



Deep breathing relaxation therapy with recitation of Surah Ar-Rahman has an effect on menstrual pain for young women

Terapi relaksasi napas dalam dengan lantunan Surat Ar-Rahman berpengaruh terhadap nyeri haid remaja putri

Rosmita Cahyati¹, Ronasari Mahaji Putri^{2*}, Hilda Mazarina Devi³

^{1,2,3} Universitas Tribhuwana Tunggaladewi, Jalan Telagawarna Tlogomas Malang 65144, Indonesia, email : rosmitacahyati3105@gmail.com; putrirona@gmail.com ; hilda.mazarina@unitri.ac.id

INFO ARTIKEL

ARTICLE HISTORY:

Artikel diterima: 30 April 2023
Artikel direvisi: 22 Juli 2023
Artikel disetujui: 16 Agustus 2023

KORESPONDEN

Ronasari Mahaji Putri,
putrirona@gmail.com , Orcid ID:

ORIGINAL ARTICLE

Halaman: 140 - 152
DOI:
<https://doi.org/10.30989/mik.v12i2.870>

Penerbit:
Universitas Jenderal Achmad Yani
Yogyakarta, Indonesia.
Artikel terbuka yang berlisensi CC-BY-SA



ABSTRACT

Background: The majority of young women experienced dysmenorrhea without knowing how to remedy the pain.

Objective: Determine the effectiveness of deep breathing relaxation therapy with the combination hearing of Qur'an recitation vers Ar Rahman to the menstrual pain level among young women in Tlogomas district, Gg 02 RT 01 RW 06 Malang city.

Methods: The quasi-experimental study within a pra-posttest control group design was used. The total population was 40 young women the number of the sample recruited was 36 people. A total of 18 participants were recruited as the intervention group, and 18 participants as the control group. The SOP of deep breathing relaxation and observational form was used for data collection. Data were then analyzed using the marginal homogeneity test.

Results: Before the treatment, most of the participants experienced severe pain (61.1%) and after the intervention, the pain decreased to moderate pain (55.6%).

Conclusion: There was a significant effect of the intervention on menstrual pain in young women within a p-value = 0.000 ($\alpha < 0.05$).

Keywords: *Ar-Rahman vers; deep breathing relaxation; menstrual pain; young women*

ABSTRAK

Latar Belakang: Banyak remaja putri yang mengalami nyeri haid tanpa mengetahui apa yang harus dilakukan.

Tujuan: Mengetahui pengaruh terapi relaksasi napas dalam dengan lantunan surat Ar-Rahman terhadap nyeri haid pada remaja putri di Kelurahan Tlogomas Gg 02 RT 01 RW 06 Kota Malang.

Metode: Desain penelitian menggunakan *pra-post test control group design*. Populasi penelitian sebanyak 40 remaja putri dengan jumlah sampel sebanyak 36 remaja putri yang terdiri 18 remaja putri untuk kelompok perlakuan dan 18 remaja putri untuk kelompok kontrol. Sampel diambil dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan berupa SOP untuk terapi relaksasi napas dalam dengan lantunan ayat Al-Qur'an surat Ar-Rahman dan lembar observasi nyeri haid. Analisis data menggunakan uji *marginal homogeneity*.

Hasil: sebelum dilakukan perlakuan, sebagian besar remaja putri mengalami nyeri pada ketegori berat (61,1%) dan setelah dilakukan intervensi didapatkan sebagian remaja putri mengalami nyeri pada kategori sedang (55,6%);

Kesimpulan: ada pengaruh terapi relaksasi napas dalam dengan lantunan surat Ar-Rahman terhadap nyeri haid pada remaja putri di Kelurahan Tlogomas GG 02 RT 01 RW 06 Kota Malang dengan nilai *p-value*= 0,000 ($\alpha < 0.05$).

