



Efektifitas murottal Ar-Rahman disertai pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan nyeri dismenorea

The effectiveness of Ar-Rahman murottal accompanied by lemon aromatherapy to reduce dysmenorrhea pain

Suniarti Sunny, Eka Oktavianto, Endar Timiyatun, Sumiyati

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global Yogyakarta, Indonesia

ABSTRACT

Menstrual pain or dysmenorrhea is still a problem experienced by many female students. Many negative impacts arise due to dysmenorrhea so there needs to be an intervention to overcome this. Murottal Ar-Rahman and Aromatherapy are believed can reduce pain intensity. The purpose of this study is to determine the effectiveness of giving Al-Rahman letter murottal therapy accompanied by giving lemon aromatherapy to reduce dysmenorrhoea pain. A pre-experimental study with an one group pre-posttest without control design was conducted in this study. Data analysis used paired t test. The sampling technique used accidental sampling. Namely with a total of 20 respondents, of pain intensity using the Numeric Rating Scale (NRS) questionnaire. Before giving a pre-test, 3 drops of aromatherapy were applied to the tissue which would later be inhaled accompanied by murottal Ar-Rahman for 15 minutes. After that, a post-test was given. The results of this study indicate that there is a decrease in the pain scale before and after giving murottal surah Ar-Rahman accompanied by giving lemon aromatherapy. The average value of pain before administration of murottal surah Ar-Rahman accompanied by giving lemon aromatherapy is 6.40, after giving murottal surah Ar-Rahman accompanied by giving lemon aromatherapy it decreased to 2.80. Comparative test results using paired t test obtained p value = 0.000 (p value <0.005) with a mean difference of 3.60. The conclusion is that giving murottal surah Ar-Rahman accompanied by lemon aromatherapy is effective in reducing dysmenorrhea pain intensity (p value <0.05).

Keywords: Dysmenorrhea; lemon aromatherapy; murottal surah Ar-Rahman

ABSTRAK

Nyeri haid atau dismenorea masih menjadi masalah yang banyak dialami oleh mahasiswi. Banyak dampak negatif yang bisa muncul akibat dismenorea sehingga perlu adanya intervensi untuk mengatasi hal tersebut. Murottal Ar-Rahman dan aromaterapi diyakini dapat mengurangi intensitas nyerinya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pemberian terapi murottal surah Ar-Rahman yang disertai dengan pemberian aromaterapi lemon untuk mengurangi nyeri dismenorea. Penelitian ini berjenis pra-eksperimen dengan desain *one group pre-posttest without control*. Analisis data menggunakan uji t berpasangan. Teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*. Jumlah responden sebanyak 20 orang. Intensitas nyeri dinilai dengan menggunakan kuesioner Numeric Rating Scale (NRS). Sebelum dilakukan perlakuan diberikan *pre-test*, kemudian dioleskan 3 tetes aromaterapi pada tisu yang nantinya dihirup dengan diiringi murottal Ar-Rahman selama 15 menit. Setelah itu, diberikan *post-test*. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya penurunan skala nyeri antara sebelum dan sesudah pemberian murottal surah Ar-Rahman disertai aromaterapi lemon. Nilai rata-rata nyeri sebelum pemberian murottal surah Ar-Rahman disertai aromaterapi lemon adalah 6,40, setelah pemberian murottal surah Ar-Rahman disertai aromaterapi lemon turun menjadi 2,80. Hasil uji komparatif dengan menggunakan uji t berpasangan didapatkan nilai p = 0,000 (p value < 0,005) dengan beda *mean* sebesar 3,60. Kesimpulannya adalah pemberian murottal surah Ar-Rahman disertai aromaterapi lemon efektif menurunkan intensitas nyeri dismenore (p value < 0,05).

Kata kunci: Dismenore; aromaterapi lemon; murottal surah Ar-Rahman

Korespondensi: Suniarti Sunny, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global Yogyakarta, JL. Ringroad Selatan, Blado, Potorono, Banguntapan Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia, telp: 081392597404, e-mail: sunnymafaza@gmail.com

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa yang ditandai dengan perubahan-perubahan baik perubahan psikis maupun pertumbuhan fisik yang sangat pesat. Pada remaja perempuan, ditandai dengan kematangan pada organ seksnya. Salah satu yang menandakan pubertas pada perempuan adalah menstruasi. Menstruasi biasanya dialami pertama kali oleh perempuan usia 10 tahun, namun bisa juga lebih dini atau lebih lambat. Terjadinya menstruasi sangatlah penting bagi kesehatan reproduksi seorang perempuan. Dengan adanya menstruasi, tidak sedikit orang mengalami nyeri haid (dismenorea) (1).

