



Pengaruh Akupresur dengan Murottal Ar-Rahman Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Siswi SMP Negeri 2 Giriwoyo

Haniifah Nur Hasanah¹, Winarni²

^{1,2} Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Alamat: Jl. Kapulogo No.3, Pajang, Laweyan, Surakarta, Jawa Tengah Telp. (0271) 711270

Korespondensi penulis: 202016015.students@aiska-university.ac.id

Abstract. *Background: Dysmenorrhea, characterized by pain around the abdomen, waist, and lower back, arises due to increased prostaglandin hormone levels during menstruation. If left untreated, this pain will disrupt the daily activities and academic performance of adolescent girls. Management can be achieved through the use of acupressure and listening to the recitation of the Qur'an, both of which are safe and effective in alleviating pain, promoting relaxation, and obtaining the blessings of Allah SWT. The objectives of the research: This study aims to evaluate the impact of acupressure therapy with Ar-Rahman murottal on the reduction of dysmenorrheic pain in students of SMP Negeri 2 Giriwoyo. Methods: This research employs a quasi-experimental design with a pretest-posttest non-equivalent control group approach. The study sample consists of 36 respondents selected through a purposive sampling technique. Data analysis was performed using the Mann-Whitney test to compare the treatment and control groups. Results: The dysmenorrhea pain scale in the treatment group significantly decreased compared to the control group, with a P-value of $0.016 < \alpha 0.05$. Acupressure therapy combined with the recitation of Surah Ar-Rahman was effective in reducing dysmenorrhea pain in female students at SMP Negeri 2 Giriwoyo. Summary: This study concludes that acupressure therapy combined with the recitation of Surah Ar-Rahman can be an effective alternative for alleviating dysmenorrhea pain in adolescent girls.*

Keywords: *Dysmenorrhea, Acupressure, Adolescents girl*

Abstrak. Latarbelakang: Dismenore yang ditandai dengan nyeri disekitar perut, pinggang, dan punggung belakang ini muncul akibat peningkatan hormon prostaglandin saat menstruasi. Jika tidak segera ditangani, rasa nyeri tersebut akan menimbulkan gangguan pada aktivitas sehari-hari dan kinerja akademis remaja putri. Penanganan dapat dilakukan dengan menggunakan akupresur dan murottal Al-Qur'an, yang mana aman dan efektif dalam meredakan nyeri, relaksasi serta mendapatkan rahmat Allah SWT. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh terapi akupresur dengan murottal Ar-Rahman terhadap penurunan nyeri dismenore pada siswi SMP Negeri 2 Giriwoyo. Metode: Penelitian menggunakan desain quasi eksperimental dengan pendekatan pretest-posttest non-equivalent control group design. Sampel penelitian ini sebanyak 36 responden dipilih melalui teknik purposive sampling. Analisa data menggunakan uji Mann-Whitney. Hasil: Skala nyeri dismenore pada kelompok perlakuan mengalami penurunan signifikan dibandingkan kelompok kontrol dengan P-value=0,016 < α 0,05 dan terapi akupresur dengan murottal Ar-Rahman berpengaruh dalam menurunkan nyeri dismenore pada siswi SMP Negeri 2 Giriwoyo. Kesimpulan: Penelitian ini menyimpulkan bahwa terapi akupresur dengan murottal Ar-Rahman dapat menjadi alternatif yang efektif dalam mengatasi nyeri dismenore pada remaja putri.

Kata Kunci : Dismenore, Akupresur, Remaja putri

1. LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan masa transisi dari pubertas menuju dewasa yang ditandai dengan kematangan organ reproduksi, salah satunya ditandai dengan menstruasi pertama (menarche). Selama siklus menstruasi, banyak remaja mengalami gangguan menstruasi, terutama dismenore, yang ditandai dengan nyeri atau kram di sekitar perut, pinggang, dan punggung akibat peningkatan hormon prostaglandin (Mazidah et al., 2022). Di Indonesia, prevalensi dismenore tercatat sebesar 64,25%, dengan 54,89% merupakan dismenore primer

dan 9,36% dismenore sekunder. Dampak dismenore pada remaja putri mencakup penurunan aktivitas, bolos sekolah, dan gangguan emosional (Elsera et al., 2022; Karlinda et al., 2022).

