



Studi Kasus

Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Dismenore Menggunakan Terapi Murottal

Desi Sandra Fatmawati¹, Sri Rejeki¹

¹ Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang

Informasi Artikel

Riwayat Artikel:

- Submit 15 September 2020
- Diterima 31 Januari 2021
- Diterbitkan 30 April 2021

Kata kunci:

Dismenore; Skala Nyeri; Terapi Murottal

Abstrak

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 rahim. Salah satu cara mengatasi dismenore adalah dengan teknik distraksi dengan terapi murottal. Studi kasus ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas terapi murottal terhadap perubahan skala nyeri pada pasien dismenore. Studi kasus ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan pendekatan pre test dan post test. Sampel yang digunakan yaitu purposive sampling dengan responden 2 orang dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Terapi murottal dilakukan selama 3 hari dengan 3 pertemuan, dimana setiap pertemuan dilakukan penerapan selama 60 menit. Alat pengumpulan data menggunakan numeric rating scale (NRS) untuk mengukur skala nyeri. Hasil studi menunjukkan adanya penurunan tingkat dismenore setelah dilakukan terapi murottal dengan penurunan skala nyeri sedang menjadi ringan. Terapi murottal mampu menurunkan skala nyeri pada pasien dismenore, dengan cara memengaruhi mekanisme otak, dimana dengan adanya stimulus dari luar berupa lantunan ayat Al – Qur'an, 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 nyaman. Diharapkan terapi murottal dapat diterapkan oleh petugas kesehatan dalam membantu menangani mengurangi nyeri pada pasien dismenore.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan sebuah tahapan yang terjadi antara usia 10 – 19 tahun, dimana sebelum memasuki usia remaja seseorang akan mengalami periode pematangan organ reproduksi wanita, yang ditandai dengan adanya masa pubertas. Pada masa pubertas umumnya wanita akan ditandai dengan adanya menstruasi. Menstruasi merupakan proses luruhnya dinding rahim yang ditandai dengan

perdarahan, yang biasanya pertama kali terjadi pada rentang usia antara 9 - 16 tahun atau pada masa awal remaja (Zuniawati, 2019).

Disamping ditandai dengan adanya perdarahan, sebelum dan selama menstruasi tubuh perempuan akan mengalami berbagai perubahan baik perubahan fisik maupun psikis. Perubahan mendasar yang terjadi sebelum dan selama menstruasi disebabkan karena adanya perubahan hormonal

Corresponding author:

Desi Sandra Fatmawati

desi971226@gmail.com

Ners Muda, Vol 2 No 1, April 2021

e-ISSN: 2723-8067

DOI: <https://doi.org/10.26714/nm.v2i1.6241>

(Sinaga et al., 2017). Salah satu masalah yang dialami oleh kebanyakan perempuan ketika menstruasi adalah adanya nyeri haid atau sering disebut dengan dismenore. Dismenore adalah nyeri di daerah perut yang disebabkan karena kram rahim yang terjadi sebelum dan selama menstruasi (Qodir, 2017).

Berdasarkan klasifikasinya penyebab dismenore dibagi menjadi 2 yaitu dismenore primer yang penyebabnya tidak diketahui secara jelas, namun selalu dikaitkan dengan pelepasan sel - sel telur dari ovarium, yang berhubungan dengan adanya gangguan keseimbangan hormon. Sedangkan dismenore sekunder terjadi akibat adanya keluhan sakit ketika haid yang disebabkan karena kelainan - kelainan organ kandungan (Setyowati, 2018). 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 rahim, dan gangguan di rongga panggul akan mengakibatkan gangguan pada daerah tersebut dan menyebabkan kontraksi yang hebat pada rahim (Insani & Rokhanawati, 2014).

