

Efektivitas Akupresur SP6, LI4, dan Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman terhadap Penurunan Dismenore pada Remaja Putri

[Effectiveness of Acupressure SP6, LI4, and Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman on Reducing Dysmenorhe in Adolescent Girl]

Yeni Emilia Masrurroh¹⁾, Sri Mukhodim Faridah Hanum²⁾, Siti Cholifah³⁾, Rafhani Rosyidah⁴⁾

^{1),3)}Pendidikan S1 Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

^{2,4)}Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: slmukhodimfaridahhanum@umsida.ac.id

Abstract. Dysmenorrhea is pain in the lower abdomen that occurs before or during menstruation. WHO reported a global prevalence of dysmenorrhea of 90% in 2023, with 54.89% in Indonesia and 64.25% in East Java. This study aims to determine the effectiveness of LI4 SP6 acupressure and murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman on reducing dysmenorrhea in adolescent girls. This research method is quantitative with a Quasi-Experimental Two Group Pre-Post Test Design with Control Group approach. 44 respondents were selected as respondents using simple random sampling technique for sampling. Data were collected using a questionnaire and tested using the Wilcoxon and Mann-Whitney tests. The results showed that acupressure and murottal Al-Qur'an can reduce dysmenorrhea in adolescent girls. There was a significant difference between the acupressure and murottal groups with a result of 16.82 < 28.18. Therefore, it was concluded that acupressure therapy more significantly reduced the intensity of dysmenorrhea pain compared to the murottal group.

Keywords - Acupressure; murottal Al-Quran; dysmenorrhea; teenagers; Surah Ar-Rahman

Abstrak. Dismenore merupakan nyeri pada perut bagian bawah yang terjadi sebelum atau selama menstruasi. WHO melaporkan prevalensi global dismenore 90% pada tahun 2023, dengan 54,89% di Indonesia dan 64,25% di Jawa Timur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas akupresur LI4 SP6 dan murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman terhadap penurunan dismenore pada remaja putri. Metode penelitian ini kuantitatif dengan pendekatan Quasi-Experiment Two Group Pre-Post Test Design whit Control Group. 44 responden dipilih menjadi responden menggunakan teknik simple random sampling untuk pengambilan sampel. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner dan diuji menggunakan uji Wilcoxon dan Mann Withney. Hasil penelitian menunjukkan bahwa akupresur dan murottal al-quran dapat menurunkan dismenore pada remaja putri. Terdapat perbedaan yang bermakna kelompok akupresur dan murottal dengan hasil 16,82 < 28,18. Sehingga disimpulkan bahwa terapi akupresur lebih signifikan mengurangi intensitas nyeri dismenore dibandingkan dengan kelompok murottal.

Kata Kunci – Akupresur; murottal Al-Qur'an; dismenore; remaja; Surah Ar-Rahman

I. PENDAHULUAN

Remaja adalah masa transisi dari anak-anak ke dewasa. World Health Organization (WHO) mengatakan remaja merupakan orang-orang yang berusia 10 hingga 19 tahun [1]. Masa remaja dibagi menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal atau early adolescence usia 10-13 tahun, remaja pertengahan atau middle adolescence usia 14-17 tahun, dan remaja akhir atau late adolescence usia 18-21 tahun [2]. Masa remaja dimulai dengan terjadinya menarche atau menstruasi pertama dan perubahan fisik dan fisiologis pada organ reproduksi remaja perempuan, yang dikenal sebagai masa pubertas [3].

Menstruasi merupakan fungsi fisiologis yang hanya terjadi pada wanita. Menstruasi sendiri adalah perdarahan uterus secara periodik yang normal. Pada dasarnya, menstruasi adalah proses katabolisme yang disebabkan oleh hormon, hipofisis, dan ovarium [4]. Normalnya, menstruasi terjadi di setiap bulan, dan siklus normal akan berlangsung selama 21 hingga 35 hari. Menstruasi juga merupakan tanda kesehatan bagi wanita, yang menunjukkan bahwa mereka memiliki rahim. Pengalaman menstruasi setiap perempuan berbeda-beda. Ada yang mengalami menstruasi tanpa adanya keluhan, namun ada pula yang mengalami keluhan seperti dismenore (nyeri haid) [1].

Nyeri pada perut bagian bawah yang terjadi sebelum dan selama menstruasi dikenal sebagai dismenore. Nyeri biasanya akan muncul pada hari pertama atau hari kedua dan meningkat pada dua puluh empat jam pertama haid, kemudian mereda setelah hari kedua atau ketiga haid [5].

