Hal ini menyebabkan siswi sulit untuk berkonsetrasi karena ketidaknyamanan yang dirasakan ketika mengalami nyeri haid. Siswi yang mengalami nyeri haid (*disminore*) pada saat jam pelajaran berlangsung, ada yang sampai meminta izin untuk pulang dan terkadang ada yang meminta izin untuk diberikan dispensasi beristirahat di ruangan unit kesehatan sekolah (UKS).

Angka kejadian *disminore* di dunia cukup besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi (Lestari *et al.*, 2019). WHO tahun 2019 menyebutkan 80% wanita di seluruh dunia merasa tidak nyaman atau mengalami nyeri haid saat menstruasi, Prevalensi dismenore Menurut data WHO didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa

(90%) wanita yang mengalami dismenore dengan 10-15 % mengalami dismenore berat. Angka kejadian di Amerika persentasenya sekitar 60% di Swedia 72%. Penelitian Pusat Informasi dan Konseling Kesehatan Reproduksi Remaja (PIK-KRR) di Indonesia melaporkan bahwa 72,89% wanita mengalami nyeri haid atau *dismenore* primer, waniita produktif yang terganggu karena *disminore* mencapai 45%-90% (Lestari *et al.*, 2019).

Kemenkes RI tahun 2019 mengemukakan bahwa sekitar 40-70% wanita pada masa reproduksi mengalami *disminore* dan sebesar 10% hingga mengalami gangguan dalam aktivitas sehari-hari. Puncak nyeri haid primer terjadi pada masa remaja akhir (usia 20-an dimana sekitar 92% remaja mengalami nyeri haid. Sekitar 70-90% kasus *disminore* dialami pada wanita usia remaja yang dimungkinkan dapat mempengaruhi aktivitas akademis, sosial dan aktivitas. Menurut Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Selatan tahun 2018 jumlah remaja berumur 10-14 tahun yaitu 753.153 jiwa, remaja berumur 15-19 tahun berjumlah 716.648 jiwa dan remaja berumur 20-24 tahun berjumlah 698.368 jiwa. Data Dinas Kesehatan Sumatera Selatan tahun 2020 yang mengalami nyeri haid saat haid saat menstruasi sebesar 64,3% (Riona *et al.*, 2021).

Secara umum penatalaksanaan nyeri terbagi dalam dua kategori yaitu farmakologis dan non farmakologis. Tindakan farmakologis yaitu pemberian obat-obatan seperti obat anti nyeri (asam mefenamat, ibuprofen, natrium diclofenac), atau obat khusus nyeri haid lainnya. Sedangkan tindakan non farmakologis dapat berupa teknik relaksasi seperti latihan napas dalam, yoga, dan meditasi. Sedangkan stimulasi kulit seperti body massage, kompres hangat, dan kompres dingin, serta tehnik distraksi dapat dilakukan dengan cara berdoa atau mendengarkan terapi musik, musik yang dipilih pada umumnya musik lembut dan teratur, seperti instrumentalia, musik klasik

atau murottal Al-Qur'an (Harahap, 2018).

Ada beberapa penderita *disminore* mengurangi rasa nyeri dengan obat analgetik tanpa resep dokter, jika dikonsumsi secara berlebihan atau tanpa pengawasan bisa mengalami kerusakan hati, pendarahan, dan mual (Wulanda *et al.*, 2020). Sedangkan Penatalaksanaan nyeri haid atau *disminore* dapat diberikan dengan terapi non farmakologi. Salah satu cara untuk mengatasi nyeri haid atau *disminore* yaitu dengan terapi musik klasik. Mendengarkan musik klasik dapat dapat memproduksi hormon *endorphine* yang menghambat transmisi impuls nyeri di system saraf pusat, sehingga sensasi *disminore* dapat berkurang, musik juga bekerja pada system limbic yang akan di hantarkan pada system saraf yang mengatur kontraksi otot-otot tubuh, sehingga dapat mengurangi nyeri (Savendra dan Ruiz, 2020).

Musik dapat mengeluarkan gelombang yang dapat menyeimbangkan dan memperlambat gelombang otak yaitu gelombang beta yang akan mengalihkan perhatian dan kehidupan sehari-hari ataupun suatu perasaan tidak enak. Gelombang alfa yang akan ditimbulkan oleh musik akan memperlambat gelombang otak akan memberikan ketenangan, semakin, santai, puas dan mendamaikan perasaan. Menurut penelitian Surbakti (2017) menyebutkan bahwa mendengarkan musik klasik dapat memproduksi hormon *endorphine* yang menghambat transmisi impuls nyeri di system saraf pusat, sehingga dapat mengurangi nyeri. Pemberian musik ini dimungkinkan dapat berpengaruh dalam penurunan nyeri dismenore (Amalia, 2017). Berdasarkan hasil penelitian Emiliana (2018) pada remaja di Nusa Tenggara Timur terapi musik klasik berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri haid *disminore*. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Alhamida *et al* (2020) di Buton, bahwa terapi musik klasik Mozart berpengaruh terhadap penurunan *disminore*. Hal ini didukung oleh penelitian terbaru yang dilakukan oleh Rangga *et al* (2021) di Malang, bahwa hasil penelitiannya

menemukan adanya keefektifan terapi musik klasik terhadap nyeri haid primer. Pada penelitian Arif, Muhammad & Yuli Permata Sari (2019) di padang terapi musik klasik berpengaruh pada penurunan intensitas nyeri pada pasien post op fraktur.

Lantunan ayat Al-Qur'an secara fisik mengandung unsur suara manusia, sedangkan suara manusia merupakan instrument penyembuhan yang menakjubkan dan alat yang paling mudah di jangkau. Suara dari murottal Al-Qur'an dapat menurunkan hormon-hormon stress, mengaktifkan hormon endorphin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas, tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernapasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktifitas gelombang otak. Laju pernapasan yang lebih dalam atau lebih lambat tersebut sangat baik menimbulkan ketenangan, kendali emosi, pemikiran, yang lebih dalam dan metabolisme yang lebih baik (Wati *et al.*, 2020).

