

**PENGARUH PEMBERIAN KOMBINASI MUROTTAL AL-QUR'AN  
(SURAH AL-FAATIHAH) DAN NAFAS DALAM TERHADAP TINGKAT  
NYERI *DISMENORE* PADA SANTRI PUTRI DI PONDOK PESANTREN  
HIDAYATUT THULLAB KABUPATEN KEDIRI**

**Ninik Wahyuni<sup>1,3</sup>, Fauzia Laili<sup>2</sup>, Rahma Kusuma Dewi<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>*Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Griya Husada Sumbawa*

<sup>2,3</sup>*Universitas Kediri*

e-mail: [ninikw2@gmail.com](mailto:ninikw2@gmail.com)

---

**ABSTRAK**

Faktor *prostaglandin* merupakan faktor paling dominan penyebab *dismenore*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian Murottal Al-Qur'an (Surah Al-Faatihah) dan nafas dalam terhadap tingkat nyeri *dismenore* pada santri putri di pondok pesantren Hidayatut Thullab Kabupaten Kediri. Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian pre-eksperimental. Populasi dalam penelitian ini adalah semua santri putri yang mengalami *dismenore* (ringan dan sedang) dengan teknik *accidental sampling* selama 1 minggu dan diperoleh sampel sebanyak 16 responden. Hasil analisis menggunakan *uji wilcoxon sign rank test* menunjukkan 11 responden (68,8 %) mengalami nyeri ringan dan 5 orang (31,3 %) mengalami tidak nyeri. Berdasarkan *uji wilcoxon sign rank* menunjukkan ada pengaruh pemberian kombinasi Murottal Al-Qur'an (Surah Al-Faatihah) dan nafas dalam terhadap tingkat nyeri *dismenore* pada santri putrid di pondok pesantren Hidayatut Thullab Kabupaten Kediri. Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan penggunaan kombinasi Morottal Al-Qur'an (Surah Al-Faatihah) dan nafas dalam sebagai alternative pilihan *non farmakologis* sehingga dapat mengurangi rasa sakit saat menstruasi.

---

**Kata Kunci:** Tingkat Nyeri *Dismenore*, Kombinasi Murottal Al-Qur'an (Surah Al-Faatihah), Nafas Dalam.

---

**A. PENDAHULUAN**

Wanita normal setiap bulan secara periodik akan mengalami peristiwa reproduksi yang disebut menstruasi yaitu meluruhnya jaringan endometrium karena tidak adanya telur matang yang di buahi oleh sperma. Peristiwa itu wajar dan alami sehingga dapat di pastikan bahwa semua wanita yang normal pasti akan mengalami proses ini,akan tetapi pada kenyataannya

banyak wanita mengalami masalah menstruasi diantaranya nyeri haid atau biasa disebut *dismenore* (Laila, 2011).

*Dismenore* adalah kondisi medis yang terjadi sewaktu haid atau mentruasi yang dapat mengganggu aktifitas dan memerlukan pengobatan yang ditandai dengan nyeri atau rasa sakit di daerah perut maupun panggul (Judha, 2012). Meskipun hal yang biasa, tetapi hal ini sangat mengganggu bagi

sebagian remaja putri yang mempunyai aktifitas banyak. Tidak jarang beberapa remaja putri mengalami sakit perut yang tidak tertahankan seperti membungkukkan tubuh atau merangkak karena tidak mampu menahan rasa nyeri bahkan ada yang sampai berguling di tempat tidur bahkan sampai pingsan di hari pertama menstruasi, banyak remaja putri terpaksa harus berbaring karena terlalu menderita, nyeri ini dapat berlangsung satu sampai dua hari (Andira, 2010). Menurut Manan (2013), *dismenore* biasanya timbul dua sampai tiga tahun sesudah *menarche*.

*Dismenore* dibedakan menjadi *dismenore* primer dan *dismenore* sekunder. Penyebab *dismenore* primer adalah peningkatan kontraksi rahim yang di rangsang oleh *prostaglandin*. Sedangkan penyebab *dismenore* sekunder adalah *endometriosis*, penyakit peradangan rongga dalam daerah kemaluan, peradangan tuba fallopi, perlengketan abnormal antara organ di dalam perut. Penyebab *dismenore* bisa beraneka macam, bisa stres atau kecemasan yang berlebihan. Akan tetapi, penyebab yang tersering nyeri haid di duga karena terjadinya ketidakseimbangan *hormonal* dan tidak

ada hubungan dengan organ reproduksi (Andira, 2010).