Angka kejadian dismenorea di dunia sangatlah besar. Dari studi longitudinal di Swedia melaporkan dismenorea terjadi pada 90% perempuan yang berusia kurang lebih 20 tahun. Sinha menyatakan dalam penelitiannya bahwa prevalensi dismenorea pada remaja (rentang usia 10-20 tahun) di India, sekitar 73,9% (2). Sementara angka kejadian dismenorea pada remaja di Indonesia tidak ditemukan data yang pasti, akan tetapi menurut buku dari Proverawati, angka kejadian dismenore pada tahun 2018 sebesar 64,25% (3). Penelitian yang dilakukan oleh Astuti, pada siswi kelas VII (rentang usia 12-13 tahun) di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta didapatkan prevalensi dismenorea sebesar 81% (4).

Dismenorea menyebabkan rasa nyeri yang pada akhirnya akan mengganggu aktifitas sehari-hari. Nyeri yang sering dirasakan adalah nyeri pada perut bagian bawah, yang bisa menjalar ke punggung bagian bawah dan tungkai. Nyeri yang dirasakan sebagai kram yang hilang timbul atau sebagai nyeri tumpul yang terus menerus ada. Biasanya, nyeri akan timbul sesaat sebelum atau selama menstruasi. Rasa nyeri ini mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam. Dismenorea juga menimbulkan gangguan dalam kegiatan belajar mengajar, tidak memperhatikan penjelasan yang diberikan oleh guru, dan kecenderungan tidur dikelas saat kegiatan belajar mengajar. Ini berpengaruh pada prestasi di bidang akademik maupun nonakademik. Banyak remaja yang mengeluh bahkan tidak mau masuk sekolah pada saat menstruasi. Semakin berat derajat yang dialami maka aktivitas belajarnya pun semakin terganggu. Dampak yang paling sering dirasakan karena dismenorea adalah keterbatasan aktivitas fisik, isolasi sosial, konsentrasi yang buruk, dan ketidakhadiran dalam proses belajar mengajar (5).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di STIKes Surya Global Yogyakarta dari 10 mahasiswi yang diambil secara acak 7 diantaranya mengatakan merasakan nyeri haid dengan rentang skala 6-10 pada hari pertama hingga hari ke-3. Hal tersebut mengakibatkan aktivitasnya terganggu, susah tidur, nyeri pada pinggul, pusing, dan susah untuk berkonsentrasi. Semua responden menyatakan perlu tindakan untuk mengurangi nyeri yang dirasakan akibat dismenorea. Melihat dampak dari nyeri haid yang sangat mengganggu, maka membuat remaja melakukan upaya untuk menghilangkan rasa nyeri yang dialaminya. Cara untuk mengurangi nyeri haid dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu secara farmakologis dan nonfarmakologis (6).

Penatalaksanaan dismenorea dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu dengan terapi farmakologis dan terapi nonfarmakologis. Penanganan dismenorea dengan farmakologis biasanya menggunakan jenis obat-obatan untuk mengurangi rasa nyeri pada saat menstruasi antara lain dengan mengkonsumsi analgesik (peredai nyeri) golongan *Non Steroid Anti Inflamasi Drug* (NSAID), misalnya parasetamol atau asetamenofen (sumagesic, panadol dll), ibuprofen (ribual, ostarin, dll), dan obat-obatan pereda nyeri lainnya. Manajemen nonfarmakologis akan lebih aman digunakan karena kecil risiko menimbulkan efek samping seperti kompres hangat atau mandi air hangat, massage, aromaterapi, latihan fisik (exercise), tidur yang cukup, distraksi seperti mendengarkan murottal Al-Qur'an, serta relaksasi seperti nafas dalam (1). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas terapi murottal surah Ar-Rahman disertai pemberian aromaterapi lemon terhadap skala nyeri dismenorea.