Dismenore adalah istilah medis yang digunakan untuk menggambarkan kondisi nyeri saat menstruasi. Ada dua jenis dismenore, yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Dismenore primer adalah ketika seseorang merasakan nyeri saat menstruasi tanpa adanya masalah organik di panggul. Hal ini disebabkan oleh peningkatan produksi prostaglandin pada endometrium, yaitu zat kimia yang terlibat dalam kontraksi rahim saat menstruasi. Sementara itu, dismenore sekunder terjadi ketika nyeri menstruasi disebabkan oleh adanya masalah organik di panggul seperti endometriosis, kista, adhesi, tumor panggul, dan lain-lain [6].

Dismenore primer dapat mengganggu aktivitas belajar sehari-hari pada remaja usia sekolah [7]. Beberapa remaja putri mengalami dismenore dan menanganinya dengan cara yang tidak efektif. Mereka bahkan mungkin tidak melakukan apa-apa tentang masalah mereka atau membiarkan mereka tanpa perawatan [8]. Dismenore adalah kondisi yang sangat umum dialami oleh wanita. Angka WHO menunjukkan bahwa terdapat 1.769.425 kasus dismenore di seluruh dunia, atau 90% dari total, dimana 10-15 persennya sangat parah. Di Indonesia, 54,89% adalah kasus dismenore primer, dan 9,36 persen adalah dismenore sekunder [9]. Di Jawa Timur, prevalensi dismenore adalah 64,25%, terdiri dari dismenore primer (54,89%) dan dismenore sekunder (9,36%) [10]. Menurut Nurwana (2017) dilaporkan bahwa 30% hingga 60% remaja putri dengan dismenore didapatkan 7% hingga 15% tidak pergi ke sekolah [3].

Perawatan untuk dismenore biasanya terdiri dari pengobatan farmakologi dan pengobatan nonfarmakologi. Pengobatan farmakologi biasanya berhasil, tetapi sekitar 20-25% gagal. Obat anti-inflamasi nonsteroid (NSAID) merupakan pilihan utama untuk mengobati dismenore, tetapi kadang-kadang mereka memiliki efek gastrointestinal. Pilihan lain untuk mengobati dismenore adalah pengobatan alternatif atau nonfarmakologi seperti kompres hangat, teknik relaksasi dengan menggunakan musik, akupresur, terapi spiritual dan lain-lain [6].

Akupresur disebut juga sebagai tusuk jari atau totok yang merupakan bentuk fisioterapi yang melibatkan menstimulasi dan memijat beberapa titik tubuh. Akupresur dapat membantu penyembuhan dan pencegahan penyakit, rehabilitasi dan pemulihan, serta meningkatkan daya tahan tubuh. Salah satu jenis akupresur yang digunakan dalam pengobatan dismenore adalah akupresur titik SP6 (*Sanyinjiao*). Titik ini digunakan untuk menguatkan limpa, memulihkan keseimbangan Yin dan Yang pada ginjal, hati, darah, dan juga melancarkan aliran darah. Point akupresur *Sanyinjiao* unik karena berada di tempat bertemunya tiga meridian Yin pada kaki [11]. Penekanan pada titik LI4 (*Hegu*) memiliki efek yang kuat pada pikiran sehingga dapat digunakan untuk menenangkan dan mengurangi kecemasan karena stress dan masalah mental yang dapat menyebabkan dismenore [12].

Pemijatan berlawanan jarum jam sebanyak lima puluh kali penekanan atau putaran dapat digunakan untuk meredakan rasa nyeri saat haid. Hal yang perlu diperhatikan saat pemijatan yakni tidak terlalu keras atau menyakiti pasien. Pemijatan yang benar akan menyebabkan sensasi seperti rasa nyaman, pegal, panas, gatal, perih, atau kesemutan. Jika sensasi ini dapat dicapai, maka selain sirkulasi *chi* (energi) dan *xue* (darah) lancar, juga dapat memicu keluarnya hormon endorfin. Hormon endorfin merupakan sejenis morfin yang dibuat oleh tubuh untuk memberikan rasa tenang [13]. Akupresur sendiri memiliki kelebihan karena memiliki resiko yang lebih rendah, mudah dipelajari dan dilakukan, membantu mengurangi nyeri, serta dapat membuat lebih santai atau relaks [6].