Prevalensi *dismenore* seluruh dunia berkisar antara 15,8% sampai 89,5%, dengan kejadian yang lebih tinggi pada populasi remaja (Calis, 2014). Hasil penelitiandi Amerika Serikat yang dilakukan oleh Begum dkk, dengan judul *Characteristics And Determinants Of Primary Dysmenorrheal In Young Adults* pada tahun 2012 angka kejadian *dismenore* sebanyak 72,9% (Begum *et al*, 2012). Di Indonesia sendiri prevalensi *dismenore* berkisar antara 45-95% dikalangan usia wanita produktif dengan 55% diantaranya merasa terganggu dan tidak nyaman saat terjadinya *dismenore* (Marlinda, 2013).

Berdasarkan hasil survei awal yang di lakukan di Pondok Pesantren Hidayatut Thullab Kabupaten Kediri Jawa Timur pada tanggal 28 Agustus 2015, dari 15 santri putri didapatkan hasil 11 (73%) santri putri mengalami *dismenore*, sedangkan 4 (26%) orang santri lainnya mengatakan selama menstruasi tidak pernah mengalami *dismenore*. Dari data tersebut dapat di simpulkan bahwa masih tingginya angka kejadian *dismenore* pada santri

putri di Pondok Pesantren Hidayatut Thullab Kabupaten Kediri.

Penyebab *dismenore* sendiri diduga karena terjadinya ketidakseimbangan *hormonal* sehingga menyebabkan tingginya *hormon prostaglandin* dalam tubuh (Judha, 2012). Pelepasan *prostaglandin* F2 alfa(PGF 2 $\alpha$ ) yang berlebihan meningkatkan amplitude dan frekuensi uterus yang menyebabkan *vasospasme arteriol uterus* sehingga mengakibatkan iskemia dan kram abdomen bawah (Bobak, 2004).

Dampak yang paling sering di alami oleh remaja yaitu penurunan minat terhadap aktifitas rutin, terjadi ketidaknyamanan saat belajar, bekerja, mudah marah, gangguan *mood*, sukar berkonsentrasi, perubahan nafsu makan (Prawirohardjo, 2011). Apabila *Dismenore* tidak segera diatasi akan menimbulkan penyakit salah satunya yaitu *endometriosis*.

Pada saat ini ada berbagai macam cara untuk pengobatan baik itu *farmakologi* maupun *non farmakologi* untuk mengatasi *dismenore*, pengobatan *farmakologi* yang sering digunakan adalah asam mefenamat, ibuprofen, natrium niflumet dan nefrosen (Jones & Darek, 2011). Salah satu terapi *non*

*farmakologi* yang dapat digunakan untuk mengatasi *dismenore* adalah dengan cara Pemberian Kombinasi Murottal Al-Qur'an (Surah Al-Faatihah) dan Nafas Dalam.

Dalam penatalaksanaan *dismenore*, akan lebih efektif jika mengkombinasikan dua atau lebih metode *non farmakologi* yang ada. Salah satu jenis kombinasi metode non farmakologi yang dapat kita terapkan yaitu kombinasi murottal Al-Qur'an (Surah Al-Faatihah) dan nafas dalam. Kedua metode ini merupakan metode yang sederhana yang dapat mengurangi tingkat nyeri. Karena bacaan Al-Qur'an memiliki efek yang sangat baik untuk tubuh, seperti: memberikan efek menenangkan, meningkatkan kreativitas, meningkatkan kekebalan tubuh meningkatkan kemampuan konsentrasi, menciptakan suasana damai dan meredakan ketegangan saraf otak, meredakan kegelisahan, mengatasi rasa takut, menyembuhkan berbagai penyakit normal termasuk *dismenore* (Anonim, 2010). Potter dan perry (2009) menyatakan bahwa Teknik Relaksasi Nafas Dalam efektif menurunkan denyut jantung dan tekanan darah, menurunkan ketegangan otot, meningkatkan kesejahteraan, dan

mengurangi gejala pada individu yang mengalami berbagai macam situasi.