Surah dalam Al-Qur'an (murottal) yang diperdengarkan kepada penderita *disminore* salah satunya adalah surah Ar-Rahman surat ke 55 yang terdiri dari 78 ayat, yang didalamnya terdapat pengulangan ayat sebanyak 31 kali yang yang mengalun begitu indah ayat tersebut berbunyi “ *fabi ayyi aalaa i robbikuma tukaziban* “ yang artinya “ *maka nikmat tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan?* “ ayat tersebut menerangkan kemurahan hati Allah kepada hamba-Nya baik di dunia maupun di akhirat nanti (Syamil, 2010) dalam (Murtiningsih *et al.*, 2020). Jurnal penelitian kedokteran brawijaya dalam artikel Fia (2022) terdapat penurunan signifikan intensitas nyeri setelah pemberian terapi murottal al-qur'an surah ar-rahman, karna Suara dari lantunan ayat dari surah ar-rahman dapat menurunkan hormon-hormon endorfin alami, dan meningkatkan perasaan rileks. Menurut penelitian yang di lakukan oleh Heni & Annissa (2021) di Majalengka, terapi murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman berpengaruh pada penurunan

tekanan darah pada pasien hipertensi. Sedangkan Menurut penelitian yang di lakukan oleh Murtiningsih *et al.*, (2020) di Cimahi, terapi murrotal Al-Qur'an surah Ar-Rahman efektif dalam penurunan skala nyeri haid *disminore*. Sejalan dengan penelitian Rachmawati & Imam (2021) Tasikmalaya, terapi murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman berpengaruh dalam penurunan nyeri haid *disminore*.

Lantunan murottal Al-Qur'an di lagukan oleh qori' yang terdapat unsur suara manusia dan menjadi alat penyembuhan yang sangat menakjubkan karena dapat menurunkan hormone-hormon stress, mengaktifkan hormon endorphin alami serta dapat meningkatkan perasaan rileks. Hasil penelitian terbaru yang dilakukan oleh Indrawati & Putriadi (2021) di Bangkinang kota, menemukan adanya keefektifan terapi murottal terhadap nyeri haid primer pada remaja. Sejalan dengan penelitian Anwar *et al* tahun (2021) yang di lakukan di Kendari bahwa, terdapat pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap penurunan intensitas disminorea pada remaja putri.

## Metode

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi eksperiment* dengan rancangan penelitian *two group pretest-posttest* desain yaitu rancangan eksperimen dengan mengukur intensitas nyeri *disminore* remaja putri sebelum dan setelah dilakukan intervensi untuk mengidentifikasi murottal Al-Qur'an terhadap intensitas nyeri haid *disminore* pada remaja putri, sebelum dan setelah dilakukan intervensi Murottal Al-Qur'an.

Penelitian dilakukan di SMK Kesehatan Kader Bangsa Palembang Pada Tanggal 10 Januari -22 Januari 2025, populasinya adalah seluruh remaja putri yang mengalami *disminore* primer, yang berjumlah 60 siswi di SMK Kesehatan Kader Bangsa Palembang. Remaja putri yang nengalami nyeri haid *disminore* primer yang memenuhi krirteria inklusi di SMK Kesehatan Kader Bangsa Palembang. sampel dalam penelitian adalah 15 orang, dengan menggunakan teknik

*random sampling*, sampel dalam penelitian ini sebanyak 15 siswi.

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil Penelitian

Analisa univariat digunakan untuk

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia Responden**

| Jenis Terapi       | Karakteristik Responden  | Mean            | Median      | Min.          | Max.         |
|--------------------|--------------------------|-----------------|-------------|---------------|--------------|
| Murrotal Al-Qur'an | Umur                     | 16.53           | 17.00       | 16            | 17           |
|                    | Tingkat Pendidikan Kelas | <b>Kategori</b> | <b>Freq</b> | <b>Persen</b> | <b>Total</b> |
|                    |                          | 11              | 7           | 53,3%         | 100          |
|                    |                          | 12              | 8           | 46,7%         |              |
|                    | Agama                    | Islam           | 15          | 100%          | 100          |

Berdasarkan distribusi data diatas, diketahui bahwa rata-rata umur responden pada kelompok terapi murrotal Al-Qur'an umur rata-rata (*mean*) 16,53 atau 17 tahun, umur minimal 16 tahun dan maksimal berumur 17 tahun. Berdasarkan distribusi data diatas diketahui bahwa terapi murrotal

melihat rata-rata skor nyeri, sebelum dan sesudah diberikan terapi murrotal Al-Qur'an, dengan uji *descriptive statistics* usia responden, tingkat pendidikan, dan agama.

Al-Qur'an responden kelas 12 sebanyak 7 (53,5%) dan kelas 11 sebanyak 8 responden (46,7%). Berdasarkan distribusi data diatas diketahui bahwa semua responden kelompok murrotal Al-Qur'an semuanya beragama islam 100%.

**Tabel 2. Intensitas Nilai Nyeri Dismenore Sebelum diberikan Terapi Al-Qur'an Pada Remaja Putri di SMK Kesehatan Kader Bangsa Palembang Tahun 2025**

| Jenis Terapi                                | Mean | Min-Max | Kategori Nyeri | Jumlah | Persentase |
|---------------------------------------------|------|---------|----------------|--------|------------|
| Nyeri Sesudah Intervensi Murrotal Al-Qur'an | 4,40 | 3-6     | Nyeri Ringan   | 3      | 20%        |
|                                             |      |         | Nyeri Sedang   | 12     | 80%        |
|                                             |      |         | Total          | 15     | 100%       |

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat dilihat bahwa dari 15 responden pada kelompok intervensi musik klasik dengan nilai rata-rata nyeri sebelum diberikan terapi Musik Klasik adalah 4,47, dengan nilai minimum skala nyeri responden 2 (nyeri ringan), nilai maksimum skala nyeri responden 6 (nyeri sedang). Persentase skala nyeri dismenore sebelum diberikan intervensi musik klasik dengan kategori nyeri ringan sebanyak 3 responden (20%) dan nyeri sedang sebanyak 12 responden (80%). Sedangkan pada kelompok Murrotal Al-Qur'an, nilai rata-rata nyeri sebelum diberikan terapi Musik Klasik adalah 4,40, dengan nilai minimum skala nyeri responden 3 (nyeri ringan), nilai maksimum skala nyeri responden 6 (nyeri sedang). Persentase skala nyeri dismenore

sebelum diberikan intervensi Murrotal Al-Qur'an dengan kategori nyeri ringan sebanyak 3 responden (20%) dan nyeri sedang sebanyak 12 responden (80%).