Kata kunci: *lantunan surat ar-rahman, menstruasi, nyeri haid, relaksasi napas dalam, remaja putri*

PENDAHULUAN

Remaja sebagai peralihan masa kanak-kanak ke masa dewasa. Pada peralihan masa ini banyak perubahan yang dialami remaja berkaitan dengan sikap dan perilaku yang bertepatan dengan perubahan fisik¹. Salah satu tanda yang terjadi usia remaja secara biologis, khususnya remaja putri yaitu mengalami menstruasi. Menstruasi merupakan pengeluaran darah dan jaringan tubuh secara berulang setiap bulan dari dinding rahim². Menstruasi sering kali menimbulkan masalah pada remaja putri, dimana merasa

Banyak remaja putri mengalami nyeri haid. *World Health Organization* (WHO) menunjukkan sebanyak 80% wanita di seluruh dunia merasa tidak nyaman atau mengalami nyeri haid saat menstruasi⁵. Berdasarkan data Kemenkes menunjukkan sekitar 40-70% wanita pada masa reproduksi mengalami nyeri haid dan sebesar 10% mengalaminya hingga mengganggu aktivitas sehari-hari, sekitar 70-90% kasus nyeri haid terjadi saat usia remaja sehingga akan terpengaruh aktivitas sosial, akademis dan aktivitas lainnya. Puncak nyeri haid terjadi pada masa remaja akhir (usia 20-an) dimana sekitar 92%

ketidaknyamanan dalam aktivitas sehari-hari, gangguan fisik maupun emosional baik sebelum dan selama masa menstruasi yaitu nyeri haid³. Sebaliknya remaja yang belum mengetahui pengalihan rasa sakit/nyeri akan merasa ketidaknyamanan dalam aktifitas sehari-hari selama masa menstruasi⁴. Hal ini membuktikan bahwa peran penting remaja putri yang mengalami nyeri haid perlu mendapat terapi non farmakologis yang tepat dalam pengalihan nyeri haid sehingga tidak dapat terganggu melakukan aktifitas sehari-hari.

remaja mengalami nyeri haid⁶. Data rata-rata wanita mengalami nyeri haid dengan tingkatan berbeda-beda yaitu sebanyak 34,2% termasuk nyeri berat; 36,6% nyeri sedang dan 29,2% nyeri ringan⁷. Insiden ini menurun seiring dengan bertambahnya usia⁸. Nyeri haid merupakan nyeri bersifat kram yang dirasakan pada perut bagian bawah hingga menjalar sampai ke panggul biasanya disertai mual, pusing, dan bahkan pingsan⁹

Nyeri haid atau *dismenore* sering dialami setiap remaja putri pada awal menstruasi. Rasa sakit/nyeri dibagian perut bagian bawah ini tidak begitu menyiksa

sebagian remaja putri. Namun, beberapa remaja putri mungkin merasa nyeri haid yang tidak tertahankan hingga tidak mampu melakukan aktivitas seperti biasa. Adapun beberapa faktor penyebab remaja putri mengalami nyeri haid, di antaranya faktor endokrin, kejiwaan dan faktor lain yang terkait dengan alat reproduksi¹⁰. Selain itu faktor psikologis juga berperan terjadinya nyeri haid pada beberapa remaja putri. Kondisi ini bertambah parah bila disertai dengan kondisi psikis yang tidak stabil, seperti stress, depresi, cemas berlebihan, keadaan sedih atau gembira berlebihan¹¹. Dampak remaja putri yang mengalami nyeri haid selain terganggu aktivitas sehari-hari, merasa gelisah juga karena kram hebat perut bagian bawah sampai menjalar ke panggul disertai mual, pusing. Masih banyak remaja putri beranggapan bahwa nyeri haid hanyalah hal yang biasa dialami, satu atau dua hari rasa sakitnya akan hilang. Padahal nyeri haid bisa menjadi tanda dan gejala suatu penyakit misalnya endometritis yang bisa mengakibatkan sulitnya mendapat keturunan akibat tidak ditangani nyeri haid dengan benar¹². Hal ini menjelaskan bahwa remaja

putri yang mengalami nyeri haid memerlukan tindakan agar mencegah dampak yang lebih dari nyeri haid.