Sehingga dari fenomena di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Pemberian Kombinasi Murottal Al -Qur’an (Surah Al-Faatihah) dan Nafas Dalam terhadap Tingkat Nyeri *Dismenore* pada Santri Putri di Pondok Pesantren Hidayatut Thullab Kabupaten Kediri”.

## B. TUJUAN

1. Mengidentifikasi tingkat nyeri *dismenore* sebelum diberikan kombinasi murottal Al-Qur’an (Surah Al-Faatihah) dan nafas dalam pada Santri Putri di Pondok Pesantren Hidayatut Thullab Kabupaten Kediri.
2. Mengidentifikasi tingkat nyeri *dismenore* setelah diberikan kombinasi murottal Al-Qur’an (Surah Al-Faatihah) dan nafas dalam pada Santri Putri di Pondok Pesantren Hidayatut Thullab Kabupaten Kediri.
3. Menganalisis pengaruh pemberian kombinasi murottal Al-Qur’an (Surah Al-Faatihah) dan nafas dalam terhadap tingkat nyeri *Dismenore* pada Santri Putri di

Pondok Pesantren Hidayatut Thullab Kabupaten Kediri.

## C. METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre experimental* dengan Jenis penelitian *one group pretest posttest Design*.

|    |   |    |
|----|---|----|
| 01 | X | 02 |
|----|---|----|

## D. POPULASI DAN SAMPEL

Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja putri yang mengalami *dismenore* di Pondok Pesantren Hidayatut Thullab Kabupaten Kediri.

Sampel dalam penelitian ini adalah remaja putri yang mengalami *dismenore* di Pondok Pesantren Hidayatut Thullab Kabupaten Kediri. Teknik pengambilan sampel dilakukan menggunakan *Accidental Sampling*.

Dalam penelitian ini variabel yang digunakan adalah Variabel *Independen* yaitu pemberian kombinasi murottal Al-Qur’an (Surah Al-Faatihah) dan nafas dalam, sedangkan untuk variabel dependennya adalah tingkat nyeri *dismenore*.

### E. INSTRUMEN PENELITIAN

Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian adalah lembar kuesioner dan NRS, lembar skala pengukuran tingkat nyeri digunakan untuk mencatat data demografi responden, NRS digunakan untuk mengukur tingkat nyeri responden dengan menyebutkan rentang skala nyeri 0-10. Untuk mendapatkan data variable yaitu nyeri *dismenore*, penelitian menggunakan NRS dengan responden di pondok pesantren Hidayatut Thullab Kabupaten Kediri yang mana NRS ini responden menunjuk langsung skala nyeri yang dialami olehnya dan perlakuan yakni pemberian kombinasi murottal Al-Qur'an (Surah Al-Faatihah) dan nafas dalam sebagai perlakuan.

### F. PROSEDUR PENELITIAN

Peneliti mengadakan pendekatan dengan responden yang memenuhi kriteria sampel. Pada saat penelitian dilakukan responden yang mengalami nyeri haid dikaji tingkat nyerinya dengan skala pengukuran tingkat nyeri menggunakan NRS. Setelah itu responden menandatangani *Informed concent* sebagai bukti bahwa responden telah bersedia dilakukan wawancara dan

diberikan kombinasi murottal Al-Qur'an (Surah Al-Faatihah) dan nafas dalam sebagai perlakuan. Setelah itu diberikan perlakuan oleh peneliti dengan memberikan murottal Al-Qur'an (Surah Al-Faatihah) dan nafas dalam pada santri putri di Pondok pesantren Hidayatut Thullab Kabupaten Kediri Jawa Timur selama 15 menit dengan 1 kali pemberian dan pengukuran tingkat nyeri dilakukan dari menit ke 15-20 selama tindakan, kemudian mengkaji kembali tingkat nyeri *dismenore* yang dialami.

### G. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden Berdasarkan Umur pada Santri Putri di Pondok Pesantren Hidayatut Thullab Kabupaten Kediri.