METODE

Jenis penelitian yang dilakukan adalah pra-eksperimental dengan menggunakan rancangan *one group pretest-posttest without control*. Pelaksanaan penelitian ini di Pondok Pesantren STIKes Surya Global, yakni di kamar masing-masing responden dan dilakukan selama bulan Juni 2023. Jumlah responden sebanyak 20 orang yang diambil secara *accidental sampling*. Teknik sampling ini dilakukan karena tidak diketahui secara pasti jumlah populasinya. Intervensi yang dilakukan yakni pengujian terapi murottal surah Ar-Rahman disertai pemberian aromaterapi lemon kepada mahasiswi yang sedang mengalami dismenorea. Proses pemberian intervensi ini yaitu responden diberikan tisu, lalu tisu tersebut di tetesi essential oil jeruk lemon sebanyak 3 tetes, kemudian responden diinstruksikan agar tisu tersebut dihirup dan sambil mendengarkan murottal selama 15 menit. Intervensi ini dilakukan sebanyak satu kali pemberian. Sebelum dan sesudah pelaksanaan intervensi dilakukan penilaian skala nyeri dengan menggunakan instrumen pengukuran skala nyeri *Numeric Rating Scale (NRS)*. Responden penelitian ini adalah mahasiswi yang sedang mengalami nyeri dismenorea dengan rentang skala nyeri 1-7 (nyeri ringan-sedang). Jumlah responden sebanyak 20 remaja yang didapatkan secara *accidental sampling*. Uji statistik yang digunakan adalah uji *t dependent/paired t-test* karena datanya terdistribusi normal. Uji etik dilakukan di Komite Etik Penelitian Kesehatan STIKes Surya Global dengan Nomor Surat: 2.03/KEPK/SSG/IV/2023.

HASIL

Penelitian ini dilakukan pada responden sebanyak 20 orang mahasiswi yang berusia 18-21 tahun dan sedang mengalami dismenorea. Karakteristik responden yang mengikuti penelitian tersaji pada Tabel 1 berikut:

Tabel 1. Karakteristik responden penelitian

Karakteristik responden	F	(%)
Hari menstruasi ke-		
Hari ke -1	6	30%
Hari ke-2	4	20%
Hari ke-3	9	45%
Hari ke-4	1	5%
Lama dismenorea		
1 hari	2	10%
2 hari	6	30%
3 hari	8	40%
4 hari	4	20%
Riwayat dismenoreakeluarga		
Ada	15	75%
Tidak ada	5	25%
Yang dilakukan saat dismenorea		
Beristirahat	8	40%
Minum obat	5	25%
Kompres hangat	7	35%
Rasa cemas saat dismenorea		
Ada	16	80%
Tidak ada	4	20%
Total	20	100%

Berdasarkan Tabel 1 tersebut terlihat bahwa responden yang mengalami dismenorea mayoritas pada hari ketiga menstruasi yakni berjumlah 9 responden (45%), lama dismenorea yang dirasakan responden mayoritas selama 3 hari yakni berjumlah 8 responden (40%), memiliki riwayat dismenorea pada keluarga yakni berjumlah 15 responden (75%), mayoritas responden yang memilih istirahat saat dismenorea

berjumlah 8 responden (40%), dan mayoritas responden memiliki rasa cemas dengan jumlah 16 responden (80%).

Uji pengaruh dilakukan dengan menggunakan uji *paired t test*. Uji ini digunakan untuk membandingkan rata-rata skala nyeri sebelum pemberian perlakuan (*pretest*) dan sesudah pemberian perlakuan (*posttest*). Hasil uji *paired t test* tersaji pada tabel 2 berikut:

Tabel 2. Hasil analisis uji *paired t-test* penurunan nyeri dismenorea sebelum dan sesudah pemberian murottal surah Ar-Rahman disertai aromaterapi lemon

Nyeri dismenorea	Mean	Min-Maks	Δ Mean	Nilai t	Nilai p
Pre-intervensi	6,40	2-9			
Post-intervensi	2,80	1-6	3,60	9,84	0,000*

Berdasarkan Tabel 2 terlihat terjadi penurunan nyeri dismenorea sebelum intervensi yaitu 6,40 (min-maks: 2-9), menjadi 2,80 *post-intervensi* (min-maks: 1-6). Perubahan nilai rata-rata skor antara sebelum dan sesudah 3,60. Nilai t hasil dari uji *paired sample t-test* sebesar 9,84 (*t-table* = 2,09) dan nilai p= 0,000 (nilai p > 0,005). Karena nilai t hitung 9,84, nilai t table 2,09, dan nilai p=0,000, maka H₀ ditolak dan H_a diterima. Hal tersebut berarti ada pengaruh pemberian murottal surah Ar-Rahman disertai aromaterapi lemon (*citrus*) terhadap penurunan intensitas nyeri dismenorea.