Penatalaksanaan nyeri haid dapat diatasi dengan pengobatan farmakologis seperti obat anti nyeri atau obat khusus nyeri haid dan non farmakologis seperti masase, terapi es dan panas, distraksi dan salah satunya terapi relaksasi napas dalam dengan lantunan Surat Ar-Rahman¹³. Terapi relaksasi napas dalam dengan lantunan Surat Ar-Rahman merupakan suatu teknik relaksasi sederhana dimana paru-paru dibiarkan menghirup oksigen sebanyak mungkin dan disertai lantunan Surat Ar-Rahman dengan keteraturan irama, tempo lambat, lembut penuh penghayatan dan bacaan yang benar mampu mendatangkan ketenangan, meminimalkan kecemasan dan dapat menimbulkan suatu respon relaksasi diri terhadap nyeri (nyeri haid)¹⁴. Seseorang untuk melakukan terapi relaksasi napas dalam dengan lantunan Surat Ar-Rahman yang baik yaitu dilakukan sekitar 16 menit selama 3 kali sehari dalam 2 hari berturut-turut atau kapanpun saat merasakan ketegangan/nyeri¹⁵. Sejalan dengan penelitian yang

mengungkapkan untuk mengurangi rasa nyeri *dismenore* di anjurkan untuk remaja putri menggunakan terapi Murottal¹⁶. Tindakan ini sangat cocok untuk mengurangi rasa nyeri *dismenore*. Hal yang sama diungkapkan dalam penelitian yang menjelaskan salah satu upaya untuk mengurangi rasa nyeri *dismenore* yaitu dengan cara mendengarkan lantunan Surat Ar-Rahman. Alunan suara Surat Ar-Rahman dapat meningkatkan hormon endorfin yang berfungsi mengatur emosi dan menurunkan nyeri saat *dismenore*¹⁵.

Penelitian menjelaskan bahwa salah satu cara mengatasi nyeri haid adalah teknik distraksi dengan terapi murottal dilakukan selama 3 hari dengan penerapan selama 60 menit dapat menurun nyeri haid. Penurunan tingkat nyeri haid setelah dilakukan terapi murottal dengan penurunan skala nyeri sedang menjadi ringan. Terapi murrottal mampu menurunkan skala nyeri pada pasien nyeri haid, dengan cara memengaruhi mekanisme otak, dimana dengan adanya stimulus dari luar berupa lantunan Surat Ar-Rahman, maka akan merangsang otak untuk menghasilkan neuropeptide yang merupakan zat

kimia dalam tubuh, kemudian molekul-molekul tersebut akan mengangkut reseptor dalam tubuh sehingga tubuh akan memberi umpan balik berupa rasa nyaman¹².

BAHAN DAN CARA PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan *Quasy Eksperimental* di lapangan dengan desain *Pra-Post Test Control Group Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri di Kelurahan Tlogomas GG 02 RT 01 RW 06 Kota Malang yang mengalami nyeri haid selama penelitian sebanyak 40 orang. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 36 remaja putri di Kelurahan Tlogomas GG 02 RT 01 RW 06 Kota Malang yang mengalami nyeri haid selama penelitian yang disesuaikan dengan kriteria yaitu: remaja putri di Kelurahan Tlogomas GG 02 RT 01 RW 06 Kota Malang yang mengalami nyeri haid primer dan skunder, mengalami nyeri haid 1 hari sebelum haid dan 1-2 hari setelah haid, berusia 12-25 tahun, beragama islam, tidak mengkonsumsi obat nyeri haid, tidak mendapatkan perlakuan apapun (pemberian kompres hangat), bersedia melakukan terapi relaksasi napas dalam dengan lantunan surat Ar-Rahman selama 15 menit. Penelitian ini menggunakan

1,27
cm

teknik pengambilan sampling secara *purposive sampling*. Instrumen menggunakan lembar observasi tingkat nyeri NRS (*Numerik*

Rating Scale), dengan analisa data *Marginal Homogeneity*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden Pada Remaja Putri Di Kelurahan Tlogomas Gg 02 RT 01 RW 06 Kota Malang

Karakteristik	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	F	%	F	%
Umur				
16-20 Tahun	7	38,9	8	44,0
21-25 Tahun	11	61,1	10	56,0
Haid hari keberapa				
Hari pertama	11	61,1	8	44,0
Hari kedua	7	38,9	10	56,0
Jumlah	18	100	18	100

Berdasarkan Tabel 1 data kelompok perlakuan menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia 21-25 tahun (61,1%), sebagian besar responden mengalami haid hari pertama

(61,1%), Data kelompok kontrol menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia 21-25 (56,0%) dan sebagian besar responden mengalami haid hari kedua (56,0%).