Berdasarkan tabel di atas, juga diketahui persentase nyeri setelah dikategorikan berdasarkan teori, yaitu dari masing-masing kelompok terapi musik klasik dan kelompok terapi Murrotal Al-Qur'an sama-sama presentase yang sama yaitu nyeri ringan 3 responden dan nyeri sedang 12 responden, yang membedakan hanya terletak pada rata-rata skala nyeri yaitu 4,47, nyeri minimal dengan skala 2 dan nyeri maksimal dengan skala 6 sedangkan rata-rata skala nyeri pada kelompok Murrotal Al-Qur'an 4,40, nyeri minimal dengan skala 3 dan nyeri maksimal dengan skala 6.

**Tabel 3. Intensitas Nilai Nyeri Dismenore Sesudah Diberikan Terapi Murottal Al-Qur'an Pada Remaja Putri di SMK Kesehatan Kader Bangsa Palembang Tahun 2025**

| Jenis Terapi                                | Mean | Min-Max | Kategori Nyeri | Jumlah | Persentase |
|---------------------------------------------|------|---------|----------------|--------|------------|
| Nyeri Sesudah Intervensi Murrotal Al-Qur'an | 2,60 | 1-5     | Nyeri Ringan   | 11     | 73,3%      |
|                                             |      |         | Nyeri Sedang   | 4      | 26,7%      |
|                                             |      |         | Total          | 15     | 100%       |



Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa responden pada Murrotal Al-Qur'an, nilai rata-rata nyeri sesudah diberikan terapi adalah 2,60, dengan nilai minimum skala nyeri responden 1 (nyeri ringan), nilai maksimum skala nyeri responden 5 (nyeri sedang). Persentase skala nyeri dismenore sebelum diberikan intervensi Murrotal Al-Qur'an dengan kategori nyeri ringan sebanyak

11 responden (73,3%) dan nyeri sedang sebanyak 4 responden (26,7%).

Berdasarkan tabel di atas, juga diketahui persentase nyeri setelah dikategorikan sedangkan pada kelompok Murrotal Al-Qur'an dengan skala nyeri ringan berjumlah 4 responden dan nyeri sedang berjumlah 11 responden dengan rata-rata nyeri 2,60.

**Tabel 4. Uji Normalitas**

| Jenis Terapi              | Pre Post Test | P-Value (Shapiro-Wilk) | Keterangan           |
|---------------------------|---------------|------------------------|----------------------|
| Terapi Murrotal Al-Qur'an | Pre Test      | 0,082                  | Berdistribusi Normal |
|                           | Post Test     | 0,154                  | Berdistribusi Normal |

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa setelah dilakukan uji normalitas menggunakan uji *Shapiro-Wilk* terapi musik klasik dan terapi murottal al-qur'an berdistribusi normal, karena sampel dalam penelitian ini <50 responden maka sig. yang digunakan bukan *Kolmogorov-Smirnov* tetapi *Shapiro-Wilk* dan sig > 0,05 yang artinya sebaran data berdistribusi normal.

Analisa bivariat untuk mengetahui

murottal Al-Qur'an terhadap intensitas nyeri disminore pada remaja putri. Dalam penelitian ini data memiliki distribusi yang normal oleh karena itu dalam penelitian ini peneliti menggunakan Uji *T-Test* independen sehingga tidak perlu dilakukan uji alternatif (*Wilcoxon*) serta peneliti menambahkan uji *Paired T Test*. Perbedaan rata-rata antara terapi murrotal Al-Qur'an dapat diuraikan sebagai berikut:

**Tabel 5. Intensitas Nyeri Sesudah Intervensi pada Murrotal Al-Qur'an Terhadap Intensitas Nyeri Disminore Pada Remaja Putri di SMK Kesehatan Kader Bangsa Palembang Tahun 2025**

| Kelompok Intervensi       | Intensitas Nyeri |                    | Keterangan | N  | p-value |
|---------------------------|------------------|--------------------|------------|----|---------|
|                           | Mean-Min-Max     | Min -Max Post Test |            |    |         |
| Terapi Murrotal Al-Qur'an | Mean-Min-Max     | 2,60 (1-5)         | Positif    | 15 | 0,878   |
|                           | Nyeri ringan     | 4                  | Negatif    |    |         |
|                           | Nyeri sedang     | 11                 | Positif    |    |         |
|                           | Total            | 15                 |            |    |         |

Dari tabel Terapi Murrotal Al-Qur'an rata-rata nyeri 2,60 dengan nyeri minimum 1

dan nyeri maksimum 5 dan didapatkan nilai p-value sebesar 0,878 (>0,05).

**Tabel 6. Perbedaan Intensitas Nyeri Murrotal Al-Qur'an Pada Remaja Putri di SMK Kesehatan Kader Bangsa Palembang Tahun 2025**

| Kelompok Intervensi       | Intensitas Nyeri |      | Paired Sample Correlation (sig) | P-value |
|---------------------------|------------------|------|---------------------------------|---------|
|                           | Pre Test         | Mean |                                 |         |
| Terapi Murrotal Al-Qur'an | Pre Test         | 4,40 | 0,002                           | 0,000   |
|                           | Post Test        | 2,60 |                                 |         |

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa terapi Murrotal Al-Qur'an sebelum dilakukan intervensi, rata-rata intensitas nyeri sebesar 4,40 dan setelah diberikan intervensi menurun menjadi 2.60 dengan nilai korelasi sebelum dan sesudah diberikan intervensi 0,002 dengan nilai *p-value* 0.000 (<0.05) artinya terapi Murrotal Al-Qur'an juga efektif menurunkan intensitas

nyeri dismenore primer pada remaja di SMK Kesehatan Kader Bangsa Palembang Tahun 2025.

