



Artikel Skripsi Yeni Emilia 211520100018-1

7%
Suspicious
texts



- 3% Similarities
 - 0 % similarities between quotation marks
 - 0 % among the sources mentioned
- 2% Unrecognized languages
- 2% Texts potentially generated by AI

Document name: Artikel Skripsi Yeni Emilia 211520100018-1.pdf	Submitter: UMSIDA Perpustakaan	Number of words: 3,420
Document ID: 1c1028ca6599b91e6ce13a56264e44785f3df451	Submission date: 12/12/2025	Number of characters: 25,842
Original document size: 405.17 KB	Upload type: interface	
	analysis end date: 12/12/2025	

Location of similarities in the document:



Sources of similarities

Main sources detected

No.	Description	Similarities	Locations	Additional information
1	dx.doi.org Literatur Review: Pengaruh Terapi Murottal Dengan Perubahan Tingk... http://dx.doi.org/10.33096/fmj.v2i3.32 1 similar source	2%		Identical words: 2% (70 words)
2	doi.org Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Dismenore Menggunakan Terapi M... https://doi.org/10.26714/nm.v2i1.6241 1 similar source	1%		Identical words: 1% (42 words)

Source with incidental similarities

No.	Description	Similarities	Locations	Additional information
1	dx.doi.org PENGARUH AKUPRESUR TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS DISME... http://dx.doi.org/10.33023/jikep.v9i3.1595	< 1%		Identical words: < 1% (10 words)

EFEKTIFITAS AKUPRESUR SP6, LI4, DAN MUROTTAL AL-QUR'AN SURAH AR-RAHMAN

TERHADAP PENURUNAN DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMP MUHAMMADIYAH

6 KRIAN

Effectiveness Of Acupressure SP6, LI4, and Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman On Reducing

Dysmenorhe In Adolescent Girls at SMP Muhammadiyah 6 Krian

Yeni Emilia Masruroh¹, Sri Mukhodim Faridah Hanum²



¹Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan,

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

²Program Studi Profesi Bidan,



Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

E-mail: [srimumkhodimfaridahhanum@umsida.](mailto:srimumkhodimfaridahhanum@umsida.ac.id)

ac.id

ABSTRAK: Dismenore merupakan nyeri pada perut bagian bawah yang terjadi sebelum dan selama menstruasi yang disebabkan oleh peningkatan hormon prostaglandin. Jika tidak ditangani dengan segera, maka akan menimbulkan gangguan aktivitas sehari-hari. Di Jawa Timur, prevalensi dismenore adalah 64,25%, terdiri dari dismenore primer (54,89%) dan dismenore sekunder (9,36%). Penanganan dismenore dapat menggunakan terapi nonfarmakologi seperti akupresur dan mendengarkan murottal Al-Qur'an. Tujuan: Untuk mengetahui efektivitas akupresur dan murottal Al-Qur'an terhadap penurunan dismenore remaja putri di SMP Muhammadiyah 6 Krian Tahun 2025. Metode: Metode yang digunakan adalah quasi eksperimental dengan desain two group pre-posttest tanpa kelompok kontrol. Sampel penelitian ini adalah remaja putri kelas VIII-IX yang mengalami dismenore sebanyak 44 siswi. Teknik pengambilan sampel menggunakan simple random sampling. Analisis Bivariat menggunakan uji Wilcoxon dan Mann Withney. Hasil: Nilai rata-rata kelompok akupresur sebelum diberikan intervensi adalah 3,45 dan setelahnya 1,64. Nilai rata-rata kelompok murottal sebelum diberikan intervensi adalah 3,64 dan setelahnya 2,45. Hasil uji statistik menunjukkan akupresur lebih efektif dengan p-value 0,002 < (0,05). Kesimpulan: Akupresur terbukti lebih efektif untuk menurunkan nyeri haid pada remaja putri.



Kata Kunci: Akupresur, Murottal Al-Qur'an,

Surah Ar-Rahman, dismenore, remaja

ABSTRACT: Dysmenorrhea is pain in the lower abdomen that occurs before and during menstruation caused by an increase in the hormone prostaglandin. If not treated immediately, it will cause disruption to daily activities. In East Java, the prevalence of dysmenorrhea is 64.25%, consisting of primary dysmenorrhea (54.89%) and secondary dysmenorrhea (9.36%). Dysmenorrhea can be treated with non-

pharmacological therapies such as acupressure and listening to murottal Al-Qur'an. Objective: To determine the effectiveness of acupressure and murottal Al-Qur'an on reducing dysmenorrhea in female adolescents at Muhammadiyah 6 Krian Junior High School in 2025. Method: The method used is a quasi-experimental with a two-group pre-posttest design without a control group. The sample of this study was 44 female adolescents in grades VIII-IX who experienced dysmenorrhea. The sampling technique used simple random sampling. Bivariate analysis used the Wilcoxon and Mann-Whitney tests.