Penanganan dismenore dapat dilakukan melalui terapi farmakologi dan non-farmakologi. Terapi farmakologi melibatkan penggunaan obat-obatan seperti NSAIDs yang memiliki efek samping pada kesehatan tubuh. Sebaliknya, terapi non-farmakologi menggunakan metode tanpa obat dengan efek samping minimal, seperti terapi akupresur dan murottal Al-Qur'an. Terapi akupresur melibatkan pijatan pada titik spesifik tubuh untuk meningkatkan hormon endorfin sebagai pereda nyeri alami. Sementara itu, terapi murottal Al-Qur'an dilakukan dengan mendengarkan lantunan ayat-ayat suci Al-Qur'an yang dapat membuat rileks dan mendapat rahmat dari Allah SWT (Masruroh et al., 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh (Sari & Usman, 2021) mengenai efektivitas terapi akupresur terhadap dismenore menunjukkan hasil bahwa adanya perbedaan rata-rata intensitas dismenore sebelum dan setelah dilakukan terapi akupresur. Selain itu (Murtiningsih et al., 2020) juga melakukan penelitian dengan menggunakan terapi murottal Al-Quran untuk mengurangi intensitas nyeri dismenore. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi murottal Al-Quran secara signifikan efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore. Kedua penelitian tersebut selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Vina & Setyowati, 2019) dimana peneliti mengevaluasi perbedaan efektivitas kedua terapi tersebut secara bersamaan pada remaja putri kelas X di SMA 2 Ungaran. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terapi murottal Al-Quran memiliki efektivitas yang berbeda dengan terapi akupresur dalam mengurangi nyeri haid.. Berdasarkan wawancara awal di SMP Negeri 2 Giriwoyo, 12 dari 13 siswi mengalami dismenore yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Untuk meredakan nyeri, sebagian besar memilih beristirahat atau minum jamu. Berdasarkan latar belakang ini, penelitian dilakukan untuk menggabungkan terapi akupresur dengan murottal surah Ar-Rahman dalam mengatasi nyeri dismenore pada siswi SMP Negeri 2 Giriwoyo. Kombinasi ini diharapkan memberikan solusi lebih efektif dibandingkan terapi tunggal.

2. KAJIAN TEORITIS

Remaja merupakan fase penting dalam perkembangan individu yang ditandai oleh berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial. Menurut Burhanuddin Basri et al. (2022), masa remaja dibagi menjadi tiga tahap, di mana remaja tengah (14-16 tahun) sering mengalami pencarian identitas diri dan perubahan hormonal yang signifikan. Salah satu manifestasi dari perubahan hormonal ini adalah menstruasi, yang merupakan proses fisiologis normal pada remaja putri dan menandakan kematangan seksual mereka (Khotimah & Subagio, 2021).

Namun, menstruasi sering kali disertai dengan nyeri yang dikenal sebagai dismenore, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan kualitas hidup remaja putri. Dismenore ini disebabkan oleh peningkatan produksi hormon prostaglandin yang memicu kontraksi otot rahim, sehingga menimbulkan rasa sakit yang hebat (Murtiningsih et al., 2020).