Selain akupresur, salah satu metode pengobatan alternatif untuk dismenore pada remaja putri adalah terapi spiritual. Terapi spiritual yang umum dilakukan, seperti berdzikir atau mendengar ayat suci Al-Qur'an dapat memberikan efek relaksasi dengan mengaktifkan hormone endorphen, memperbaiki keseimbangan kimia tubuh, yang dapat menurunkan tekanan darah dan memperlambat pernafasan, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas, dan tegang. [14]. Dalam penelitian ini, kami menggunakan Surah Ar-Rahman yang terdiri dari 78 ayat. Setiap ayat memiliki karakter ayat pendek, yang membuatnya nyaman didengarkan dan mungkin membuat pendengar yang masih awam merasa lebih baik. Terdapat 31 ayat yang diulang-ulang yang membentuk gaya bahasanya yang khas. Ayat ini juga diulang untuk menekankan keyakinan yang kuat. Surah Ar-Rahman yang dibacakan oleh Muzammil Hasballah memiliki tempo 79, 8 beats per menit (bpm). *Pitch* yang rendah dengan ritme yang lambat dan volume yang rendah akan menimbulkan efek relaks [4].

Berdasarkan hasil survey di SMP Muhammadiyah 6 Krian pada Bulan Januari 2025 terdapat 70 siswi yang mengalami dismenore primer. Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Wulandari .D (2023) di SMP Muhammadiyah 6 Krian terdapat 50 siswi yang mengalami dismenore primer. Tingginya jumlah siswi yang mengalami dismenore dari tahun sebelumnya ini dapat berdampak pada masalah infertilitas wanita. Dari 70 siswi yang mengalami dismenore ini, 40% diantaranya mengatasi dismenore dengan menggunakan obat farmakologi seperti Ibuprofen, Mefenamic Acid, dll sebagai alternative meredakan nyeri tanpa mempertimbangkan dampak yang mungkin terjadi seperti masalah gastrointestinal dan ketergantungan. 20% lagi biasanya menangani dismenore dengan cara mengompres perut bagian bawah dengan air hangat dan hasilnya sebagian besar nyeri berkurang, namun ada beberapasiswi yang tetap merasakan nyeri, 10% lainnya menangani dismenore dengan cara beristirahat, dan sisanya hanya membiarkannya begitu saja.

II. METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan adalah *Quasy Experimental* dengan rancangan penelitian *two group design pretest and posttest with control group*. Variabel independen dalam penelitian ini yaitu akupresur titik LI4, SP6 dan Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman, sedangkan variabel dependen yaitu kejadian dismenore pada remaja putri.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: siswi mengalami dismenore dalam 3 bulan terakhir; beragama islam; tidak pernah menggunakan terapi farmakologi atau NSAID selama 3 bulan terakhir; dan mampu berkomunikasi baik verbal maupun non verbal. Sedangkan kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu siswi yang memiliki penyakit reproduksi kista; menstruasi tidak teratur; dan mengalami tingkat nyeri sangat hebat; dan tidak masuk saat pengambilan data.

Lokasi penelitian dilakukan di SMP Muhammadiyah 6 Krian Sidoarjo. Populasinya terdiri dari siswi kelas VIII dan IX di SMP Muhammadiyah 6 Krian Sidoarjo sebanyak 70 siswi. Dari 70 siswi, yang memenuhi kriteria yakni sebanyak 50 siswi. Sebanyak 44 siswi diambil menjadi responden dengan menggunakan metode *simple random sampling* dengan teknik lotre yang terdiri dari 22 responden kelompok akupresur LI4 dan SP6 dan 22 responden kelompok murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman. Sumber data diperoleh dari data primer dengan instrumen pada penelitian ini menggunakan wawancara dan kuesioner. Data yang diperlukan meliputi nama, usia, kelas, usia menarche, lama menstruasi, penggunaan obat pereda nyeri saat menstruasi, riwayat keluarga dismenore, dan pengukuran skala nyeri dengan menggunakan VAS. Responden menilai dengan menggunakan skala 1 untuk kategori tidak nyeri; 2 untuk nyeri ringan; 3 untuk nyeri sedang, 4 untuk nyeri berat; dan 5 untuk nyeri berat tak terkontrol.

Sebelum dilakukan intervensi, responden mengisi lembar pengukuran skala nyeri untuk masing-masing kelompok. Pada kelompok akupresur LI4 dan SP6, peneliti melakukan terapi pemijatan dengan cara menekan atau memutar berlawanan jarum jam sebanyak 50 kali tekanan atau putaran (3-5 menit) pada masing-masing titik LI4 dan SP6. Pemijatan dilakukan segera setelah dirasakan adanya dismenore dan hanya 1 kali dalam sehari. Kemudian responden melakukan pengukuran skala nyeri sesudah dilakukan intervensi.