PEMBAHASAN

Dismenorea merupakan rasa sakit pada saat menstruasi yang seringnya bisa mengganggu aktivitas pada remaja akibat dari rasa sakit yang tajam, tumpul, berdenyut, mual, terbakar, atau menusuk (5). Nyeri dismenorea primer bukanlah persoalan yang mengancam nyawa penderitanya, namun dismenorea jika dibiarkan akan menimbulkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Menurut Martini, Mulyati, & Fratidha, dismenorea primer dapat menimbulkan beberapa gejala seperti nyeri pada perut bagian bawah, mual, muntah, diare, cemas, depresi, pusing, nyeri kepala, letih, lesu, bahkan sampai pingsan (3).

Dismenorea primer tidak mengancam nyawa tetapi bukan berarti dibiarkan begitu saja. Dismenorea primer yang dibiarkan tanpa penanganan akan menimbulkan gejala yang merugikan penderitanya. Dismenorea tanpa penanganan akan dapat menimbulkan depresi, *infertilitas*, gangguan fungsi seksual, penurunan kualitas hidup akibat tidak menjalankan aktivitas seperti biasanya, dan dapat memicu kenaikan angka kematian. Dismenorea akan menurunkan kualitas hidup penderitanya dan akan sangat merugikan penderita dismenorea tersebut jika dibiarkan (6).

Upaya untuk mengurangi nyeri dismenorea secara efektif adalah dengan mengkombinasikan metode farmakologi dan nonfarmakologis. Penanganan nyeri secara farmakologis terkadang menimbulkan efek samping dan kadang tidak memiliki kekuatan efek yang diharapkan sehingga perlu untuk menguji terapi nonfarmakologi dalam penanganan nyeri yaitu dengan menggunakan minyak esensial jeruk lemon (*citrus*) yang disertai murottal surah Ar-Rahman. Hasil penelitian menunjukkan terjadi penurunan nyeri dismenorea sebelum intervensi yaitu 6,40 (min-maks: 2-9), menjadi 2,80 *post-intervensi* (min-maks: 1-6). Perubahan nilai rata-rata skor antara sebelum dan sesudah 3,60. Nilai t hasil dari uji *paired* sebesar 9,84 (*t tabel* = 2,09) dan nilai p= 0,000 (nilai p > 0,005).

Menurut hasil penelitian oleh Sulastri, menunjukkan bahwa terapi esensial jeruk masam berpengaruh positif terhadap penurunan intensitas nyeri dismenorea, didapatkan bahwa nilai rata-rata sebelum pemberian aromaterapi jeruk masam adalah sebesar 6,15, setelah pemberian aromaterapi jeruk masam terhadap penurunan intensitas nyeri dismenorea yaitu menjadi 4,40, hal ini membuktikan bahwa aromaterapi jeruk masam berpengaruh signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri dibuktikan dengan *p-value* < 0,05. Kondisi ini ditimbulkan karena

pemberian aromaterapi disertai murottal yaitu minyak essensial yang digunakan dengan metode salep topikal, inhalasi, mandi kompres (panas, dingin) untuk mengurangi nyeri dan dapat menimbulkan efek relaksasi, dan terapi pengobatan (7).