Berdasarkan *World Health Organization* (WHO) prevalensi kejadian dismenore di seluruh dunia sangatlah tinggi, rata-rata menunjukkan lebih dari 50% perempuan di setiap Negara mengalami dismenore. Di Indonesia sendiri prevalensi kejadian dismenore menunjukkan penderita dismenore mencapai 60-70% wanita dari seluruh Indonesia. Sedangkan angka kejadian dismenore tipe primer di Indonesia sebesar 54,89%, dan angka kejadian dismenore tipe sekunder sebesar 45,11% (Lail, 2019).

Penatalaksanaan dismenore secara umum dapat dilakukan secara farmakologis

maupun non farmakologis. Penanganan dismenore secara farmakologis dapat dilakukan dengan menggunakan analgesik untuk menurunkan skala nyeri. Meskipun secara efektif analgesik dapat mengurangi nyeri, namun penggunaan analgesik yang digunakan secara terus - menerus akan menimbulkan dampak ketagihan dan akan memberikan efek samping obat yang berbahaya bagi pasien. Terapi nonfarmakologis, seperti distraksi dapat digunakan untuk membantu menurunkan tingkat nyeri dismenore. Salah satu terapi distraksi yang mudah dilakukan adalah terapi murottal dengan mendengarkan bacaan Al - Qur`an (Rahmah & Astuti, 2019).

Terapi murrotal merupakan jenis terapi distraksi auditori yang menggunakan unsur suara manusia untuk menstimulus tubuh dalam menurunkan hormon - hormon stres, dan mengeluarkan hormon endorfin yang berfungsi untuk meningkatkan mood sehingga mampu merubah respon penerimaan individu terhadap nyeri, serta meningkatkan perasaan rileks (Ihsan, 2013). Studi ini bertujuan untuk mengetahui penurunan skala nyeri dismenore setelah dilakukan terapi murottal.

METODE

Metode yang digunakan dalam penerapan studi kasus ini adalah deskriptif dengan menggunakan pendekatan asuhan keperawatan pada pasien yang mengalami nyeri dismenore. Penerapan ini dilaksanakan tanggal 27 agustus 2020 - 30 agustus 2020 di Desa Sendangasri. Penerapan terapi murottal dilakukan selama 3 hari dengan 3 kali pertemuan, dimana setiap 1 kali pertemuan dilakukan selama 60 menit. Subjek dalam studi kasus ini sebanyak 2 responden dengan diagnosa medis dismenore yang memenuhi kriteria inklusi yaitu : klien dengan dismenore dengan tingkat skala nyeri sedang di ukur dengan *numeric rating scale* (NRS) dengan angka 0-10, dapat berkomunikasi secara



aktif, dan bersedia melakukan terapi murottal. Adapun kriteria eksklusi dalam penerapan ini yaitu : Klien yang mengalami gangguan kesadaran dan tidak kooperatif.

Prosedur pelaksanaan yang dilakukan dalam proses pemberian terapi murottal yaitu : pasien dilakukan pengukuran tingkat dismenore terlebih dahulu sebelum dilakukan intervensi, kemudian menanyakan surah yang disukai oleh responden, apabila tidak ada surah yang disukai maka akan diperdengarkan bacaan surah al - Qur'an secara acak, kemudian anjurkan klien untuk rileks selama 5 menit, kemudian biarkan klien untuk mendengarkan murottal selama 60 menit menggunakan *earphone*, setelah itu, dilakukan pengukuran kembali tingkat dismenore menggunakan lembar observasi. Adapun Peralatan yang digunakan dalam melakukan terapi murottal adalah *handpone* beserta *earphone* dan lembar observasi untuk mengukur tingkat dismenore menggunakan *numeric rating scale* (NRS).