### Pembahasan

Karakteristik Responden Umur, Tingkat pendidikan dan Agama

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa rata-rata umur responden pada terapi murrotal Al-Qur'an umur rata-rata (*mean*)

16.53 atau 17 tahun, umur minimal 16 tahun dan maksimal berumur 17 tahun.

Nyeri dismenore dengan usia yang sejalan dengan penelitian dimana penelitian tersebut menyebutkan bahwa dismenore terjadi pada perempuan yang berusia 10 sampai 20 tahun (Mukhoirotin *et al.*, 2020). Lama menstruasi yang lebih dari normal mengakibatkan adanya kontraksi uterus serta semakin banyak prostaglandin yang dikeluarkan. Produksi prostaglandin yang melampaui batas menimbulkan gejala nyeri, sedangkan kontraksi uterus yang terjadi terus menerus mengakibatkan suplai darah ke uterus terhenti sehingga terjadi dismenore (Anurogo, Wulandari, & Hermita, 2020).

Dismenore merupakan salah satu gangguan pada saat menstruasi, gangguan yang terjadi selama menstruasi berasal dari kram uterus, akibat dari kontraksi disritmik miometrium nyeri timbul dengan satu gejala atau lebih dimulai dari nyeri ringan hingga berat pada perut bagian bawah (Rujanti, Umar, & Ester, 2019). Nyeri yang terjadi saat haid disebabkan oleh faktor ketidakseimbangan hormon. Peningkatan kadar hormon prostaglandin yang menyebabkan peningkatan kontraksi uterus sehingga akan menimbulkan iskemia pada sistem tubuh (Kusmiran, 2020). Di sisi lain prostaglandin dapat merangsang nyeri saraf di rahim sehingga semakin membuat nyeri. Setelah ovulasi, respon produksi progesteron, asam lemak dalam fosfolipid meningkat. Asam arakidonat dilepaskan dan mulai mengalir ke prostaglandin dalam uterus. F2 $\alpha$  Prostaglandin membuat myometrial hypertonus dan vasokonstriksi sehingga dampak dari proses ini adalah iskemia dan nyeri (Anisa, 2018).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Djimbula (2022) menunjukkan bahwa pada kelompok senam dismenore usia responden yakni usia 12-15 tahun 22 orang (48%) dan usia 16-19 tahun sebanyak 24 orang (52%), usia pada kelompok musik klati Mozart seluruhnya berusia antara 12-15 tahun (100%). Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti menyimpulkan bahwa umur remaja putri yang beranjak dewasa di tandai dengan

adanya haid. Proses dari kontraksi otot rahim yang sangat intens saat mengeluarkan darah menstruasi dari dalam rahim, kontraksi otot inilah yang kemudian menyebabkan otot-otot menegang dan menimbulkan kram atau nyeri.

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat pendidikan responden terdiri kelas 12 sebanyak 7 responden dengan persentase (46,7%) dan kelas 11 sebanyak 8 responden dengan persentase (53,3%). Berdasarkan distribusi data diatas diketahui bahwa tingkat pendidikan responden terdiri kelas 12 sebanyak 8 responden dengan persentase (46,7%) dan kelas 11 sebanyak 7 responden dengan persentase (53,3%) sedangkan pada kelompok terapi murrotal Al-Qur'an responden kelas 12 sebanyak 7 (53,5%) dan kelas 11 sebanyak 8 responden (46,7%).

Pendidikan seseorang berpengaruh kemampuan yang dimiliki setiap orang. Sebaliknya pendidikan yang rendah bisa menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap nilai-nilai (Rejeki & Hartiti, 2017). Hasil penelitian ini sejalan dengan Lestari (2017), menunjukkan bahwa responden yang dilakukan penelitian adalah 32 siswi di As-Syafi'iyah Bandung yaitu kelas X sebanyak 10 siswi (31,2%), kelas XI sebanyak 11 (34,4%) siswi dan kelas XII sebanyak 11 siswi (34,4%). Dengan adanya pendidikan, maka pengetahuan akan mudah diserap (dipahami) dibandingkan dengan yang tidak berpendidikan (tidak sekolah). Begitu juga dengan sikap remaja dalam menggambarkan rasa nyeri yang dialami pada saat haid. Hal ini juga dipengaruhi oleh perubahan hormon dan psikologis remaja tersebut sehingga nyeri yang dialami akan berbeda-beda (Rejeki & Hartiti, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian Di SMK Kesehatan Kader bangsa Mayoritas Beragama islam, murrotal Al-Qur'an semuanya beragama islam (100%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurafrani (2017) tentang Pengaruh pemberian terapi air hangat dan air dingin terhadap dysmenorrhea pada Mahasiswa Stikes Nani Hasanuddin Makassar menunjukkan bahwa dari 16 responden (100%) yang diteliti, responden yang

beragama islam sebanyak 15 responden (93,8%) beragama kristen sebanyak 1 responden (6,2%).

Seorang muslim baik mereka yang berbahsa arab maupun bukan, dapat merasakan perubahan fisiologis yang sangat besar. Secara umum mereka merasakan adanya penurunan depresi, kesedihan dan ketenangan jiwa, mendengarkan murottal Al-qur'an terdapat juga faktro keyakinan yaitu agama islam. Umat islam mempercayai bahwa Al-qur'an adalah kitab suci yang mengandung firman-firman-Nya dan merupakan pedoman hidup manusia. Sehingga dengan mendengarkannya akan membawa subjek merasa lebih tenang dan menyerahkan segala permasalahan yang dimiliki kepada Tuhan (Retna, 2017).