Tabel 2. Pengaruh Terapi Relaksasi Napas Dalam Dengan Lantunan Surat Ar-Rahman Terhadap Penurunan Nyeri Haid Remaja Putri

Variabel	Pre-Test		Post-Test		P-value
	F	%	f	%	
Kelompok Perlakuan					
Nyeri haid					
Tidak nyeri	0	0,0	0	0,0	0,000
Ringan	3	16,7	7	38,9	
Sedang	4	22,2	9	50,0	
Berat	11	61,1	2	11,1	
Sangat berat	0	0,0	0	0,0	
Kelompok Kontrol					
Nyeri haid					
Tidak nyeri	0	0,0	0	0,0	
Ringan	3	16,7	3	16,7	
Sedang	2	11,1	5	27,8	
Berat	13	72,2	10	55,6	
Sangat berat	0	0,0	0	0,0	
Jumlah	18	100	18	100	

Berdasarkan Tabel 2 kelompok perlakuan: sebelum diberikan terapi relaksasi napas dalam dengan lantunan surat Ar-Rahman menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri mengalami nyeri pada kategori berat (61,1%) dan setelah dilakukan intervensi dengan terapi relaksasi napas dalam dengan lantunan surat Ar-Rahman menunjukkan bahwa sebagian remaja putri mengalami nyeri pada kategori sedang (50,0%) sedangkan pada kelompok kontrol sebelum-sesudah perlakuan sebagian besar remaja putri mengalami nyeri haid pada kategori berat masing-masing (72,2%) dan (55,6%). Hasil yang berbeda antara sebelum dan sesudah dilakukan intervensi dengan terapi relaksasi napas dalam dengan lantunan surat Ar-Rahman, dimana pada sebelum perlakuan sebagian besar remaja putri mengalami nyeri pada kategori berat dan setelah dilakukan intrvensi sebagian besar remaja putri mengalami nyeri sedang. Hasil uji *marginal homogeneity* didapatkan $p\text{-value}=0,000$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi relaksasi napas dalam dengan lantunan surat Ar-Rahman terhadap nyeri haid pada remaja putri di

Kelurahan Tlogomas GG 02 RT 01 RW 06 Kota Malang.

6.1. Nyeri Haid Sebelum Di Berikan Terapi Relaksasi Napas Dalam Dengan Lantunan Surat Ar-Rahman Remaja Malang.

Sebagian besar remaja putri mengalami nyeri berat. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri mengalami nyeri haid berat. Sebagian besar remaja putri mengalami nyeri haid hari pertama. Nyeri haid hari pertama merupakan kondisi ketika wanita mengalami perdarahan lebih banyak dari biasanya hal ini terjadi volume darah lebih banyak sehingga berdampak pada kejadian nyeri. Menurut Indriyani (2013) yang menyatakan bahwa haid merupakan peluruhan dinding rahim yang terdiri dari darah dan jaringan tubuh, periodik pada uterus yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi dan saat mengalami menstruasi di hari pertama dan kedua akan mengami nyeri yang berat hal ini disebabkan karena proses peluruhan dinding rahim dan darah lebih banyak. Sejalan dengan penelitian yang menyatakan terdapat perbedaan nyeri sebelum atau selama menstruasi¹⁷.

Nyeri haid kategori berat pada remaja putri dimungkinkan dipengaruhi oleh umur. Sebagian besar remaja putri berusia 21-25 tahun. Pada usia ini masih dalam masa pubertas. Perubahan pertumbuhan dan perkembangan menyebabkan remaja putri mengalami siklus menstruasi sehingga nyeri saat mengalami menstruasi. Sejalan dengan pernyataan yang mengemukakan ketidaksiapan remaja putri dalam menghadapi perkembangan dan pertumbuhan pada dirinya tersebut, mengakibatkan gangguan psikis yang akhirnya menyebabkan gangguan fisiknya, misalnya gangguan haid seperti dismenore¹⁰.