Responden pada penelitian ini adalah remaja yang sedang mengalami dismenorea dalam kategori nyeri ringan dan sedang yang tidak menggunakan obat-obatan pereda nyeri/analgetik. Hal ini dilakukan untuk menyingkirkan pengaruh variabel pengganggu yang bisa saja membuat hasil penelitian menjadi bias. Penggunaan analgetik bisa sebagai salah satu pilihan untuk menurunkan nyeri termasuk nyeri dismenorea (8). Untuk memastikan bahwa penurunan nyeri adalah akibat pengaruh terapi murottal Ar-rahman dan aromaterapi lemon, maka responden yang digunakan adalah responden yang tidak mengkonsumsi obat-obatan analgetik

Pada aromaterapi jeruk terdapat kandungan utama yaitu *linalyl asetat* dan *linalool* yang sama pada kandungan aromaterapi lavender dimana *linalyl asetat* berfungsi untuk mengendorkan dan melesmaskan sistem kerja sara dan otot yang mengalami ketegangan. Manfaat yang diperoleh yaitu aromaterapi jeruk dapat menstabilkan sistem saraf, menimbulkan perasaan senang dan tenang, meningkatkan nafsu makan, dan penyembuhan penyakit (3).

Menurut Sulastri, terapi komplementer yang digunakan dalam mengurangi rasa nyeri yaitu salah satunya menggunakan minyak essensial jeruk masam yang memiliki sifat mudah menguap dan sebagian besar terdiri dari hidrokarbon monoterpen. Selain itu, komponen utama dari jeruk masam adalah *linalool* (29,99%), *bergamot* (14,94%), *farnesol* (9,86%), *limonene* (8,42%) yang tidak hanya bertanggung jawab pada rasa dan bau tetapi juga berperan dalam pengobatan sehingga saat aromaterapi dihirup zat aktif yang ada di dalamnya akan merangsang hipotalamus (kelenjar hipofise) yang mengeluarkan kelenjar endorpin. Endorpin diketahui sebagai zat yang menimbulkan rasa tenang, rileks, dan bahagia (7).

Aromaterapi yang dihirup oleh responden melalui hidung yang kontak langsung dengan bagian-bagian otak yang bertugas merangsang terbentuknya efek yang ditimbulkan oleh minyak atsiri. Hidung sendiri bukanlah organ yang membaui, tetapi hanya memodifikasi suhu dan kelembaban udara yang masuk serta mengumpulkan benda asing yang mungkin ikut terhisap, saraf otak pertama bertanggung jawab terhadap indera pembau dan menyampaikannya pada sel-sel reseptor. Ketika aroma jeruk dihirup, molekul yang sudah menguap dari minyak tersebut dibawa oleh arus udara ke atap hidung silia-silia yang lembut muncul dari sel-sel reseptor. Ketika molekul-molekul itu menempel pada rambut-rambut tersebut, suatu pesan elektrokimia akan ditransmisikan melalui bola dan saluran olfactory kedalam sistem limbik. Hal ini akan merangsang memori dan respon emosional (3,9).

Dari mekanisme ini terdapat peran dari komponen utama jeruk lemon yaitu *linalol* dan *limonene* yang memainkan peran penting dalam penurunan nyeri yaitu memberikan efek pengobatan khususnya sebagai anti analgetik sehingga dapat menstabilkan sistem saraf dan melancarkan peredaran darah serta meningkatkan kelenjar endorfin yang memberikan efek penurunan nyeri yang dirasakan oleh penderita nyeri dismenorea. Dalam modifikasi nyeri, proses pertahanan akan merangsang bagian dalam otak. Otak akan merangsang pengeluaran beberapa hormon. Ketika impuls nyeri dihantarkan ke otak, kemudian pusat korteks melakukan modifikasi nyeri, maka alur saraf desenden akan melepaskan opiat endogen, seperti endorfin dan dimorfin yang merupakan suatu pembunuh nyeri alami yang berasal dari tubuh. Neuromdulator ini menutup mekanisme pertahanan dengan menghambat pelepasan substansi P, teknik relaksasi, pemberian placebo, dan konseling yang merupakan upaya untuk melepaskan endorfin (3).

Murottal merupakan salah satu teknik penatalaksanaan nyeri nonfarmakologis. Suara murottal yang lambat dihasilkan sebagai getaran suara yang akan menggetarkan membran timpani diteruskan menuju organ korti dalam koklea yang akan diubah dari sistem konduksi ke sistem saraf 73 melalui Nervus VIII (saraf pendengaran) dan diteruskan ke korteks auditorius yang ada di korteks cerebri menuju sistem limbik yang merupakan target utama reseptor opiat yang mengatur homeostasis melalui korteks limbik sehingga menimbulkan rasa nyaman (10).