Dalam upaya mengatasi nyeri dismenore, berbagai metode telah dikembangkan, salah satunya adalah terapi akupresur. Akupresur adalah terapi kesehatan tradisional yang melibatkan pemberian pijatan dan stimulasi pada titik-titik tertentu di tubuh, bertujuan untuk menghilangkan rasa sakit dan meningkatkan fungsi organ dengan merangsang titik-titik tersebut. Teknik ini dapat meningkatkan pelepasan hormon endorfin, yang berfungsi sebagai pereda nyeri alami, sehingga efektif dalam mengatasi berbagai kondisi, termasuk nyeri dismenore. Titik-titik akupresur yang umum digunakan termasuk LI4 (Hegu), SP6 (Sanjiyinjiao), dan LR3 (Taichong) (Sarmanah & Anggraini, 2023). Di sisi lain, murottal Al-Quran adalah terapi yang dilakukan dengan mendengarkan lantunan ayat-ayat suci Al-Quran, yang tidak hanya memberikan efek relaksasi tetapi juga mendukung aspek spiritual dan emosional individu (Pasmadi, 2021). Keunggulan penggabungan terapi akupresur dengan murottal Al-Qur'an, seperti Surah Ar-Rahman, dapat memberikan efek menenangkan yang lebih besar, berkontribusi pada relaksasi, dan mengurangi nyeri. Dengan demikian, penelitian ini berhipotesis bahwa terdapat pengaruh dari kombinasi terapi akupresur dan murottal Al-Qur'an terhadap penurunan nyeri dismenore pada siswi SMP Negeri 2 Giriwoyo..

3. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitiannya menggunakan Quasi eksperimental. Metode pendekatan yang digunakan dalam penelitian adalah metode design pretest posttest non- equivalent control group design. Metode pretest posttest non-equivalent control group design adalah sebuah pendekatan dengan kedua kelompok tidak dipilih secara acak setelah maupun sebelum dilakukan pengujian untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Penelitian dilakukan di SMP Negeri 2 Giriwoyo. Waktu penelitian dimulai pada bulan 22 Maret sampai 11 Mei 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri di SMP Negeri 2 Giriwoyo yang mengalami dismenore berjumlah 87 orang. Berdasarkan hasil perhitungan sampel diatas, jumlah sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah 36 sampel. Dimana 18 sampel untuk kelompok perlakuan dan 18 sampel untuk kelompok kontrol. Setiap sampel harus memenuhi kriteria inklusi: Mengalami dismenore, aktivitas terganggu saat mengalami nyeri, bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi: kriteria eksklusi pada

penelitian ini adalah remaja yang memiliki luka atau bengkak di area pemijatan. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah Lembar NRS (Numeric Rating Scale) yang umumnya dalam bentuk garis. Skala untuk NRS adalah skala numerik tunggal yang berisi 11 nilai, yaitu 0 “tidak sakit sama sekali” dan 10 “sakit terhebat yang bisa dibayangkan”.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 2 Giriwoyo, dan dimulai pada 22 Maret hingga 11 Mei 2024. Peneliti mendapatkan bantuan dari enumerator selama proses skrining responden. Setelah mendapatkan 36 responden, peneliti mengadakan pelatihan tiga hari untuk mempelajari terapi akupresur. Peneliti juga membagi dua kelompok dengan 18 orang dalam kelompok perlakuan dan 18 orang dalam kelompok kontrol. Tidak ada drop out selama pengambilan sampel sehingga hasil dari penelitian ini dijabarkan sebagai berikut:

Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Umur	Frekuensi	(%)
13 Tahun	8	22,2
14 Tahun	13	36,1
15 Tahun	15	41,7
Total	36	100,0

Sumber : Data Primer, 2024.

Berdasarkan tabel 4.1 distribusi frekuensi diatas dari 36 responden yang mengikuti penelitian ini mayoritas merupakan remaja berusia 15 tahun (41,7%).

Gambaran Skala Nyeri Haid Sebelum Diberikan Intervensi

Tabel 4.2 Tingkat Skala Nyeri Sebelum Intervensi

Skala Nyeri	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	Frekuensi	(%)	Frekuensi	(%)
2	1	5,6	4	22,2
3	6	33,3	6	33,3
4	4	22,2	4	22,2
5	3	16,7	3	16,7
6	2	11,1	1	5,6
7	2	11,1	0	-
Total	18	100,0	18	100,0

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan hasil tabel 4.2 pada kelompok perlakuan mayoritas responden mengalami nyeri dismenore di skala 3 dengan jumlah 6 orang (33,3%). Sementara itu pada kelompok kontrol mayoritas responden juga mengalami nyeri dismenore di skala 3 dengan jumlah 8 orang (44,5%).