Nyeri haid kategori berat pada remaja putri dimungkinkan dipengaruhi oleh faktor konstitusi. Adanya beberapa penyakit yang menyertai sehingga remaja mengalami dismenore berat. Faktor konstitusi seperti anemia dan penyakit lainnya dikaitkan dengan kejiwaan yang menyebabkan dismenore mampu menurunkan daya tahan tubuh terhadap nyeri. Kekurangan Fe (zat besi) penyebab anemia, padahal dibutuhkan dalam membentuk hemoglobin. Kurangnya zat besi

berefek gangguan pertumbuhan (otak dan pertumbuhan tubuh). Lamanya terpapar sakit, menyebabkan Penyakit perempuan kehilangan respon nyeri¹⁸.

Penyebab dismenore adalah stenosis kanalis servikalis, diduga terjadi pada perempuan dengan uterus mengalami *hiperantifleksi*, namun sekarang anggapan berkurang bahwa hal ini sebagai penyebab dismenore.¹⁰ Banyak perempuan menderita dismenore tanpa stenosis servikalis dan tanpa uterus dalam hiperantifleksi¹⁹. Sebaliknya terdapat perempuan tanpa keluhan dismenore, walaupun ada stenosis servikalis dan uterus terletak dalam hiperantifleksi atau hiperretrofleksi²⁰

Nyeri haid kategori berat pada remaja putri dipengaruhi oleh adanya masalah endokrin. Kejang dismenore karena kontraksi berlebihan. Hal ini disebabkan karena endometrium dalam fase sekresi memproduksi prostaglandin $F_2 \alpha$ yang menyebabkan kontraksi otot-otot polos. Jika jumlah prostaglandin $F_2 \alpha$ berlebih akan dilepaskan dalam peredaran darah, maka

selain dismenore, dijumpai pula efek umum, seperti diare, *nausea*, dan muntah²¹

6.2. Nyeri Haid Setelah Di Berikan Terapi Relaksasi Napas Dalam Dengan Lantunan Surat Ar-Rahman Remaja Putri

Setelah diberikan terapi relaksasi napas dalam dengan lantunan surat Ar-Rahman menunjukkan bahwa sebagian remaja putri mengalami penurunan nyeri dari nyeri berat menjadi nyeri sedang. Sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar remaja putri mengalami nyeri berat. Arti dari data tersebut menunjukkan bahwa terjadi penurunan nyeri setelah diberikan intervensi terapi relaksasi napas dalam dengan lantunan Surat Ar-Rahman pada kelompok perlakuan. Intervensi terapi relaksasi napas dalam dengan lantunan Surat Ar-Rahman merupakan teknik pengendoran atau pelepasan ketegangan sehingga rasa rilek pada otot yang berdampak nyeri berkurang. Teknik relaksasi yang sederhana terdiri atas nafas abdomen dengan frekuensi lambat dan berirama (teknik relaksasi nafas dalam, contoh: tarik nafas dalam-dalam dan pelan)²²

Remaja putri yang mengalami nyeri haid dengan tingkat nyeri haid terdiri dari tidak nyeri, nyeri ringan, nyeri sedang, nyeri berat

dan nyeri sangat berat hal ini disebabkan oleh beberapa faktor primer dan sekunder. Faktor primer seperti kejiwaan, konstitusi (anemia, asma, migrain), endokrin, umur, kurang berolahraga dan faktor sekunder seperti obstruksi kanalis servikalis¹⁹. Penatalaksanaan nyeri haid biasanya menggunakan tindakan farmakologis (obat nyeri) dan juga diberikan tindakan non farmakologis seperti terapi stimulasi dan masase kutaneus, terapi es dan panas, distraksi, dan salah satunya terapi relaksasi napas dalam dengan lantunan surat Ar-Rahman.

Terapi relaksasi napas dalam dengan lantunan surat Ar-Rahman merupakan kegiatan relaksasi napas dalam sambil mendengarkan suara lantunan surat Ar-Rahman selama 15 menit dari *smartphone* yang disambung ke *headset* dengan keteraturan irama, tempo yang lambat, lembut penuh penghayatan dan bacaan yang benar bersifat pengalihan perhatian nyeri yang mampu mendatangkan ketenangan, menurunkan detak jantung, menyebabkan relaksasi, meningkatkan produksi hormon zatendorphins yang menghambat transmisi

impuls nyeri, mengurangi kontraksi otot dan bisa menurunkan tingkat nyeri haid.