**Intensitas Nyeri Dismenore Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Murrotal Al-Qur'an Pada Remaja Putri Di SMK Kesehatan Kader Bangsa Palembang Tahun 2025**

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa pada kelompok Murrotal Al-Qur'an, nilai rata-rata nyeri sebelum diberikan Murrotal Al-Qur'an adalah 4,40, dengan nilai minimum skala nyeri responden 3 (nyeri ringan), nilai maksimum skala nyeri responden 6 (nyeri sedang). Persentase skala nyeri dismenore sebelum diberikan intervensi Murrotal Al-Qur'an dengan kategori nyeri ringan sebanyak 3 responden (20%) dan nyeri sedang sebanyak 12 responden (80%).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat diketahui bahwa responden pada Murrotal Al-Qur'an, nilai rata-rata nyeri sesudah diberikan terapi adalah 2,60, dengan nilai minimum skala nyeri responden 1 (nyeri ringan), nilai maksimum skala nyeri responden 5 (nyeri sedang). Persentase skala nyeri dismenore sebelum diberikan intervensi Murrotal Al-Qur'an dengan kategori nyeri ringan sebanyak 11 responden (73,3%) dan nyeri sedang sebanyak 4 responden (26,7%).

Nyeri haid primer terjadi disebabkan karena usia yaitu seluruh remaja SMK berusia 16-17 tahun. Didukung oleh penelitian Manuaba (2017) menjelaskan bahwa faktor

resiko terjadinya dismenore primer salah satunya adalah usia dimana hal ini disebabkan sistem reproduksi mengalami perubahan-perubahan dalam proses pematangan sehingga timbul nyeri ketika menstruasi. Dan semakin tua usia perempuan akan mempunyai leher rahim karena seringnya menstruasi, sehingga pada usia tua jarang ditemukan keluhan nyeri haid.

Berdasarkan tabel di atas, juga diketahui persentase nyeri setelah dikategorikan berdasarkan teori, yaitu dari terapi Murrotal Al-Qur'an sama-sama presentase yang sama yaitu nyeri ringan 3 responden dan nyeri sedang 12 responden, yang membedakan hanya terletak pada rata-rata skala nyeri yaitu 4,47, nyeri minimal dengan skala 2 dan nyeri maksimal dengan skala 6 sedangkan rata-rata skala nyeri pada kelompok Murrotal Al-Qur'an 4,40, nyeri minimal dengan skala 3 dan nyeri maksimal dengan skala 6.

Hasil penelitian diatas, tidak ditemukan dengan nyeri berat karena dalam penelitian ini sampel dalam penelitian sesuai dengan kriteria inklusi yaitu remaja putri yang mengalami *dismenore* primer dan remaja putri yang mengalami nyeri *dismenore* dengan skala nyeri 1-6.

Berdasarkan hasil penelitian, teori dan penelitian terkait maka peneliti mengambil kesimpulan bahwa nyeri haid yang dirasakan seseorang bersifat subjektif dan sangat individual dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, oleh karna itu antara satu orang dengan orang lain akan merasakan tingkatan maupun skala nyeri yang berbeda-beda pula.

Penelitian ini juga menunjukkan adanya perbedaan nyeri pada kelompok terapi Murrotal Al-Qur'an setelah diberikan intervensi. Hal ini karena bacaan Al-Qur'an yang diperdengarkan akan menghantarkan gelombang suara yang dapat mengubah pergerakan cairan dan medan elektromagnetis pada tubuh. Perubahan ini diikuti stimulasi perubahan reseptor nyeri, dan merangsang jalur listrik di substansi grisea serebri sehingga neurotransmitter alamiah seperti  $\beta$ Endorfin dan dinorfin terstimulasi dan selanjutnya menekan substansi P sehingga nyeri menurun (Elzaky, 2011; Al-kaheel,



2011). Berdasarkan penelitian Wahida *et al* (2015), getaran yang dihasilkan oleh murottal akan mempengaruhi persepsi auditori yang kemudian akan menurunkan stimulasi saraf simpatis. Penurunan stimulasi saraf simpatis ini akan menurunkan aktivitas adrenalin dan sekresi epinefrin yang berpengaruh terhadap penurunan nyeri.

Murottal pada penelitian ini menggunakan surat Ar Rahman. Mendengarkan murottal surat Ar-Rahman dapat lebih cepat meningkatkan spiritualitas seseorang terhadap Allah Subhanahu Wata'ala, karena ayat pada surat tersebut sebagian besar menerangkan tentang kasih sayang Allah Allah Subhanahu Wata'ala dan terdapat ayat yang diulang sampai 31 kali yang menjelaskan tentang begitu besarnya nikmat yang diberikan\_Nya. Ayat yang diulang-ulang tersebut akan mengirimkan pengulangan pesan sehingga memberikan instruksi yang terus-menerus pada pikiran bawah sadar seseorang untuk merangsang sebuah keyakinan. Keyakinan yang baik dapat meningkatkan spiritualitas seseorang. Seseorang dengan spiritualitas yang tinggi mampu mengarahkan pikiran dan perhatiannya pada hal yang positif sehingga mereka mampu melupakan penderitaannya (Hady, N.A, 2018).

Murottal bermanfaat untuk menenangkan jiwa, sehingga tubuh dapat menghasilkan endorfin yang berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi oleh otak serta susunan saraf tulang belakang yang dapat menimbulkan rasa nyaman. Murottal secara fisik mengandung unsur suara manusia yang dapat menstimulasi tubuh untuk menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormone endorfin secara alami, meningkatkan perasaan rileks, mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki metabolisme tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernapasan, denyut nadi, dan aktifitas gelombang otak. Laju pernapasan yang lebih dalam atau lebih lambat tersebut sangat baik untuk menimbulkan ketenangan, pengendalian emosi, pemikiran yang lebih dalam serta metabolisme tubuh (Wisudawati,

2017).