Tabel 5.1 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur pada Santri Putri di Pondok Pesantren Hidayatut Thullab Kabupaten Kediri.

| Umur (Tahun)  | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|---------------|---------------|----------------|
| ≤ 11          | 0             | 0              |
| 12-16         | 5             | 31,3           |
| ≥ 17          | 11            | 68,8           |
| <b>Jumlah</b> | <b>16</b>     | <b>100</b>     |

Sumber: Data primer penelitian 2015

Berdasarkan Tabel 5.1 dapat diinterpretasikan bahwa sebagian besar responden (68,8%) berusia  $\geq 17$  tahun yaitu sebanyak 11 responden.

Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan pada Santri Putri di Pondok Pesantren Hidayatut Thullab Kabupaten Kediri Jawa Timur Tahun 2015.

Tabel 5.2 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan pada Santri Putri di Pondok Pesantren Hidayatut Thullab Kabupaten Kediri Jawa Timur Tahun 2015.

| Pendidikan       | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|------------------|---------------|----------------|
| Tidak Sekolah    | 0             | 0              |
| SD & SMP         | 5             | 31,3           |
| SMA              | 11            | 68,8           |
| Perguruan Tinggi | 0             | 0              |
| <b>Jumlah</b>    | <b>16</b>     | <b>100</b>     |

Sumber: Data primer penelitian 2015

Berdasarkan Tabel 5.2 dapat diinterpretasikan bahwa sebagian besar responden (68,8%) berpendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA).

Identifikasi tingkat nyeri *dismenore* sebelum diberikan kombinasi murottal Al-Qur'an (Surah Al-Faatihah) dan nafas dalam pada Santri Putri di Pondok Pesantren Hidayatut Thullab Kabupaten Kediri.

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri *Dismenore* Sebelum Pemberian Kombinasi Murottal Al-Qur'an (Surah Al-Faatihah) dan Nafas Dalam.

| Sebelum diberikan Perlakuan | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|-----------------------------|---------------|----------------|
| Tidak nyeri                 | 0             | 0              |
| Nyeri ringan                | 5             | 31,3           |
| Nyeri sedang                | 11            | 68,8           |
| <b>Jumlah</b>               | <b>16</b>     | <b>100</b>     |

Sumber: Data primer penelitian 2015

Berdasarkan Tabel 5.3 di atas dapat diinterpretasikan bahwa sebagian besar responden (68,8%) mengalami *dismenore* sedang yaitu sebanyak 11 responden.

Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri *Dismenore* Setelah Pemberian Kombinasi Murottal Al-Qur'an (Surah Al-Faatihah) dan Nafas Dalam.

| Setelah diberikan Perlakuan | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|-----------------------------|---------------|----------------|
| Nyeri ringan                | 5             | 31,3           |
| Nyeri sedang                | 11            | 68,8           |
| <b>Jumlah</b>               | <b>16</b>     | <b>100</b>     |

Sumber: Data primer penelitian 2015

Berdasarkan Tabel 5.4 dapat diinterpretasikan bahwa sebagian besar responden setelah diberikan kombinasi murottal Al-Qur'an (Surah Al-Faatihah) dan nafas dalam pada santri putrid termasuk dalam kategori *dismenore* nyeri ringan yaitu sebanyak 11 responden.

Pengaruh Pemberian Kombinasi murottal Al-Qur'an (Surah Al-Faatihah) dan nafas dalam terhadap tingkat nyeri *dismenore*.

Identifikasi tingkat nyeri *dismenore* setelah diberikan kombinasi murottal Al-Qur'an (Surah Al-Faatihah) dan nafas dalam pada Santri Putri di Pondok Pesantren Hidayatut Thullab Kabupaten Kediri.

Tabel 5.5 Tabulasi Silang Antara Sebelum dan Sesudah Pemberian Kombinasi Murottal Al-Qur'an (Surah Al-Faatihah) dan Nafas Dalam pada Santri Putri di Pondok Pesantren Hidayatut Thullab Kabupaten Kediri.

| NyeriSebelum  | NyeriSesudah |             |              |             | Total     |
|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-----------|
|               | Tidak Nyeri  |             | Nyeri Ringan |             |           |
|               | f            | %           | f            | %           |           |
| Nyeri ringan  | 5            | 31,3        | 0            | 0           | 5         |
| Nyeri sedang  | 0            | 0           | 11           | 68,8        | 11        |
| <b>Jumlah</b> | <b>5</b>     | <b>31,3</b> | <b>11</b>    | <b>68,8</b> | <b>16</b> |

Sumber: Data primer penelitian 2015

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari Tabel 5.5 di atas menunjukkan bahwa tingkat nyeri sebelum dan sesudah pemberian kombinasi murottal Al-Qur'an (Surah Al-Faatihah) dan nafas dalam pada santri putri di Pondok Pesantren Hidayatut Thullab Kabupaten Kediri sebagian besar mengalami penurunan tingkat nyeri ringan yaitu sebanyak 11 responden ( 68,8%).