Sedangkan pada kelompok murottal, peneliti memberikan rekaman murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman yang dibacakan oleh Muzammil Hasballah pada responden untuk didengarkan sampai selesai dengan durasi ± 16 menit menggunakan earphone dengan volume sedang sampai terdengar dengan jelas. Dilakukan segera setelah dirasakan adanya dismenore dan hanya 1 kali dalam sehari. Kemudian responden melakukan pengukuran skala nyeri sesudah dilakukan intervensi.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi dan analisis bivariat dengan menggunakan Uji Wilcoxon dan Mann Withney untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah diberikan intervensi untuk setiap kelompok dan hasil rata-rata dari masing-masing kelompok perlakuan akupresur LI4 SP6 dan kelompok murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terbagi menjadi dua data yakni data umum meliputi karakteristik reponden dan data khusus meliputi analisis tingkat penurunan intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi yang akan disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	Presentase %
Usia		
13 tahun	15	34,1
14 tahun	18	40,9
15 tahun	11	25
Total	44	100
Usia Menarche		
10 tahun	5	11,4
11 tahun	13	29,5
12 tahun	17	38,6
13 tahun	9	20,5
Total	44	100

Berdasarkan hasil analisis univariat terhadap 44 responden, diketahui bahwa usia terbanyak berada pada usia 14 tahun sebanyak 18 orang (40,9%) dan 15 orang berada pada usia 13 tahun (25%). Pada variabel usia menarche sebagian besar responden berada pada usia 12 tahun sebanyak 17 orang (38,6%) dan usia 11 tahun sebanyak 13 orang (29,5%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Dismenore Pre-Post Intervensi Akupresur LI4 SP6 pada Kelompok Akupresur

Skala Nyeri	Pre n (%)	Post n (%)	Total
Tidak Nyeri		12 (54,5)	12
Ringan	1 (4,5)	6 (27,3)	7
Sedang	10 (45,5)	4 (18,2)	14
Berat	11 (50)		11
Total	100	100	44

Berdasarkan tabel 2. diketahui skala nyeri pretest kelompok akupresur LI4 SP6 menunjukkan setengah dari jumlah responden mengalami nyeri berat sebanyak 11 orang (50%) dan 10 (45,5%) orang dengan nyeri sedang. Setelah diberikan intervensi akupresur LI4 SP6 lebih dari setengah responden 12 (54,5%) tidak mengalami nyeri dan 6 orang (27,3%) mengalami nyeri ringan.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Dismenore Pre-Post Kelompok Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman

Skala Nyeri	Pre n (%)	Post n (%)	Total
Tidak Nyeri		1 (4,5)	1
Ringan	1 (4,5)	13 (59,1)	14
Sedang	7 (31,8)	5 (22,7)	12
Berat	14 (63,3)	3 (13,6)	17
Total	100	100	44

Berdasarkan tabel 3. diketahui skala nyeri pretest kelompok murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman menunjukkan sebagian besar dari responden 14 orang (63,3%) mengalami nyeri berat dan 7 orang (31,8%) mengalami nyeri sedang. Setelah diberikan intervensi akupresur LI4 SP6, lebih dari setengah responden mengalami nyeri ringan dengan jumlah 13 orang (59,1%) dan 5 orang dengan nyeri sedang (22,7%)

Tabel 4. Hasil Uji Wilcoxon pada Kelompok Intervensi Akupresur LI4 SP6 dan Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman terhadap Penurunan Dismenore

Kelompok		Mean	N	Selisih Mean	Z	P-Value
Akupresur	Pre test	3,45	22	1,81	-4,204	0,000
	Post test	1,64				
Murottal	Pre test	3,64	22	1,19	-3,963	0,000
	Post test	2,45				
Total			44			$P < 0,05$

Berdasarkan Tabel 4. Dari hasil uji Wilcoxon pada kelompok akupresur sebelum dan sesudah diberikan intervensi akupresur LI4 SP6 didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$. Nilai rata-rata sebelum diberikan terapi akupresur adalah 3,45, sedangkan setelah diberikan terapi akupresur adalah 1,64 dengan selisih mean 1,81. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan derajat pada kelompok akupresur sebelum dan setelah diberi terapi akupresur LI4 SP6.