Endorfin merupakan salah satu neurotransmitter yang berfungsi mengirimkan sinyal listrik dalam sistem persarafan. Endorfin dapat ditemukan pada kelenjar pituitari, pada bagian otak lainnya ataupun di seluruh sistem persarafan. Rasa nyeri dan keadaan stres adalah 2 kondisi yang dapat menyebabkan diperlukannya endorfin oleh tubuh. Endorfin berinteraksi dengan reseptor opiate di otak untuk menurunkan rasa nyeri dan mempunyai efek yang sama seperti morfin dan kodein namun perbedaannya yaitu aktivasi endorfin oleh reseptor opiate tidak menyebabkan ketergantungan dan kecanduan seperti obat-obatan golongan narkotika tersebut (Wisudawati, 2017).

Lantunan ayat Al-Qur'an 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 (Wisudawati, 2017).

Berdasarkan hal tersebut peneliti sependapat bahwa Murottal dapat memacu sistem saraf parasimpatis yang mempunyai efek berlawanan dengan sistem saraf simpatis, sehingga terjadi keseimbangan pada kedua sistem saraf autonom tersebut. Hal ini menjadi prinsip dasar dari munculnya respon relaksasi akibat terjadinya keseimbangan antara system saraf simpatis dan sistem saraf parasimpatis. Kondisi yang rileks akan mencegah vasospasme pembuluh darah akibat perangsangan simpatis pada kondisi stress sehingga dapat meningkatkan perfusi darah ke jaringan iskemik menjadi adekuat dan berakibat kepada berkurangnya nyeri haid (dismenore). Selain digunakan sebagai teknik relaksasi, Murottal juga dapat digunakan sebagai teknik distraksi yaitu sebagai pengalihan terhadap fokus konsentrasi rasa nyeri yang dirasakan para responden. Teknik

distraksi sendiri juga merupakan salah satu alternatif terapi nonfarmakologi dalam penanganan nyeri (Ihsan, 2015).

Dalam asumsi penelitian ini penilaian intensitas nyeri haid (dismenore) hanya dilakukan berdasarkan penilaian subjektif dari para responden. Penilaian terhadap intensitas nyeri haid akan lebih baik bila mempertimbangkan penilaian secara objektif. Pada penelitian ini tempat yang digunakan adalah SMK Kesehatan Kader Bangsa Palembang. Ketika dilakukan intervensi di sekolah, beberapa responden merasa terbatas untuk memposisikan badan senyaman mungkin diakibatkan saat di sekolah para responden hanya dapat duduk bersandar, padahal posisi berbaring di tempat tidur sejatinya lebih nyaman untuk dapat masuk dalam keadaan relaksasi. Berdasarkan hal tersebut, akan lebih baik apabila dapat digunakan kediaman para responden saja agar responden dapat berbaring dan efek terapi Murottal yang dirasakan dapat menjadi lebih maksimal.

Berdasarkan hasil penelitian, teori dan hasil penelitian yang relevan, maka peneliti mengambil kesimpulan bahwa terdapat perubahan skalal nyeri baik pada kelompok terapi musik klasik dan kelompok terapi Murrotal Al-Qur'an setelah diberikan intervensi dan terbukti efektif untuk menurunkan nyeri.

#### Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Intensitas Nyeri Dismenore pada Remaja Putri

Berdasarkan hasil penelitian terapi Murrotal Al-Qur'an sebelum dilakukan intervensi, rata-rata intensitas nyeri sebesar 4,40 dan setelah diberikan intervensi menurun menjadi 2,60 dengan nilai korelasi sebelum dan sesudah diberikan intervensi 0,002 dengan nilai p-value 0.000 ( $<0.05$ ) artinya terapi Murrotal Al-Qur'an juga efektif menurunkan intensitas nyeri dismenore primer pada remaja di SMK Kesehatan Kader Bangsa Palembang Tahun 2025.

Berdasarkan hasil penelitian ini, pada kelompok terapi Murrotal Al-Qur'an juga dilakukan uji *Paired T-Test* menunjukkan

nilai korelasi sebelum dan sesudah diberikan intervensi 0,002 dengan nilai p-value 0.000 ( $<0.05$ ) artinya terapi Murrotal Al-Qur'an juga efektif menurunkan intensitas nyeri dismenore primer pada remaja di SMK Kesehatan Kader Bangsa Palembang Tahun 2025.

Hasil dari pengukuran skala nyeri sebelum dilakukannya terapi Murottal didapat hasil tingkat nyeri dismenore minimal pada skala 3 dan maksimal pada skala 6. Setelah diberikan terapi Murottal, didapat hasil tingkat nyeri dismenore minimal pada skala 1 dan maksimal pada skala 5. Hasil pengukuran skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan terapi murottal pada remaja putri di SMK Kesehatan Kader Bangsa Palembang mengalami perubahan skala nyeri. Hal ini menunjukkan bahwa terapi Murrotal Al-Qur'an efektif untuk menurunkan skala nyeri dismenore pada remaja.

Lantunan Murottal Al-Quran di lagukan oleh qori' yang terdapat unsur suara manusia dan menjadi alat penyembuhan yang sangat menakjubkan karena dapat menurunkan hormone-hormon stress, mengaktifkan hormon endorphin alami serta dapat meningkatkan perasaan rileks. Hasil penelitian terbaru yang dilakukan oleh Indrawati & Putriadi (2021) di Bangkinang kota, menemukan adanya keefektifan terapi Murottal terhadap nyeri haid primer pada remaja. Sejalan dengan penelitian Anwar, dkk tahun (2021) yang di lakukan di Kendari bahwa, terdapat pengaruh terapi Murottal Al-Quran terhadap penurunan intensitas disminorea pada remaja putri.