Gambaran Skala Nyeri Haid Sesudah Diberikan Intervensi

Tabel 4.3 Tingkat Skala Nyeri Sesudah Intervensi

Skala Nyeri	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	Frekuensi	(%)	Frekuensi	(%)
0	12	66,7	4	22,2
1	4	22,2	10	55,6
2	2	11,1	4	22,2
Total	18	100,0	18	100,0

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan hasil tabel 4.3 pada kelompok perlakuan yang menggunakan intervensi akupresur dengan murottal Ar-Rahman mayoritas respondennya mengalami penurunan nyeri di skala 0 dengan jumlah 12 orang (66,7%). Sementara itu pada kelompok kontrol yang menggunakan intervensi murottal Ar-Rahman mayoritas respondennya mengalami penurunan nyeri skala 1 dengan jumlah 10 orang (55,6%).

Menganalisis pengaruh akupresur dengan murottal ar-rahman terhadap penurunan nyeri dismenore pada siswi SMP Negeri 2 Giriwoyo

Tabel 4.1 Hasil Uji Normalitas Data

Kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Perlakuan	,403	18	,000	,662	18	,000
Kontrol	,278	18	,001	,808	18	,002

Sumber : Data Primer, 2024.

Berdasarkan tabel 4.4 uji normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa nilai P-value kedua kelompok kurang dari 0,05 maka dari itu data penelitian ini tidak berdistribusi normal dan untuk uji statistiknya dipilih uji Mann Whitney.

Tabel 4.2 Hasil Analisa Uji Mann Whitney

Kelompok	N	Mean	P-Value
Postest Perlakuan	18	14,61	0,016
Postest Kontrol	18	22,39	

Sumber : Data Primer, 2024.

Berdasarkan tabel 4.5 Hasil uji Mann Whitney menunjukkan nilai P-value sebesar $0,016 < \alpha 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam penurunan skala nyeri dismenore pada kedua kelompok. Oleh karena itu, hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan bahwa ada pengaruh akupresur dengan murottal Ar-Rahman terhadap penurunan nyeri dismenore pada siswi SMP Negeri 2 Giriwoyo dapat diterima.

Pembahasan

Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Pada tabel 4.1 menunjukkan bahwa responden penelitian ini adalah remaja dengan mayoritas umur 15 tahun yang mana termasuk remaja tengah. Menurut (Burhanuddin Basri et al., 2022) remaja diklasifikasikan menjadi 3 tahap, yaitu remaja awal dengan usia (11-13 tahun) dimana pada tahap ini umumnya memiliki pemahaman yang belum jelas tentang diri mereka, kemudian remaja pertengahan dengan usia (14-16 tahun) cenderung menunjukkan berbagai emosi yang lebih beragam, dan remaja akhir dengan usia (18-20 tahun) dimana mereka sudah memiliki pemahaman yang baik tentang diri mereka sendiri dan mampu menghubungkan informasi abstrak dengan jelas. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan (Martina & Indarsita, 2019) dimana kejadian dismenore sering dialami oleh remaja tengah yang berusia 15 tahun. Sementara itu, hasil penelitian ini juga selaras dengan penelitian (Gunawati & Nisman, 2021) dimana pada rentang usia 13-15 tahun sekresi hormonal belum sempurna sehingga memunculkan kejadian dismenore. Penelitian yang dilakukan (Walidaini et al., 2022) juga mengatakan bahwa semakin umur bertambah tua, semakin mempengaruhi bagaimana menghadapi nyeri.