Pada kelompok murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman sebelum dan sesudah diberikan intervensi didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$. Nilai rata-rata sebelum diberikan terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman adalah 3,64, sedangkan setelah diberikan terapi adalah 2,45 dengan selisih mean 1,19. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan derajat pada kelompok murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman sebelum dan setelah diberi terapi.

Tabel 5. Hasil Uji Mann Whitney

Kelompok		Mean Rank	Selisih Mean Rank	N	p-value
Pre Test	Akupresur	20,82	3,36	22	0,326
	Murottal	24,18			
Post Test	Akupresur	16,82	11,36	22	0,002
	Murottal	28,18			

Berdasarkan Tabel 5. menunjukkan nilai $p\text{-value} 0,326$, hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan kelompok akupresur LI4 SP6 dan murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman sebelum diberikan perlakuan (pretest) dan didapatkan nilai $p\text{-value} 0,002$ yang berarti bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok akupresur LI4 SP6 dan murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman setelah diberikan perlakuan. Berdasarkan selisih mean rank antara kelompok akupresur LI4 SP6 dan murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman yakni $16,82 < 28,18$, maka akupresur lebih efektif dalam menurunkan dismenore dibandingkan dengan murottal. Al-Qur'an Surah Ar-Rahman.

B. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi akupresur LI4 SP6 dan terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman, siswi yang mengalami dismenore berada pada skala nyeri ringan, nyeri sedang, hingga nyeri berat terkontrol. Nyeri yang disebabkan oleh luka paksa jaringan, secara umum digambarkan sebagai kondisi yang tidak nyaman. Nyeri adalah suatu pengalaman baik sensori maupun emosional yang disebabkan oleh kerusakan jaringan yang aktual atau potensial. Hal ini dapat menyebabkan sensasi seperti tertusuk-tusuk, panas, sensasi seperti melilit, emosi yang tidak stabil, dan rasa takut atau mual [13].

Adanya kontraksi pada dinding rahim akibat produksi prostaglandin yang berlebihan dapat menyebabkan nyeri saat menstruasi, sehingga menimbulkan ketidaknyamanan dan mengganggu aktivitas. Beberapa faktor risiko seperti usia, usia menarche, siklus menstruasi, lama menstruasi, berat badan berlebih, diet yang buruk, aktivitas fisik yang kurang, dan riwayat keluarga dismenore dapat mempengaruhi tingkat dismenore [15].

Tabel 1. menunjukkan bahwa usia tertinggi yang mengalami dismenore adalah antara 12 dan 16 tahun, atau usia remaja awal. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sofin (2020), yang menemukan bahwa orang yang berusia lebih dari dua belas tahun rentan mengalami dismenore karena sekresi hormonal yang belum sempurna pada usia tersebut. Dengan bertambahnya usia, seseorang secara otomatis akan mengalami menstruasi lebih sering

dan kondisi leher rahim semakin melebar. Akibatnya, kadar protaglandin akan menurun, dan dismenore akan mulai berkurang seiring dengan penurunan fungsi saraf rahim karena penuaanpenuaan [16]. Namun, penelitian oleh Gunawati & Nisman (2021) menunjukkan bahwa tidak ada korelasi antara usia dan tingkat dismenore [17].

Dalam penelitian ini, usia tertinggi yang mengalami menarche adalah di atas 12 tahun. Hal ini sejalan dengan penelitian Horman (2021), yang menemukan bahwa menarche adalah menstruasi pertama yang biasanya terjadi pada usia 12–14 tahun, meskipun terkadang bisa terjadi pada usia di bawah 12 tahun. Pada usia ini, menarche memiliki kemungkinan yang lebih besar untuk mengalami dismenore, yang disebabkan oleh sistem reproduksi yang belum siap dan penyempitan leher rahim, yang dapat menyebabkan nyeri selama menstruasi [18].