Hasil penelitian ini menggunakan uji statistik yaitu uji T-Test Independen yang sebelumnya di uji menggunakan uji normalitas, karena jumlah responden yang kurang dari 50 responden maka pembacaan signifikan digunakan shaviro-wilk dengan hasil  $> 0,05$ . sehingga menunjukkan hasil bahwa sebaran data baik pre test maupun post test di kedua terapi (terapi murrotal Al-Qur'an) berdistribusi normal. Setelah hasil diketahui berdistribusi normal maka uji yang dilakukan peneliti menggunakan Uji *T-Test* independen sehingga tidak perlu dilakukan uji

alternatif (Wilcoxon).

## Kesimpulan

Terapi Murrotal Al-Qur'an responden kelas 12 sebanyak 7 (53,5%) dan kelas 11 sebanyak 8 responden (46,7%). Kemudian semua responden baik kelompok musik klasik maupun kelompok murrotal Al-Qur'an semuanya beragama islam 100%.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa nyeri disminore responden sebelum dilakukan intervensi Murrotal Al-Qur'an dengan nilai rata rata 4,40 dan minimal nyeri 3 dan maximal nyeri 6 dengan standar deviasi 0.986. sedangkan nyeri disminore responden sesudah dilakukan intervensi Murrotal Al-Qur'an nilai rata rata nyeri 2,60 dan minimal nyeri 1 dan maximal nyeri 5 dengan standar deviasi 1.242. sehingga ada perbedaan setelah diberikan intervensi murottal Al-Qur'an.

## Referensi

- Afifah, Fia . 2022. “ Keutamaan Surat Ar-Rahman , Bias Mengurangi Nyeri Pada Orang Sakit “ <https://www.orami.co.id/magazine/amp/artikel/keutamaan-surah-ar-rahman>.
- Ahyani, Latifa Nur & Dwi Astuti. 2018. *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*. Universitas Muria Kudus : Kampus Umk Gondangmanis.
- Anurogo, D., Wulandari, A., & Hermita, P. (2018). Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid. Yogyakarta: Andi.
- Al-Kaheel, A. (2011). *Al Qur'an the healing book*. Jakarta: Tarbawi Press.
- Andarmoyo, S. (2016). *Konsep & proses keperawatan nyeri*. Ar-Ruzz.
- Anwar, Khalidatul Khair , dkk. 2021. “ Pengaruh Pemberian Terapi Murottal Al-Quran Terhadap Penurunan Disminore Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 9
- Astuti, F (2022) *Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Perubahan Nyeri Haid Siswi SMK Negeri 5 Mataram*. Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah Kesehatan Politeknik“Medica Farma Husada” Mataram Volume 8. No. 1 – April 2022 <https://www.lppm.poltekmfh.ac.id/index.php/JPKIK/article/download/312/210/830>
- Astuti, Putri inka widya. 2019. “ Pengaruh Relaksasasi Otot Progrsif Terhadap Tekanan Darah Sistolik Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Panti Sosial Trena Werdha Laswi Carigin Bandung “ <https://repository.stikkes.rajawali.ac.id/index.php/download>. Di akses pada tanggal 02 Juni 2022.
- Arif, Muhammad dan Yuli Permata Sari. 2019. “ Efektifitas Terapi Musik Mozart Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pasien Post Operasi Fraktur “ dalam jurnal kesehatan saintika volume 10 (hlm 66-69). <https://journal.syedzasaintika.ac.id>.
- Djimbula, Nurmala, Juda Julia Kristiarani dan Yustina Ananti. 2022. “ Efektifitas Senam Disminore Dan Musik Klasik Terhadap Penurunan Disminore Pada Remaja “ <https://akper-sandikarsa.ejournal.id/JIKSH/article/download>.
- Dwi, Mahayani. 2021. “Perbedaan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Penangan Nyeri Haid”. <https://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/7794/2/2>. Di akses pada tanggal 02 juni 2022
- Emiliana. 2018. “Pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Penurunan Disminore Pada Remaja Putri Smp Negeri 1 Tanjung Bunga Tahun 2018 “ <https://universitas-tribunsac.id/Jptkm/article/download>. Di akses pada tanggal 05 juni 2022.
- Hady, N. A., Wahyuni, & Purwaningsih, W. (2012). *Perbedaan efektifitas terapi musik klasik dan terapi musik murotal terhadap perkembangan kognitif anak autis di SLB Autis kota Surakarta*. GASTER. 9(2): 72-81.
- Harahap, VA Irmayanti. 2018. “ Pengaruh Terapi Musik Mozart Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid Pada Mahasiswi Tingkat 1 Stikes Prima Jambi Tahun 2016