Berdasarkan uji statistic *wilcoxon Signed Rank Test*, diperoleh hasil  $p.value=0,000$  menunjukkan bahwa ada pengaruh antara pemberian kombinasi murottal Al-Qur'an (Surah Al-Faatihah) dan nafas dalam terhadap tingkat nyeri *dismenore* pada santri putri di Pondok Pesantren Hidayatut Thullab Kabupaten Kediri.

## H. KETERBATASAN PENELITIAN

Kriteria responden yang harus dicapai yaitu santri putri yang mengalami nyeri haid (*dismenore*) menyebabkan kesulitan dalam pengumpulan responden karena untuk satu siklus menstruasi terjadi 1 kali dalam 1 bulan.

Kurangnya konsentrasi dari responden pada saat diberikan tindakan mengakibatkan responden keluar dari kriteria yang diharapkan peneliti sehingga peneliti kesulitan untuk mencari responden yang baru.

## I. SIMPULAN

1. Sebagian besar responden di Pondok Pesantren Hidayatut Thullab Kabupaten Kediri sebelum pemberian kombinasi murottal Al-Qur'an (Surah Al-Faatihah) dan nafas dalam mengalami tingkat nyeri sedang.
2. Sebagian besar responden di Pondok Pesantren Hidayatut Thullab Kabupaten Kediri setelah pemberian kombinasi murottal Al-Qur'an (Surah Al-Faatihah) dan nafas dalam mengalami tingkat nyeri ringan yaitu sebanyak 11 responden (68,8 %).

3. Ada pengaruh pemberian kombinasi murottal Al-Qur'an (Surah Al-Faatihah) dan nafas dalam terhadap tingkat nyeri *dismenore* di Pondok Pesantren Hidayatut Thullab Kabupaten Kediri.

Llewellyn, Jones., Derek. 2001. *Dasar-dasar Obstetri dan Ginekologi*. Edisi 6. Jakarta: Hipokrates

Marlinda, Rofli., Rosalina., Purwaningsih, Puji. 2013. *Pengaruh Senam Dismenore Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja di Desa Sidoharjo Kecamatan Pati*. Jurnal Keperawatan Maternitas. Vol 1 No. 2. November 2013: 118-123.

## J. DAFTAR PUSTAKA

Andira, D. 2010. *Seluk-Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: A+Plus Books

Beghum K danShabnam O. 2012 *Characteristics and Determinants of Primary Dysmenorrhea in young Adults*. *American Medical Journal*, (online), vol. 3 No.1, hal 8-1 (<http://www.thescipub.cpm/PDF/amjsp.201.2.8.13.pdf>, diakses 11 November 2014)

Bobak. 2004. *Buku ajar keperawatan maternitas edisi keempat*. Jakarta: EGC

Calis, K.A. 2014. *Medcape Reference. Drugs, Disease and Podures. Dysmenorerhea*, 1-9. Diperoleh 7 November 2014, dari <http://emedicine.medcape.com/article/253812-overview>.

El Manan. 2013. *Kamus Cerdik Kesehatan Wanita*. Yogyakarta: Flash Books

Judha, dkk. 2012, *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*, Yogyakarta: Nuha Medika

Laila N.N. 2010. *Buku Pintar Menstruasi*. Yogyakarta: Buku Biru

Potter, P. A., & Perry, A. G. 2009. *Fundamental Of Nursing Fundamental Keperawatan (Adrina Ferderika, Penerjeman)*. Vol 1. Jakarta: Salemba Medika.

Prawirohardjo, 2011. *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal Dan Neonatal*. Jakarta : PT Bina Pustaka Sarwono Prawirahardjo.

———.2010. *Manajemen Alih Stress*. Bahasa Widyastutik. Jakarta: EGC.