HASIL

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan pada kedua responden, didapatkan hasil bahwa responden pertama Nn. R, umur 17 tahun, haid hari ke-1. Awalnya klien mengeluh setiap kali menstruasi selalu merasakan nyeri pada perut hingga menjalar pada punggung, nyeri biasanya dirasakan pada 1 hari sebelum mestruasi dan hari pertama menstruasi. Saat pengkajian klien tampak meringis kesakitan dan gelisah. P = saat bergerak, Q = seperti di remas - remas, R = di area abdomen, S = 6, T = hilang timbul. Responden ke 2 Nn. L, 17 tahun, haid hari ke-1. Klien mengatakan nyeri diarea perut sejak 1 hari yang lalu sebelum mestruasi, klien mengatakan ketika nyeri timbul

biasanya klien hanya membiarkannya saja dan tidak ada terapi yang digunakan untuk meredakan nyeri. P = saat bergerak, Q = seperti di remas - remas, R = di area abdomen, S = 5, T = hilang timbul.

Masalah keperawatan yang muncul pada klien 1 dan 2 yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis. Pengkajian nyeri yang dilakukan pada kedua responden menggunakan skala pengukuran *numeric rating scale* (NRS) dengan angka 0-10.

Tindakan keperawatan untuk mengatasi masalah nyeri pada kedua responden adalah dengan menggunakan terapi murottal dengan mendengarkan lantunan ayat al - Qur'an melalui *handpone* beserta *earphone*, proses penerapan terapi murottal dilakukan dalam 5 tahapan yaitu: dilakukan pengukuran tingkat dismenore terlebih dahulu sebelum dilakukan intervensi, kemudian menanyakan surah yang disukai oleh responden, apabila tidak ada surah yang disukai maka akan diperdengarkan bacaan surah al - Qur'an secara acak, kemudian anjurkan klien untuk rileks selama 5 menit, kemudian biarkan klien untuk mendengarkan murottal selama 60 menit menggunakan *earphone*, setelah itu, dilakukan pengukuran kembali tingkat dismenore menggunakan lembar observasi.

Hasil penerapan pada tabel 1 menunjukkan bahwa setelah pemberian terapi murottal pada kedua responden terjadi perubahan skala nyeri. Responden 1 setelah dilakukan terapi murottal selama 3 kali pertemuan dalam 3 hari menunjukkan hasil terjadi penurunan nyeri dari skala nyeri 6 (nyeri sedang) menjadi skala 2 (nyeri ringan). Responden 2 setelah dilakukan terapi murottal mengalami penurunan skala nyeri dari skala 5 (nyeri sedang) menjadi 2 (nyeri ringan).



Tabel 1
Skala Nyeri Dismenore Pre dan Post Terapi Murottal

Nama Pasien	Skala Nyeri					
	Hari 1		Hari 2		Hari 3	
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
Responden 1	6	5	5	4	4	2
Responden 2	5	4	4	3	3	2



Gambar 1
Proses penerapan terapi murottal

PEMBAHASAN

Penerapan terapi murottal dilakukan pada 2 responden dengan memberikan alunan murottal selama 60 menit menggunakan *earphone*. Penerapan ini bertujuan untuk mengalihkan perhatian responden yang mengalami nyeri dismenore untuk berada dalam keadaan relaksasi yang dalam, sehingga dapat mengubah rasa nyeri dan mengubah sikap responden terhadap nyeri.

Hasil analisis penerapan tindakan keperawatan untuk menurunkan tingkat dismenore dengan menggunakan terapi murottal pada kedua responden dengan diagnosa keperawatan yang muncul yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis, setelah dilakukan tindakan terapi non farmakologi dengan menggunakan terapi murottal kedua pasien mengalami penurunan tingkat dismenore dalam pemberian terapi selama 3 kali pertemuan. Hasil ini sejalan dengan

penelitian yang dilakukan oleh (Prastiwi, 2017) tentang Pengaruh Alunan Murottal Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Siswi Aliyyah Di Pondok Pesantren As Salafiyah Mlangi Yogyakarta, dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi murottal memiliki pengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore. Hasil ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Astuti, 2019) yang menunjukkan bahwa terapi murottal memiliki pengaruh untuk menurunkan skala nyeri pada pasien dismenore.