Menurut hasil uji statistik dengan uji Mann Withney, kelompok yang menerima intervensi akupresur LI4 SP6 dan kelompok yang menerima intervensi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman menunjukkan perbedaan yang signifikan. Selain itu, penelitian ini menemukan bahwa terapi akupresur LI4 SP6 dapat mengurangi jumlah dismenore pada skala nyeri ringan hingga sedang. Terdapat perbedaan rata-rata tingkat dismenore sebelum dan setelah diberikan terapi akupresur LI4 SP6 sebesar 1,64. Sedangkan pada kelompok murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman setelah diberikan terapi tingkat dismenore menurun pada skala nyeri ringan hingga nyeri sedang. Terdapat perbedaan rata-rata tingkat dismenore sebelum dan setelah diberikan terapi sebesar 2,45. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi akupresur LI4 SP6 dan murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman dapat menurunkan intensitas dismenore. Namun akupresur LI4 SP6 lebih efektif.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ayu Aminatussyadiah (2024) yang menyatakan bahwa akupresur SP6 dan LR3 efektif terhadap penurunan nyeri dismenore yang disebabkan karena efek penekanan di titik akupresur terkait dengan dampaknya terhadap produksi endorfin dalam tubuh. Endorfin adalah pembunuh rasa nyeri yang dihasilkan sendiri oleh tubuh. Sistem saraf mengontrol pelepasan endorfin, karena saraf sangat sensitif terhadap rangsangan dari luar, maka jika distimulasi dengan akupresur, sistem saraf akan menginstruksikan sistem endokrin untuk melepaskan sejumlah endorfin yang diperlukan tubuh [19].

Menurut Alamsyah dalam penelitian Muslimah (2022), titik LI4 adalah titik sentral meredian usus besar. Itu berfungsi sebagai antispasmodic atau penenang, dan digunakan untuk mengobati nyeri lambung, usus, uterus, dan nyeri menstruasi [15]. Pada titik ini, penekanan dapat memicu pelepasan hormon endorphine, yang merupakan penghilang rasa sakit yang dibuat oleh tubuh secara [20].

Teori pengobatan Cina mengatakan bahwa rahim adalah salah satu organ yang menerima darah dari hati, sehingga apabila darah ke hati berkurang, darah ke rahim juga akan berkurang, yang dapat menyebabkan nyeri. Teori ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa penekanan pada titik akupresure LI4 dapat memperlancar peredaran darah menuju rahim. Selain itu, penekanan pada titik akupresure LI4 dapat meningkatkan produksi endorphine dalam tubuh, yang berfungsi untuk mengurangi rasa nyeri. Dengan demikian, tingkat dismenore yang berbeda sebelum dan setelah terapi akupresur [21].

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Alfiana (2019), menyatakan bahwa hasil penelitian menunjukan bahwa rata-rata intensitas dismenore sebelum dilakukan intervensi 5,40 sedangkan sesudah intervensi 2,90, sehingga terdapat perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah intervensi. Maka terdapat pengaruh pemberian murottal dan aromaterapi lavender terhadap intensitas dismenore pada mahasiswi Ilmu Keperawatan angkatan 2016 Universitas Muhammadiyah Yogyakarta [22].

Menurut Kartini (2024), menjelaskan bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi murottal al-qur'an terhadap penurunan dismenore dan hasil rata-rata adalah 10,5%. Penurunan skala nyeri dalam penelitian ini disebabkan karena adanya efek relaksasi yang ditimbulkan dari terapi murottal dengan mendengarkan lantunan al-qur'an. Dengan mendengarkan lantunan murottal dalam waktu 15 menit secara konstan, teratur dan tidak ada perubahan mendadak akan menimbulkan efek relaksasi pada tubuh sehingga akan mengalihkan perhatian seseorang dari rasa nyeri dan menurunkan tingkat nyeri haid [23].

Secara fisik, terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman menggunakan suara manusia untuk merangsang tubuh untuk menghasilkan hormon endorfin secara alami, sehingga dapat menurunkan tekanan darah, memperlambat pernapasan, denyut nadi, aktifitas gelombang otak, dan meningkatkan perasaan rileks, serta mengalihkan perhatian dari ketakutan dan cemas. Saat terdapat stimulus dari luar, seperti lantunan ayat Al-Qur'an akan merangsang otak untuk membuat neuropeptide, yakni sebuah bahan kimia alami tubuh. Molekul-molekul ini kemudian mengangkut reseptor dalam tubuh, yang menghasilkan umpan balik yang nyaman [24].

Sebuah teori menyebutkan bahwa alunan murottal dapat meningkatkan hormon endorfin. Seseorang akan merasa lebih tenang saat mendengarkan alunan murottal karena endorfin dilepaskan dan ditangkap oleh reseptor di hipotalamus dan sistem limbik yang bertanggung jawab atas pengaturan emosi. Responden akan merasa rileks dan nyaman bahkan ada beberapa yang rasa nyerinya berkurang hingga responden dapat tertidur. Pada saat seseorang melakukan relaksasi dengan baik dan didukung dengan lingkungan yang tenang maka akan memberikan efek terhadap penurunan intensitas nyeri haid [25].