Manfaat bacaan Al Qur'an diantaranya adalah untuk mengurangi intensitas nyeri. Bacaan Al Qur'an akan menggetarkan membran timpani diteruskan menuju organ korti dalam koklea yang akan diubah dari sistem konduksi ke sistem saraf melalui Nervus VIII (saraf pendengaran) dan diteruskan ke korteks auditorius yang ada di korteks cerebri menuju sistem limbik yang merupakan target utama reseptor opiat yang mengatur homeostasis melalui korteks limbik sehingga menimbulkan rasa nyaman (10). Ketika seseorang mendengarkan terapi murottal, maka akan memberikan rangsangan ke hipotalamus sehingga produksi CRF (*Cortikotrophin Releasing Faktor*) yang akan merangsang kelenjar pituitari anterior untuk memproduksi ACTH (*Adeno Kortikotropin Hormon*) dan menstimulasi endorfin (11).

Menurut Azis, Nooryanto, & Andarini, murottal Al Qur'an yang diperdengarkan dengan suara yang lambat dapat meningkatkan kadar endorfin yang mempunyai efek seperti morfin. Salah satu terapi untuk mengurangi nyeri pada penyakit jantung koroner salah satunya adalah dengan pemberian morfin (12). Penelitian ini sesuai dengan penelitian dari Priyanto & Anggraeni tentang perbedaan nyeri dada sebelum dan setelah dilakukan terapi murottal Al Quran, hasil penelitian tersebut menunjukkan ada perbedaan yang signifikan tingkat nyeri dada sebelum dan setelah dilakukan terapi murottal, dengan rerata 4,23 menjadi 3,05 dengan tingkat p value 0,000. Jumlah sampel 17 responden dan murottal diperdengarkan dalam waktu 20 menit. Intensitas nyeri pada penelitian tersebut tingkat reratanya masih berada pada intensitas nyeri sedang hanya tingkatannya saja yang menunjukkan penurunan, sedangkan penelitian yang dilakukan menunjukkan penurunan intensitas nyeri dari intensitas nyeri sedang menjadi ringan (13). Penelitian lain yang sejalan dengan penelitian ini adalah penelitian dari Safitri, Sangadji, & Mizan, tentang efektifitas *head massage* murottal Al Quran surah Ar Rahman terhadap intensitas nyeri kepala pada santri Ma'had Syaikh Jamilurrahman As-salafy Yogyakarta, ditemukan hasil bahwa terapi *head massage* dan murottal Al Quran bisa digunakan sebagai *complementary therapy* untuk menurunkan intensitas nyeri. Penelitian ini mengalami penurunan intensitas nyeri yang cukup signifikan karena dikombinasikan antara *head massage* dengan intervensi murottal (14).

Hal ini sesuai dengan penelitian dari Suwardi & Rahayu tentang efektivitas terapi murottal terhadap penurunan nyeri pasien kanker. Dari penelitiannya didapatkan hasil bahwa terapi murottal membuat penurunan yang drastis dari nyeri berat ke nyeri ringan (15). Intervensi murottal yang diperdengarkan akan memberikan rangsangan pada gendang telinga sehingga telinga akan memulai proses mendengarkan, dimana setiap bunyi yang dihasilkan oleh sumber bunyi akan diteruskan melalui saraf pendengaran di otak (16). Perangsangan auditori melalui murottal Al Qur'an, mempunyai efek distraksi yang meningkatkan produksi hormon endorfin di dalam sistem kontrol desenden. Endorfin berinteraksi dengan reseptor opiat di otak untuk mengurangi persepsi nyeri dan bertindak sebagai obat-obatan morfin dan kodein (17,18)

SIMPULAN

Pemberian terapi murottal surah Ar-Rahman disertai aromaterapi lemon efektif dalam menurunkan nyeri dismenorea pada remaja (nilai $p < 0,05$).

SARAN

Remaja yang mengalami dismenorea disarankan untuk mencoba menggunakan terapi nonfarmakologi dengan mendengarkan murottal Al-Quran surah Ar-Rahman dan aromaterapi lemon. Dengan melakukan terapi tersebut, harapannya aktifitas sehari-hari tidak terganggu akibat nyeri. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan melakukan penelitian yang sama namun dengan menggunakan kelompok kontrol sebagai pembanding.