- “<https://media.neliti.com/media/publication/286>. Di akses pada tanggal 03 juni 2022
- Heni dan Annisa Nur Syifa. 2021. “ Pengaruh terapi murottal al-quran surah ar-rahman terhadap penurunan tekanan darah pada Pasien hipertensi “ dalam *journal stikkes ypib majalengka* volume 9 (hlm. 41-54). <https://ejournal.stikkesypib.ac.id/index.php/jk/artickle/view/97/91>. Di akses pada tanggal 19 juni 2022.
- Indrawati dan Putriadi. 2019. “ Efektifitas Terapi Murottal Terhadap Nyeri Disminore Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 2 Bangkinang Kota Tahun 2019 “<https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>. Di akses pada tanggal 04 juni 2022.
- Isnania, Rizka Suryani. “ Tingkat Disminore Dengan Tingkat Stress Pada Remaja Putri “. <https://repo.stiskeicme-jbg.ac.id/4075/13>. Di akses pada tanggal 05 juni 2022
- Jamiah, Sandi. “Perbandingan Efektifitas Anatara Teknik Relaksasi Napas Dalam Dengan Tehnik Relaksasi Benson Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Samarinda”. <https://repository.stikkkesmp-samarinda/index.php/download/789/20/23>. Di akses pada tanggal 03 juni 2022.
- Kartini, Putri. 2020. “ Pengaruh Murottal Al-Quran Terhadapn Penurunan Nyeri Haid Disminore Pada Siswi Sma Negeri 16 Palembang Tahun 2020. <https://repository-poltekkespalembang/index.php/download/>. Di akses pada tanggal 19 uni 2022.
- Khori. 2021. Hubungan kualitas pelayanan dengan kepuasan pasien rawat inap perawatan 1 di rumah sakit pelabuhan Palembang tahun 2021.
- Listiani. 2018. “ Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terdahap Penurunan Nyeri Haid Disinore Pada Remaja”. <https://repository.unimus.ac.id/index.php/download>. Di akases pada tanggal 04 juni 2022.
- Manuaba, I. B. (2013). *Penuntun Kepaniteraan Klinik Obstetri dan Ginekologi*. Jakarta, EGC.
- Mayasari, Ade Tyas. 2021. *Kesehatan Reproduksi Wanita Di Sepanjang Daur Kehidupan*. Aceh: Syiah Kuala University Press
- Muliana, Sri. 2018. “ Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Intensitas Nyeri Haid Disminore Pada Remaja “. <https://repository-stikkesumsamarinda/index.php>. di akses pada tanggal 02 juni 2022.
- Mukhoirotin, Fatmawati, D. A., & Prihartini, S. D. (2018). Potential of Acupressure on Sanyinjiao Point
- Murtiningsih, dkk. 2020. “ Pengaruh Murottal Al-Quran Surah Ar-Rahman Terhadap Intentsitas disminore Primer Pada Remaja Putri “<https://ejournal.stikesjayc.id/index.php/likartika/artickle/view/77/126>. Di akses pada tanggal 19 juni 2020.
- Pranata, L., Irfannuddin, I., Ali, Z., & Andraini, T. (2025). THE EFFECT OF TAHAJUD PRAYER ON STRESS. *Menara Medika*, 7(2), 459-468.
- Rachmawati, Aida Sri , Imam Baehaki. 2021. “Pengaruh Murottal Al-Quran Surah Ar-Rahman Terhadap Intentsitas disminore Primer Pada Remaja “<https://journal.umtas.ac.id/index.php/view/download>. Di akses pada tanggal 19 juni 2022.
- Rangga, Bila Yohana, dkk. 2021. “ Efektivitas Penerapan Terapi Musik Mozart (Violin Concerto) Terhadap Nyeri Haid Primer “<https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/e-journal/download>. Di akses pada tanggal 05 juni 2022.
- Rangga Y,B. (2021) *Efektivitas Penerapan Terapi Musik Mozart (Violin Concerto) Terhadap Nyeri Haid Primer*. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan* Vol 5, No 2,

- Tahun 2021, hal 63-74 diakses di <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes>
- Rejeki, Sri. 2020. *Buku Ajar Menejemen Nyeri Dalam Proses Persalinan (Non Farmaka)*. Semarang : unimus press.
- Riona, Septi, Helni Anggraini, dan Sastra Yunola. 2021. “ Hubungan Pengetahuan, Uisa, Menarche, Dan Status Gizi Dengan Nyeri Haid Pada Siswi Kelas VIII Di Smp N 2 Lahat “. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/indeh.php//01>. di akses pada tanggal 05 juni 2022.
- Rusdi, Efriza Resti. 2020. “ Efektifitas Terapi Muottal Al-Quran Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Sebelum Ujian Skill Laboratory “. <https://jni.ejournal.unri.ac.id/index.php/jni/article/viewfile/download>. Di akses pada tanggal 16 juni 2022.
- Setyowati. 2019. “ Efektifitas Musik Klasik Terhadap Penurunan Nyeri Haid Disminore Pada Remaja Putri “. <https://repository-poltekkesjogja/download>. Di akses pada tanggal 06 juni 2022.
- Sinaga, Ernawati, dkk. 2017. *Manajemen Kesehatan Mesnstruasi*. Universitas Nasional : Iwwash Global One.
- Sitohang, Nur Asnah, dkk. 20220. “ Pendidikan Kesehatan Tentang Menejemen Kesehatan Menstruasi Terhadap pengetahuan dan sikap Remaja Madrasah Tsanawiyah Swasta Amal Saleh “. <https://jurnal.kesdammedan.ac.id/index>. Di akses pada tanggal 22 juni 2022.
- Stoppler, M. C. (2014). *Endorphins: Natural Pain and Stress Fighter*. Diperoleh tanggal 21 Setepmber 2022, dari <http://www.medicinenet.com/script/main/art.asp?articlekey=55001>
- Umiyah, A (2014) *Pengaruh Terapi Musik Terhadap Perubahan Tingkat Nyeri Dismenorea*. Oksitosin, Kebidanan, Vol. 1, No. 2, Agustus 2014: 109-116
- diakses di <https://journal.ibrahimy.ac.id/index.php/oksitosin/article/download/415/401/>
- Tsamara, Ghina, dkk. 2020. “ Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Disminore Primer Pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjung Pura “. Dalam jurnal nasioanal ilmu kesehatan volume 2 (hlm. 130-140). <https://journal.unhas.ac.id/index.php/jnik/article/download/8543/4834>. Di akses pada tanggal 20 juni 2022.
- Wati, Linda, dkk. 2020. “ Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran Terhadap Tingkat Kecemasan Pre Angiografi Coroner “. <https://journal.unja.ac.id/JINI/artickle/view/9276/13432>. Di akses pada tanggal 05 juni 2022.
- Wahida, S., Nooryanto, M., & Andarini, S. (2015). Terapi murottal AlQur"an surat Ar Rahman meningkatkan kadar  $\beta$ -Endorphin dan menurunkan intensitas nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*. 28(3): 213-216.
- Wisudawati, E. R., Djuria, S. A., Erita, Puspitasari, P. I., & Gunadi, A. (2014). Efektifitas senam dismenore dengan teknik relaksasi terapi murottal untuk mengurangi dismenore
- Yulastini, Fitria dan Evalina Fajriani. 2021. “ Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Reproduksi di Pondok Pesantren Nurul Haramain Narmada” dalam Jurnal of midwifery and reproduction volume 4(hlm. 51-55). <https://journal.umbjrm.ac.id/index.php/midwiferyandreproduction>. Di akses pada tanggal 02 Juni 202.