Hasil penelitian ini didukung oleh hasil penelitian yang mendapatkan bahwa hasil berdasarkan pengolahan data pada ketiga kelompok diperoleh hasil bahwa *pre test* kelompok senam sebagian besar dalam kategori nyeri sedang, dan pada saat *post test* dalam kategori nyeri ringan. Untuk kelompok Murrotal Ar Rahman diperoleh hasil pada kelompok perlakuan *post test* sebagian besar dalam kategori ringan, sedangkan untuk kelompok kontrol berbasis Ar Rahman, tingkat nyeri *post test* sebagian besar dalam kategori berat²³ dan menurut penelitian lain mendapatkan sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam kurang dari separuh mengalami nyeri ringan dan sedang²⁴.

Hasil penelitian membuktikan bahwa pada kelompok perlakuan terjadi penurunan tingkat nyeri haid sesudah diberikan terapi relaksasi napas dalam dengan lantunan surat Ar-Rahman pada remaja putri, sedangkan pada kelompok kontrol tidak terjadi penurunan nyeri haid.

6.3. Pengaruh Terapi Relaksasi Napas Dalam Dengan Lantunan Surat Ar-Rahman Terhadap Nyeri Haid Remaja

Terdapat pengaruh terapi relaksasi napas dalam dengan lantunan surat Ar-Rahman terhadap penurunan nyeri haid pada remaja putri di Kelurahan Tlogomas GG 02 RT 01 RW 06 Kota Malang. Hasil tersebut menunjukkan nyeri haid pada remaja putri terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah dilakukan intervensi dengan terapi relaksasi napas dalam dengan lantunan surat Ar-Rahman. Sejalan dengan penelitian yang menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri haid pada siswi Ramaja Putri di MAN Insan Cendekia Halmahera Barat²⁵.

Perubahan kategori nyeri pada remaja putri setelah diberikan intervensi dipengaruhi oleh adanya intervensi terapi relaksasi nafas dalam dan lantunan surat Ar-Rahman. Lantunan surat Ar-Rahman dapat dirasakan melalui indra pendengar yang akan diresapi oleh sistem saraf yang memberikan keringanan, kelegaan dan berdampak pada psikis sehingga menimbulkan rileks¹⁴. Surat Ar-Rahman merupakan bagian bacaan Al-

Qur'an, terapi religi seseorang dibacakan ayat Al-Qur'an. Lantunan ayat Qur'an dengan irama, tempo lambat, disertai penghayatan bacaan mampu menenangkan jiwa, mengurangi kecemasan, memberikan respon relaksasi pada setiap sel dalam tubuh manusia, mengubah peyimpanan getaran sel yang menyebabkan sakit sehingga dapat bereaksi menyembuhkan²⁶.

Teknik relaksasi nafas dalam adalah bernafas perlahan, memungkinkan terangkatnya abdomen secara perlahan, serta mengembangnya dada secara penuh. Merupakan teknik relaksasi dalam asuhan keperawatan, perawat mengajarkan cara nafas dalam, secara maksimal menahan inspirasi, mengembuskan nafas perlahan, sehingga intensitas nyeri menurun, ventilasi paru meningkat, oksigenasi darah juga ikut meningkat, serta rasa nyeri hilang, hati merasa tenang, cemas menurun, tanpa menggunakan biaya²⁷. *Dismenorea* keluhan pada perempuan muda, gejala rasa tidak nyaman selama haid (rasa tidak enak di perut bagian bawah dan biasanya juga disertai mual, pusing, bahkan pingsan)²⁰.