DAFTAR PUSTAKA

1. Laila NN. Buku pintar menstruasi. Yogyakarta: Buku Biru. 2011;
2. Sinha S, Srivastava JP, Sachan B, Singh RB. A study of menstrual pattern and prevalence of dysmenorrhea during menstruation among school going adolescent girls in Lucknow district, Uttar Pradesh, India. *Int J Community Med Public Health*. 2016;3(5):1200–3.
3. Oktavianto E, Mutawaqqil AS, Timiyatun E. Efektivitas Pemberian Magic-cool Aromaterapi Jeruk Masam terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea pada Remaja. *Medika Respati: Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 2022;17(3):191–200.
4. Astuti EP, Noranita L. Prevalensi kejadian gangguan menstruasi berdasarkan indeks masa tubuh (IMT) pada siswa kelas VII SMP. *Jurnal Ilmu Kebidanan*. 2016;3(1):58–64.
5. Oktavianto E, Kurniati FD, Badi'ah A, Bengu MA. Nyeri dan kecemasan berhubungan dengan kualitas hidup remaja dismenore. *Health Sciences and Pharmacy Journal*. 2018;2(1):22–9.
6. Oktavianto E, Timiyatun E, Suryati S. Efektifitas “magic cool” aromaterapi lavender terhadap penurunan skor nyeri dismenorea. *Health Sciences and Pharmacy Journal*. 2021;5(3):86–92.
7. Sulastri S, Wahyuningsih MSH, Hapsari ED. Efek Pemberian Aromaterapi Jeruk Masam Terhadap Intensitas Nyeri Pasca Bedah Sesar. *Proceeding of The URECOL*. 2018;227–35.
8. Oktavianto E, Hartiningsih SN. Penanganan Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri dengan Mengaplikasikan Inovasi Magic-Cool Aromatherapy Lavender: Treatment of Dysmenorrhea Pain in Adolescent Women by Applying The Innovation of Magic-Cool Aromatherapy Lavender. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan*. 2022;2(3):39–50.
9. Setyawan A, Oktavianto E. Efektifitas Aromaterapi Lavender terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Osce pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Berkala Kesehatan*. 2020;6(1):9.
10. Safitri A, Dewie A, Silvia NN. Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Dilatasi Maksimal: The Influence of Murottal Al-Qur'an Therapy to Decrease In The Intensity of the Pain of Labor When I Phase of Active Maximum Dilatation. *Jurnal Bidan Cerdas*. 2021;3(1):25–30.
11. Pristiadi R, Chanif C, Hartiti T. Penerapan Terapi Murottal Al Qur'an untuk Mengurangi Intensitas Nyeri pada Pasien Post ORIF. *Holistic Nursing Care Approach*. 2022;2(2):48.
12. Azis W, Nooryanto M, Andarini S. Terapi Murottal Al-qur'an Surat Ar-Rahman Meningkatkan Kadar β -endorphin dan Menurunkan Intensitas Nyeri pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*. 2015;28(3):213–6.
13. Priyanto P, Anggraeni II. Perbedaan Tingkat Nyeri Dada Sebelum dan Setelah Dilakukan Terapi Murottal Al-Quran. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*. 2019;14(1).
14. Safitri OR, Sangadji F, Mizan DM. Efektifitas Head Massage dan Murottal Alqur'an Surah Ar-Rahman terhadap Intensitas Nyeri Kepala pada Santri Ma'had Syaikh Jamilurrahman As-Salafy Yogyakarta. 2018;
15. Suwardi AR, Rahayu DA. Efektifitas Terapi Murottal Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Pasien Kanker. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. 2019;7(1):27–32.
16. Ricky Z, La Maru R. Efektivitas Terapi Murottal Al-Quran terhadap Kecemasan Anak dengan Leukemia “Literature Review.” *Jurnal Keperawatan Global*. 2019;4(2):74–120.
17. Tambunan S. Seni Islam Terapi Murattal Alquran Sebagai Pendekatan Konseling Untuk Mengatasi Kecemasan. *Al-Mishbah: Jurnal Ilmu Dakwah dan Komunikasi*. 2018;14(1):75–89.
18. Kurniasih N, Maryana M, Endarwati T. Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post SectioCaesarea Di RSKIA Sadewa Yogyakarta. *Caring: Jurnal Keperawatan*. 2019;8(2):77–85.