Gambaran Skala Nyeri Haid Sebelum Diberikan Intervensi

Pada tabel 4.2 sebelum diberikan intervensi mayoritas skala nyeri dismenore yang dialami responden pada kelompok perlakuan dan kontrol adalah skala 3 dimana skala tersebut termasuk nyeri ringan. Menurut (Pinzon, 2016) skala nyeri terdapat 3 klasifikasi dimana skala 1-3 termasuk nyeri ringan, skala 4-6 termasuk nyeri sedang dan skala 7-10 termasuk nyeri berat. Pada penelitian yang dilakukan (Sari & Usman, 2021) sebelum melakukan terapi akupresur pada 46 responden terdapat 19 repondsen yang mengalami nyeri ringan (45.2%), 18 responden mengalami nyeri sedang (42,9%) dan 5 respoden mengalami nyeri berat (7,1%). Hal tersebut juga didukung oleh penelitian (Julaecha et al., 2023) yang menyatakan bahwa sebelum intervensi diberikan terdapat 28 responden mengalami nyeri ringan (66,6%) dan 14 orang mengalami nyeri sedang (33,3%).

Menurut (Sarmanah & Anggraini, 2023) tingginya nyeri dismenore dapat disebabkan oleh beberapa hal diantaranya, kontraksi uterus yang kuat saat menstruasi dapat menghambat aliran darah ke rahim dan menyebabkan rasa nyeri. Selain itu, ketidakseimbangan hormon dalam tubuh juga dapat mempengaruhi dismenore seperti peningkatan kadar prostaglandin. Prostaglandin merupakan sebuah senyawa yang berperan dalam proses kontraksi uterus dan dapat menyebabkan kontraksi yang lebih kuat serta nyeri yang lebih intens. Pernyataan ini juga didukung oleh penelitian (Mazidah et al., 2022) dimana dismenore disebabkan oleh produksi

berlebihan prostaglandin F2 alfa dari sel-sel endometrium. Prostaglandin ini merangsang kontraksi kuat otot polos miometrium dan pembuluh darah uterus, memperburuk hipoksia uterus yang terjadi saat menstruasi, sehingga menyebabkan nyeri hebat.

Sementara itu, nyeri dismenore dapat memberikan beberapa dampak yang dapat menyebabkan berbagai gejala yang merugikan penderita seperti penurunan kualitas hidup karena ketidakmampuan menjalankan aktivitas sehari-hari seperti biasa (Sunny et al., 2023). Pernyataan tersebut juga didukung oleh penelitian (Fahmiah et al., 2022) dimana dari 30 responden yang diteliti mayoritas mengalami penurunan konsentrasi, merasa lemas saat belajar dan memilih pulang ke rumah saat nyeri dismenore muncul. Selain itu penelitian (Mazidah et al., 2022) juga menyatakan bahwa remaja yang tidak menangani nyeri dismenore dengan baik cenderung membatasi aktivitas harian mereka khususnya aktivitas belajar di sekolah.

Gambaran Skala Nyeri Haid Sesudah Diberikan Intervensi

Pada tabel 4.3 setelah diberikan intervensi penurunan nyeri pada responden kelompok perlakuan dan kontrol mayoritas berskala 0 dan 1 dimana termasuk tidak mengalami nyeri dan nyeri ringan. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Sari & Usman, 2021) juga mengalami penurunan setelah dilakukan terapi akupresur, dimana dari seluruh responden 37 responden tidak mengalami nyeri (88,1%), 3 responden mengalami nyeri sedang (7,1%) dan 2 responden mengalami nyeri ringan (4,8%). Selain itu penelitian yang dilakukan (Anwar et al., 2021) menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi murottal Al-Qur'an, semua responden mengalami penurunan skala nyeri haid dengan mayoritas berskala nyeri ringan.

Upaya penanganan untuk menurunkan nyeri dismenore dapat menggunakan berbagai cara diantara terapi akupresur dan murottal Ar-rahman. Terapi akupresur dapat digunakan dengan menekan beberapa titik tertentu pada tubuh untuk menstimulasi peningkatan hormon endorfin. Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan (Julaecha et al., 2023) yang menggunakan titik-titik akupresur seperti titik sayinjiao (SP6), titik Hequ (LI4), dan titik Zusanli (ST.36) untuk menurunkan nyeri dismenore. Selain itu penelitian yang dilakukan (Hasanah et al., 2020) juga selaras dengan pernyataan tersebut dimana penggunaan titik-titik akupresur seperti titik LR3 (Taicong), titik LI4 (Hequ) dan titik Yintang (titik istimewa) juga dapat memberikan efek peningkatan endorfin dan menurunkan skala nyeri dismenore.