IV. SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat perbedaan derajat dismenore yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan terapi akupresur LI4, SP6 dan murottal Al-Qur'an Surah Ar-rahman. Namun akupresur lebih efektif untuk menurunkan dismenore dibandingkan dengan murottal Al-Qur'an Surah A-Rahman.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada Bapak Muhammad Taufiqurrohman selaku kepala sekolah SMP Muhammadiyah 6 Krian yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian ini. Terimakasih kepada Bapak Burhan Abdillah, S.Pd., yang telah memberikan bantuan dalam hal waktu, lokasi, dan informasi lainnya yang berkaitan dengan penelitian ini. Saya juga mengucapkan terima kasih kepada Nazwa Alifia Noerfayzha mahasiswi Kebidanan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang telah membantu dalam proses pengambilan data dalam penelitian ini.

REFERENSI

- [1] Mufidah, "Pengaruh akupresur terhadap dismenore: tinjauan literatur," *J. Ilm. Kesehat.*, vol. 12, no. 1, pp. 95–100, 2023.
- [2] S. Hamidah and M. S. Rizal, "Edukasi Kesehatan Reproduksi dan Perkembangan Remaja di Panti Asuhan Yatim Muhammadiyah Kecamatan Gresik Kabupaten Gresik Jawa Timur," vol. 5, no. 2, pp. 237–248, 2022.
- [3] V. D. W and E. Rinata, "The Effectiveness of Acupressure and Warm Therapy on Reducing Dysmenorrhea in Adolescent Students of SMP Muhammadiyah 6 Krian Sidoarjo [Efektifitas Akupresur dan Terapi Hangat Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Siswi SMP Muhammadiyah 6 Krian Sidoarjo]," pp. 1–9.
- [4] K. Khair, "396396-None-709008B4," vol. 13, no. 2, 2021.
- [5] D. Pain *et al.*, "Efektifitas Terapi Murottal Surat Ar-Rahman Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Effectiveness Of Surat Ar-Rahman ' S Murottal Therapy To Reduce," *J. Keperawatan Notokusumo*, vol. 11, pp. 26–37, 2023, [Online]. Available: <https://s.id/24a1k>
- [6] I. D. Revianti and A. Yanto, "Teknik Akupresur Titik Hegu (LI4) Menurunkan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja," *Holist. Nurs. Care Approach*, vol. 1, no. 1, p. 39, 2021, doi: 10.26714/hnca.v1i1.8265.
- [7] R. T. Pangestu and T. Fatmarizka, "Dampak Dismenorea Primer Terhadap Prestasi Akademik Pada Remaja Putri : Literature Review," *Pros. 16th Urecol Seri Mhs. Student Pap.*, pp. 735–744, 2023.
- [8] H. H. Pranoto, Eny Ruth Sinaga, and Ari Andayani, "Pemberdayaan Remaja dalam Penanganan Dismenore melalui Upaya Peningkatan Pengetahuan Remaja," *Indones. J. Community Empower.*, vol. 5, no. 1, pp. 52–56, 2023, doi: 10.35473/ijce.v5i1.2322.
- [9] Firda, R. Nisak, and D. Lukitaningtyas, "Media Publikasi Penelitian ; 2023 ; Volume 10 ; No 2 . Website : <http://jurnal.akperngawi.ac.id> Hubungan Antara Kebiasaan Olahraga dan Tingkat Stres Mahasiswi Akper