Terapi lantunan surat Ar-Rahman

membutuhkan alat pendengaran, telinga manusia merupakan indra pendengaran²⁸. Telinga hanya dapat mendengar frekuensi bunyi dengan panjang gelombang 20Hz-20.000Hz. Intensitas atau kekuatan suara diukur dalam desibel (dB). Pendengaran normal manusia mampu mendengarkan dalam batas 60 dB-85dB. Seseorang mendengarkan bacaan lantunan surat Ar-Rahman memiliki tempo yang lambat mempunyai kisaran antara 60 sampai 120 bpm. Tempo lambat itu sendiri merupakan tempo yang seiring dengan detak jantung manusia, sehingga jantung akan mensinkronkan detaknya sesuai dengan tempo suara^{4 29}

Petunjuk untuk melakukan terapi relaksasi napas dalam dengan mendengar surat Ar-Rahman yang baik yaitu dilakukan sekitar 15-60 menit selama 2-4 kali sehari atau kapanpun saat merasakan ketegangan/nyeri¹⁵. Sejalan dengan penelitian yang menjelaskan dismenore sering dianggap menjadi nyeri yang biasa di alami ketika menstruasi, namun dismenore yang tidak ditangani dengan benar, akan berdampak pada terganggunya aktivitas sehari-hari

karena akan menimbulkan keluhan lemah, hingga gelisah karena kram hebat yang menyertai keluarnya sejumlah darah dari rahim¹². Salah satu cara mengatasi dismenore adalah dengan teknik distraksi dengan terapi murottal. Terapi murottal dilakukan selama 3 hari dengan penerapan selama 15-60 menit dengan surat Ar-Rahman¹⁵.

Hasil penelitian ini didukung oleh hasil penelitian dengan judul pengaruh terapi murottal Surah Ar-Rahman terhadap tingkat dismenore pada remaja. Mendapatkan bahwa hasil *pretest* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol yang mengalami nyeri yang sama yaitu kategori sedang dengan rentang skalanyeri 4-6³⁰. Sedangkan hasil penelitian lain dengan judul perbedaan pengaruh teknik relaksasi nafas dalam dan abdominal *stretching exercise* terhadap penurunan nyeri haid (dysmenorrhea) pada remaja putri, mendapatkan data bahwa sebagian besar mengalami nyeri berat dan lainnya mengalami nyeri sedang³¹.

KESIMPULAN

Ada pengaruh terapi relaksasi napas dalam dengan lantunan surat Ar-Rahman terhadap

nyeri haid pada remaja putri di Kelurahan Tlogomas GG 02 RT 01 RW 06 Kota Malang dengan nilai ($p\text{-value} = 0,000$). Penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian yang lebih mendalam tentang aktivitas fisik/olahraga yang dapat mempengaruhi terjadinya nyeri haid

TERIMA KASIH

Rektor Universitas Tribhuwana Tunggaladewi yang telah memberikan support dalam penelitian hingga penulisan artikel

KEPUSTAKAAN / REFERENSI

1. Ahyani RD. Buku Ajar tentang Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. 2018.
2. Pertiwi T. Gambaran Tingkat Pengetahuan Dan Praktik Menstrual Hygiene Pada Siswi Sdn 4 Pacarkembang Surabaya. JPK [Internet]. 2018;6(2):142–54.
3. Kusmiran E. Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Jakarta.: Salemba Medika; 2016.
4. Widyastuti IKAW. Pengaruh Terapi Murottal Surah Ar - Rahman Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia (Lansia) Penderita HipertenWidyastuti, I. K. A. W. (2015). Pengaruh Terapi Murottal Surah Ar - Rahman Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia (Lansia. Jurnal Pro Ners. 2015;5(1):1–14.
5. WHO (World Health Organization.). Dismenorea. Swiss: World Health Organization.; 2019.
6. Kemenkes.RI. Manajemen Kebersihan Menstruasi Perlu Dipahami. Jakarta, Kementerian Kesehatan RI; 2019.