Results: The average score of the acupressure group before the intervention was 3.45 and after 1.64. The average score of the murottal group before the intervention was 3.64 and after 2.45. The statistical test results showed that acupressure was more effective with a p-value of $0.002 < (0.05)$. Conclusion: Acupressure has been proven to be more effective in reducing menstrual pain in adolescent girls.



Key Word: Acupressure, murottal Al-Qur'an, Surah Ar-Rahman, dysmenorhe, adolescent

2

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

3

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 pada 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 hormone endomorfine. Hormon endomorfine 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 endorphin, 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

4

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.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan adalah Quasy Experiental dengan pendekatan pre-test dan post-test tanpa kelompok kontrol. Variabel independen dalam penelitian ini yaitu akupresur dan Murottal Al-Qur'an, sedangkan variabel dependen yaitu kejadian dismenore pada remaja putri. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri (siswi) kelas VIII dan IX di SMP Muhammadiyah 6 Krian Sidoarjo yaitu sebanyak 70 siswi.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: siswi mengalami dismenore dalam 3 bulan terakhir; beragama islam; tidak pernah menggunakan terapi farmakologi atau NSAID; mampu berkomunikasi baik verbal maupun non verbal; bersedia mengikuti sesuai prosedur; aktif mengikuti pembelajaran; bersedia menjadi responden; dan mendapat izin dari orang tua.

Sedangkan kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu siswi yang memiliki penyakit reproduksi; menstruasi tidak teratur; mengalami tingkat nyeri sangat hebat; dan siswi non muslim.

Dari 70 siswi, yang memenuhi kriteria yakni sebanyak 50 siswi. Setelah itu dilakukan perhitungan sampel menggunakan rumus slovin. Dari perhitungan tersebut didapatkan jumlah sampel sebanyak 44 siswi yang diperlukan. Untuk mengatasi sampel drop out dikarenakan kriteria sampel yang tidak terpenuhi, maka dibuat cadangan sampel dengan menggunakan rumus slovin, dan dari hasil perhitungan tersebut didapatkan jumlah cadangan 2 siswi untuk setiap kelompok.

Metode pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik simple random sampling. Sumber data diperoleh dari data primer dengan instrument 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.

Rencana analisis data dalam penelitian ini yakni menggunakan analisis univariat dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi dan analisis bivariat dengan menggunakan uji norma 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 dan kelompok murottal al-qur'an.

HASIL

a. Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Frekuensi Presentase %

Usia

5

13 tahun

14 tahun

15 tahun

15

18

11

34,1

40,9

25

Usia Menarche

10 tahun 5 11,4

11 tahun 13 29,5

12 tahun 17 38,6

13 tahun 9 20,5

Siklus Haid

Teratur 44 100

Tidak teratur 0 0

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%). Pada variabel siklus haid, seluruh responden (100%) memiliki siklus haid yang teratur, sehingga tidak terdapat responden dengan siklus haid yang tidak teratur.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Dismenore Pre-Post

Intervensi Akupresur pada Kelompok Akupresur

Skala Nyeri n (%)

Pre

Ringan 1 4,5

Sedang 10 45,5

Berat 11 50

Jumlah 22 100

Post

Tidak Nyeri 12 54,5

Ringan 6 27,3

Sedang 4 18,2

Jumlah 22 100

Berdasarkan tabel 2. diketahui skala nyeri pretest kelompok akupresur menunjukkan setengah dari jumlah responden mengalami nyeri berat sebanyak 11 orang (50%) dan 10 (45,5%) orang dengan nyeri sedang. Setelah diberikan intervensi akupresur, 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-

6

Qur'an

Skala Nyeri F (%)

Pre

Ringan 1 4,5

Sedang 7 31,8

Berat 14 63,3

Jumlah 22 100

Post

Tidak Nyeri 1 4,5

Ringan 13 59,1

Sedang 5 22,7

Berat 3 13,6

Jumlah 22 100

Berdasarkan tabel 3. diketahui skala nyeri pretest kelompok murottal menunjukkan sebagian besar dari responden 14 orang (63,3%) mengalami nyeri berat dan 7 orang (31,8%) mengalami nyeri sedang. Sedangkan skala nyeri posttest menunjukkan lebih dari setengah responden mengalami nyeri ringan dengan jumlah 13 orang (59,1%) dan 5 orang dengan nyeri sedang (22,7%)

b. Uji Bivariat

Tabel 4. Hasil Uji Wilcoxon pada Kelompok Intervensi Akupresur dan Murottal

Terhadap Penurunan Dismenore

Kelompok n Mean Min-Max P-Value

Akupresur

Pre Test

Post Test

22

3,45

1,64

2-4

1-3

0,000

Murottal

Pre Test

Post Test

22

3,64

2,45

2-4

1-4

0,000

Total 44 P<0,05

Berdasarkan Tabel 4. Dari hasil uji Wilcoxon pada kelompok akupresur sebelum dan sesudah diberikan intervensi akupresur didapatkan nilai p-value = 0,000<0,05. Nilai rata-rata sebelum diberikan terapi akupresur adalah 3,45 dengan skala minimum 2 dan skala maksimum 4, sedangkan setelah diberikan terapi akupresur adalah 1,64 dengan skala minimum 1 dan maksimum 3. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan derajat pada kelompok akupresur sebelum dan setelah diberi terapi akupresur.