Dismenore terjadi akibat tingginya jumlah prostaglandin dalam endometrium yang merupakan zat kimia tubuh yang dapat menyebabkan kontraksi pada miometrium sehingga dapat menyempitkan pembuluh darah, menyebabkan iskemia, perdarahan dan nyeri ketika menstruasi (Priyatna, 2013). Dismenore atau nyeri haid diklasifikasikan menjadi 2 yaitu dismenore



primer, dikatakan dismenore primer apabila penyebabnya tidak diketahui secara jelas, namun selalu dikaitkan dengan pelepasan sel – sel telur dari ovarium, yang berhubungan dengan adanya gangguan keseimbangan hormon. Sedangkan dismenore sekunder terjadi akibat adanya keluhan sakit ketika haid yang disebabkan karena kelainan – kelainan organ kandungan (Setyowati, 2018).

Secara fisik terapi murottal terdiri dari unsur suara manusia yang merangsang tubuh untuk menghasilkan hormon endorphan secara alami, sehingga menurunkan hormone – hormone stres, meningkatkan perasaan rileks, mengalihkan perhatian dari rasa takut dan cemas serta memperbaiki metabolisme tubuh, sehingga dapat menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernapasan, denyut nadi, dan aktifitas gelombang otak. Terapi murottal bekerja dengan cara memengaruhi mekanisme otak, dimana dengan adanya stimulus dari luar berupa lantunan ayat Al – Qur`an, 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 nyaman (Handayani, 2014).

Setelah dilakukan terapi murottal selama 3 kali pertemuan, responden penerapan ini kembali mengisi lembar penilaian tingkat dismenore menggunakan *Numeric Rating Scale* setelah 60 menit dilakukan terapi murottal. Dari hasil tersebut didapatkan bahwa kedua responden mengalami penurunan nyeri secara signifikan dari skala nyeri sedang (4-6) menurun menjadi skala nyeri ringan (1-3). Penurunan intensitas nyeri dalam penerapan ini disebabkan karena adanya efek relaksasi yang ditimbulkan dari terapi murottal dengan mendengarkan lantunan al-Qur`an. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Lestari, 2019) tentang

Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur`an Terhadap Perubahan Skala Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Kelas X, Xi Danxii Ma Asy-Syafi`iah Bendung Desa Kilang Kecamatan Montong Gading Kabupaten Lombok Timur tahun 2017, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terapi murottal al-qur`an terhadap perubahan skala nyeri haid (dismenorea). Hasil ini juga didukung dengan penelitian lain yang dilakukan oleh (Hamdiyah, 2019) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi murottal terhadap penurunan nyeri haid/dismenore.

Dengan mendengarkan lantunan murottal dalam rentang waktu antara 60-70 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/dismenore (Indrawati & Putriadi, 2019). Efek relaksasi terlihat pada responden ketika sedang mendengarkan lantunan murottal dengan menunjukkan respon positif berupa ekspresi tenang dan rileks sembari menutup mata menikmati lantunan ayat – ayat Al – Qur`an. Faktor yang mendukung pada studi kasus ini yaitu responden yang kooperatif dan mudah menerima terapi murottal selama proses penerapan.

SIMPULAN

Terapi murottal yang dilakukan selama 3 kali pertemuan efektif menurunkan skala nyeri pada pasien dismenore dari yang awalnya memiliki tingkat nyeri dismenore sedang turun menjadi skala nyeri ringan. Diharapkan dengan adanya studi kasus ini terapi murottal bisa digunakan sebagai terapi komplementer untuk meningkatkan pelayanan keperawatan untuk membantu mengurangi intensitas nyeri pada pasien dismenore. Rekomendasi bagi peneliti selanjutnya di harapkan penerapan terapi



murottal mampu di terapkan pada pasien dengan skala nyeri yang lebih berat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menuturkan terimakasih kepada seluruh unit terkait dalam proses penyusunan laporan kasus ini.