- Ngawi dengan Kejadian Dismenore The Relationship Between Sports Habits And Stress Levels O,” *Media Publ. Penelit.*, vol. 10, no. 2, 2023.
- [10] R. W. Triningsih and E. K. Mas’udah, “Studi Literatur: Mengurangi Dismenorea Melalui Penanganan Komplementer,” *J. Kebidanan*, vol. 12, no. 1, pp. 46–56, 2023, doi: 10.47560/keb.v12i1.489.
- [11] S. Apriyella, H. Windayanti, E. Priyanti, and ..., “Literatur Review Akupresur Titik Sanyinjiao (Sp6) Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Primer,” *Call Pap. ...*, pp. 152–163, 2021, [Online]. Available: <http://jurnal.unw.ac.id:1254/index.php/semnasbidan/article/view/1395>
- [12] Arini Novilia Nur Khasanah and Kamidah Kamidah, “Pengaruh Akupresur Titik LI4 Dan SP6 Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja,” *J. Anestesi*, vol. 1, no. 4, pp. 261–270, 2023, doi: 10.59680/anestesi.v1i4.536.
- [13] T. Indrayani, V. Astiza, and R. Widowati, “Pengaruh Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Wilayah Rw.03 Kelurahan Margahayu Utara Kecamatan Babakan Ciparay Kota Bandung,” *J. Qual. Women’s Heal.*, vol. 4, no. 1, pp. 94–103, 2021, doi: 10.30994/jqwh.v4i1.109.
- [14] D. Rahmayanti, Y. Taqiyah, and R. I. Alam, “Pengaruh Terapi Murottal Surah Ar-Rahman terhadap Tingkat Dismenore pada Remaja,” *Wind. Nurs. J.*, vol. 2, no. 1, pp. 209–219, 2021, doi: 10.33096/won.v2i1.375.
- [15] M. Kurniawati *et al.*, “Efektivitas Terapi Akupresure dan Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Dismenorea Primer pada Remaja Article history : PENDAHULUAN Remaja merupakan fase kehidupan dari masa kanak-kanak menuju dewasa , masa remaja terjadi mulai dari usia 10 tahun hingg,” vol. 3, no. 2, pp. 140–152, 2022.
- [16] W. Poltekkes and K. Surakarta, “Dysmenorrhea , yaitu suatu keadaan simptomatik yang meliputi nyeri atau kram perut bagian bawah, punggung bawah dan paha bagian dalam, disebabkan oleh prostaglandin yang diproduksi dilapisan rahim dan dilepaskan, menyebabkan kontraksi otot polos, mual ata,” vol. 11, no. 2, pp. 71–88, 2023, doi: 10.52236/ih.v11i2.273.
- [17] A. Gunawati and W. A. Nisman, “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Dismenorea di SMP Negeri di Yogyakarta,” *J. Kesehat. Reproduksi*, vol. 8, no. 1, p. 8, 2021, doi: 10.22146/jkr.56294.
- [18] Arinda fitrianatanti and Anjar Nurrohmah, “Gambaran Risiko Dismenore Primer Pada Mahasiwa Tingkat Akhir Universitas ‘Aisyiyah Surakarta,” *J. Med. Nusantara*, vol. 2, no. 3, pp. 176–184, 2024, doi: 10.59680/medika.v2i3.1278.
- [19] A. Aminatussyadiyah, T. Widiatami, and A. Viska Amanda, “Efektivitas akupresur sp6 dan lr3 terhadap penurunan nyeri dismenorea pada mahasiswa d iii kebidanan stikes bcm,” *J. Borneo Cendekia*, vol. 7, no. 2, pp. 33–39, 2023.
- [20] J. K. Tyas, A. A. Ina, and P. Tjondronegoro, “Pengaruh Terapi Akupresur Titik Sanyinjiao Terhadap Skala Dismenore,” *J. Kesehat.*, vol. 7, no. 1, p. 1, 2018, doi: 10.46815/jkanwvol8.v7i1.75.
- [21] S. Husaidah, “Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Hhaid (Dismenore) Pada Mahasiswa Kebidanan Institut Kesehatan Mitra Bunda 2020,” *J. Sehat Mandiri*, vol. 16, no. 1, pp. 72–81, 2021, doi: 10.33761/jsm.v16i1.328.
- [22] A. MaulidaRahmah and Y. Astuti, “Pengaruh Terapi Murottal dan Aromaterapi Terhadap Intensitas Dismenore pada Mahasiswi Keperawatan,” *IJNP (Indonesian J. Nurs. Pract.)*, vol. 3, no. 1, pp. 1–8, 2019, doi: 10.18196/ijnp.3186.
- [23] N. Sragen, “Pengaruh Pemberian Terapi Murottal Al-Qur’an Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Siswi Di Mts Negeri 5 Sragen,” *J. Bidan Mandira Cendekia*, vol. 3 No. 1 Ag, pp. 16–22, 2024.
- [24] A. Fathoni, M. Arip, D. Emilyani, and N. S. Septiana, “Pengaruh Murottal Al-Qur’an Terhadap Stres Dalam Mengerjakan Karya Tulis Ilmiah Mahasiswa,” *Indones. Heal. Issue*, vol. 3, no. 1, pp. 26–33, 2024, doi: 10.47134/inhis.v3i1.64.

- [25] Amalia Sri Anjani *et al.*, “Literatur Review: Pengaruh Terapi Murottal Dengan Perubahan Tingkat Nyeri Haid (Dismenore),” *Fakumi Med. J. J. Mhs. Kedokt.*, vol. 2, no. 3, pp. 138–149, 2022, doi: 10.33096/fmj.v2i3.32.

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.