Pada kelompok Murottal sebelum dan sesudah diberikan intervensi akupresur didapatkan

7

nilai p-value = 0,000<0,05. Nilai rata-rata sebelum diberikan terapi murottal adalah 3,64 dengan skala minimum 2 dan skala maksimum 4, sedangkan setelah diberikan terapi akupresur adalah 2,45 dengan skala minimum 1 dan maksimum 4. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan derajat pada kelompok murottal sebelum dan setelah diberi terapi murottal.

Tabel 5. Hasil Uji Mann Whitney

Kelompok N Mean p-value

Akupresur 22 16,82
0,002

Murottal 22 28,18

Berdasarkan Tabel 5. diketahui rata-rata data tingkat nyeri pada kedua kelompok yaitu pemberian intervensi akupresur dan murottal didapatkan nilai p-value 0,002 >0,05, sehingga hipotesis diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan intervensi pada kelompok akupresur dengan kelompok murottal terhadap intensitas nyeri haid pada remaja. Dapat dilihat dari nilai rata-rata perubahan pada kedua kelompok yaitu kelompok akupresur dengan skor rata-rata nilai mean (16,82) dan kelompok murottal dengan skor rata-rata nilai mean (28,18). Nilai tersebut menunjukkan perbedaan penurunan lebih dominan pada kelompok akupresur, yang berarti bahwa akupresur lebih efektif menurunkan intensitas dismenore.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi akupresure dan terapi murottal, 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 resiko 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

8

karena penuaan [16]. Namun, penelitian oleh Gunawati & Nisman (2021) menunjukkan bahwa tidak ada korelasi antara usia dan tingkat dismenore, dengan hasil $p=0,802$ dan $p > 0,05$ [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].

Semua subjek penelitian memiliki siklus menstruasi yang teratur. Hal ini sejalan dengan penelitian Donny (2022), yang menemukan bahwa mayoritas remaja yang mengalami dismenore memiliki siklus menstruasi yang normal sebanyak 80,8% dengan nilai $P\text{-value} = 0,002 < \alpha (0,05)$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara siklus menstruasi dan kejadian dismenore. [19].

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

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ayu Aminatussyadiyah (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 [20].

Menurut Alamsyah dalam penelitian Muslimah (2022), titik Li4 adalah titik sentral meridian 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 [21].

9

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 [22].

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 dan didapatkan p value= 0,000 < 0,05. Maka terdapat pengaruh pemberian murottal dan aromaterapi lavender terhadap intensitas dismenore pada mahasiswa Ilmu Keperawatan angkatan 2016 Universitas Muhammadiyah Yogyakarta [23].

Menurut Kartini (2024), menjelaskan bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi murottal al-qur'an terhadap penurunan dismenore dengan nilai P-value 0,000<0,05 dan hasil rata-rata adalah 10,5%. Penurunan skala nyeri dalam penelitian ini disebabkan karena



doi.org | Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Dismenore Menggunakan Terapi Murottal
<https://doi.org/10.26714/nm.v2i1.6241>

adanya efek relaksasi yang ditimbulkan dari terapi murottal dengan mendengarkan lantunan al-qur'an.



dx.doi.org | Literatur Review: Pengaruh Terapi Murottal Dengan Perubahan Tingkat Nyeri Haid (Dismenore)
<http://dx.doi.org/10.33096/fmj.v2i3.32>

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

[24].

Secara fisik, terapi murottal 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 [25].

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



dx.doi.org | Literatur Review: Pengaruh Terapi Murottal Dengan Perubahan Tingkat Nyeri Haid (Dismenore)
<http://dx.doi.org/10.33096/fmj.v2i3.32>

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 [26].

KESIMPULAN

Dari



dx.doi.org | PENGARUH AKUPRESUR TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS DISMENOIRE PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 6 BANJARSARI KABUPATEN LEBAK
<http://dx.doi.org/10.33023/fjikep.v9i3.1595>

penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

10

Terdapat perbedaan derajat dismenore yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan terapi akupresur pada siswi kelas VIII dan IX di SMP Muhammadiyah 6 Krian dengan p-value 0,000 <(0,05).

1. Terdapat perbedaan derajat dismenore yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan terapi murottal pada siswi kelas VIII dan IX di SMP Muhammadiyah 6 Krian dengan p-value 0,000 <(0,05).

2. Terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi akupresur dengan kelompok murottal Al-Qur'an terhadap dismenore pada siswi kelas VIII dan IX di SMP Muhammadiyah 6 Krian dengan p-value 0,002 <(0,05). Sehingga dapat diartikan bahwa akupresur lebih efektif untuk menurunkan dismenore.