REFERENSI

- Amirul Ihsan, Yuyun Tafwidhah, B. A. (2013). Efektivitas Terapi Murottal Terhadap Perubahan Tingkat Dismenore Pada Mahasiswi Program Studi Keperawatan Universitas Tanjungpura Angkatan 2013. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689-1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Astuti, D. (2019). PENGARUH WILLIAM ' S FLEXION EXERCISE DENGAN LANTUNAN AYAT SUCI AL QUR ' AN PADA REMAJA PUTRI PANTI ASUHAN DARUL ULUM YOGYAKARTA. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya*, 14(2).
- Dr. Heni Setyowati ER, S. K. M. K., Kartika Wijayanti, M. K., Prasetyo, A. A., & Press, U. (2018). *Akupresur untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian*. Unimma Press.
- Hamdiyah. (2019). Pengaruh Terapi Non Farmakologi Dengan Media Murottal Al-Qur'an Kombinasi Senam Dysmenorrhea Terhadap Penurunan Nyeri Haid Di Panti Asuhan Sejahtera Aisyiyah. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 4(2), 8. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v4i2.122>
- Handayani, R., Fajarsari, D., Asih, D. R. T., & Rohmah, D. N. (2014). Pengaruh Terapi Murottal Al Quran Untuk Penurunan Nyeri Persalinan dan Kecemasan Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 5(2), 1-15.
- Indrawati, I., & Putriadi, D. (2019). Efektifitas Terapi Murottal Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Putridi SMA Negeri 2 Bangkinang Kota Tahun 2019. *Jurnal Ners*, 3(2), 32-38.
- Insani, T. H. N., & Rokhanawati, D. (2014). *Pengaruh Alunan Murottal terhadap Intensitas Nyeri Dismenorea Primer pada Siswi Madrasah Mu'allimaat Muhammadiyah Yogyakarta Tahun 2014* [STIKES'Aisyiyah Yogyakarta]. <https://doi.org/10.1038/132817a0>
- Lail, N. H. (2019). Hubungan Status Gizi, Usia Menarche dengan Dismenorea pada Remaja Putri Di SMK K Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 9(02), 88-95. <https://doi.org/10.33221/jiki.v9i02.225>
- Lestari, H. (2019). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Perubahan Skala Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Siswi Kelas X, Xi Dan XII MA Asy-Syafi'iah Bendung Desa Kilang Kecamatan Montong Gading Kabupaten Lombok Timur Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 5(2), 69-74.
- MaulidaRahmah, A., & Astuti, Y. (2019). Pengaruh Terapi Murottal dan Aromaterapi Terhadap Intensitas Dismenore pada Mahasiswi Keperawatan. *IJNP (Indonesian Journal of Nursing Practices)*, 3(1), 1-8. <https://doi.org/10.18196/ijnp.3186>
- Priyatna, A. (2013). *Be A Smart Teenager*. Elex Media Komputindo.
- Qodir, A. (2017). *Buah Hati: antara perhiasan dan ujian keimanan: Diandra Kreatif*. Diandra Kreatif.
- Rahmah, A. M., & Astuti, Y. (2019). Pengaruh Terapi Murottal dan Aromaterapi Terhadap Intensitas Dismenore pada Mahasiswi Keperawatan. *Indonesian Journal of Nursing Practices*, 3(1). <https://borang.ummy.ac.id/index.php/ijnp/article/view/5124>
- Sinaga, E., Saribanon, N., Sa'adah, N., Salamah, U., Murti, Y. A., Trisnamiati, A., & Lorita, S. (2017). *Manajemen Kesehatan Menstruasi*. Universitas Nasional.
- Zuniawati, D. (2019). *Lemak Tubuh Memicu Menstruasi Dini*. Dewi Zuniawati.