7. Malang DK. Dinas Kota Malang. 2020. Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita. 2020.
8. Puspitasari I, Rumini, Mukarromah S. Pengaruh Latihan Senam dan Daya Tahan Tubuh terhadap Respon Nyeri Haid (Dysmenorrhea). *Journal of Physical Education and Sport*. 2017;6(2):165–71.
9. Bohari NH. Hubungan Tingkat Stres Dengan Sindrom Premenstruasi Pada Mahasiswa D3 Kebidanan Semester 2 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta..; 2017.
10. Manuaba IB. Penuntun Kepaniteraan Klinik Obstetri dan Ginekologi. Jakarta, EGC. Jakarta, EGC.; 2013.
11. Fritz MA & Speroff L. *Clinical Gynecologic Endocrinology and Infertility*, Ed.8. USA, Lippincott Williams & Wilkins.; 2013.
12. Fatmawati DS, Rejeki S. Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Dismenore Menggunakan Terapi Murottal. *Ners Muda*. 2021;2(1):24.
13. Lestari H, Fahrurrozi, Astuti F. Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Perubahan Skala Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Kelas X, XI Dan XII Ma Asy-Syaffi'iah Bendung Desa Kilang Kecamatan Montong Gading Kabupaten Lombok Timur Tahun 2017. *PrimA: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Stikes Mataram*. 2019;5(2):69–74.
14. Hadi Dkk. *Obati Dirimu Dengan Al-Qur'an*. Tangerang: Iniperbesa.; 2013.
15. Murtiningsih, Andriana I, Fitriani H. Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman Terhadap Intensitas Dismenore Primer Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Kartika*. 2020;15(2):53–62.
16. INDRAWATI, I., & PUTRIADI D. Efektifitas Terapi Murottal Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri di SMA Negeri 2 Bangkinang Kota Tahun 2019. *Jurnal Ners*, 3(2), 32-38. 2019;3(2):32–8.
17. Ristica O dwienda. Octa dwienda ristica, rika andriyani. Gambaran Perbedaan Intensitas Dismenore Setelah Melakukan Senam Dismenore Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 21 Pekanbaru Tahun 2014. 2015;1(6):274–9.
18. Laila NNajmi. *Buku Pinta Menstruasi*. Yogyakarta: Buku Biru.; 2011.
19. Sukarni, I dan Wahyu P. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika; 2013.
20. Anurogo D & Wulandari. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: Cv. Andi Offset; 2017.
21. Suparyanto. *Dismenorea (Nyeri Haid)*. Jakarta: Rineka Cipta.; 2013.
22. Widya D. & Sulianingsih. *Pengobatan Dismenore Secara Akupuntur*. Cermin Dunia Kedokteran. Jakarta: Rajawali Pers.; 2015.
23. Sumaryani S, Puspita Sari PI. Ar Rahman-Based Dysmenorrhea Gymnastic to Reduce Pain. *Jurnal NERS*. 2015;10(2):360.
24. Aningsih, F., Sudiwati, N. L. P. E., Dewi N (2018). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenore) Pada Mahasiswi Di Asrama Sanggau Landungsari Malang. *Nursing News Jurnal Ilmiah Keperawatan*. 3(1).
25. Suaib N. Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Man Insan Cendekia Halmahera Barat. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*. 2019;6(2):193–202.
26. Al-Kaheel AD. *Lantunan Qur'an Untuk Penyembuh*. Yogyakarta : Pustaka Pesantren.; 2012.
27. Arfa M. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post-Operasi Appendisitis Di Ruang Bedah RSUD Prof. Dr. Hi. Aloe Saboe Kota Gorontalo,. Tesis, Universitas Negeri Gorontalo.; 2013.
28. Priyanto, P., & Anggraeni II. Perbedaan Tingkat Nyeri Dada Sebelum dan Setelah Dilakukan Terapi Murottal Al-Quran. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*., 2019;14(1).
29. Srisuryani. Pengaruh Terapi Audio Murottal Surah Ar-Rahman terhadap Tingkat Insomnia pada Lanjut Usia di UPT Panti Wredha Budhi Dharma

- Ponggalan Yogyakarta.
YOGYAKARTA; 2016.
30. Rahmayanti D, Taqiyah Y, Alam RI. Pengaruh Terapi Murottal Surah Ar-Rahman terhadap Tingkat Dismenore pada Remaja. *Window of Nursing Journal*. 2021;2(1):209–19.
31. Sabtu FRH. Perbedaan Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Dysmenorrhea) Pada Remaja Putri. Skripsi thesis. Sabtu, Fitriainingsih Rusli Hi (2018) Perbedaan Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam DSkripsi thesis, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.; 2018.