Menurut (Vina & Setyowati, 2019) selain terapi akupresur efektif dalam menurunkan nyeri dismenore, terapi murottal Al-Quran juga dapat digunakan dalam menurunkan skala nyeri dismenore. Penggunaan murottal Al-Quran ini didukung oleh penelitian (Anwar et al., 2021) dimana lamtunan murottal Al-Quran dapat menurunkan hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan relaksasi, dan mengurangi kecemasan. Pada murottal

Al-Quran terdapat gelombang delta dimana gelombang ini mampu mengindikasikan seseorang dalam kondisi sangat rileks sehingga stimulan Al-Qur'an ini dapat memberikan ketenangan, ketentraman dan kenyamanan seseorang. Hal ini juga selaras dengan penelitian (Amal et al., 2020) dimana saat seseorang sedang mendengarkan Al-Quran mereka akan dalam kondisi sangat tenang dan seperti saat mereka tertidur.

Menganalisis Pengaruh Akupresur Dengan Murottal Ar-Rahman Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore

Pada tabel 4.4 data hasil penurunan nyeri diuji normalitas dengan SPSS dan didapati hasil bahwa P-Value $< 0,05$ atau data tidak berdistribusi normal dan tidak memenuhi syarat untuk melakukan uji T independen sehingga untuk menguji hipotesa penelitian ini menggunakan uji non paramaterik yang berupa Uji Mann Whitney.

Pada tabel 4.5 hasil uji Mann whitney didapati hasil P-value $(0,016) < (0,05) \alpha$, dimana asumsi tersebut memenuhi syarat bahwa H_a diterima dan H_o ditolak. Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa intervensi menggunakan akupresur dengan murottal Ar-Rahman berpengaruh dalam penurunan skala nyeri dismenore. Penggunaan akupresur dengan murottal Ar-rahman dalam penelitian ini menciptakan kombinasi terapi non- farmakologi yang baru. Akupresur yang menggunakan titik LI4, LR3 dan SP6 ini memberikan rangsang secara fisik sehingga membuat responden merasa tenang. Sementara itu pemberian rangsaan secara audio dengan mendengarkan murottal Ar-rahman saat dipijat semakin membuat responden mengalami perasaan rileks. Kedua terapi ini berkerjasama menciptakan kenyamanan dan merangsang sistem saraf di otak untuk menghasilkan hormon endorfin yang merupakan antinyeri yang dimiliki tubuh.

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Latifah et al., 2020) dimana pada penelitiannya terbukti bahwa titik LR3 dan LI4 mampu mengurangi nyeri haid. Penelitian yang dilakukan (Julaecha et al., 2023) juga membuktikan bahwa titik SP6 dan LI4 mengurangi nyeri dan memberikan kenyamanan. Selain itu, penelitian sebelumnya yang dilakukan (Walidaini et al., 2022) membuktikan bahwa akupresur dapat merangsang pelepasan endorfin di sistem saraf yang peka terhadap rasa nyeri. Penelitian yang dilakukan (Fibrila et al., 2023) dengan judul "Pengaruh Terapi Akupresur Dalam Menurunkan Nyeri Disminore Pada Remaja Putri" juga selaras dengan hasil penelitian ini, dimana pada penelitian mereka didapati hasil bahwa akupresur memiliki pengaruh dalam peningkatan hormon endorfin untuk penurunan nyeri dismenore dengan P- value = $0,000 < \alpha 0,05$. Penelitian lain yang juga mendukung hasil penelitian ini adalah penelitian (Marlinda et al., 2022), dimana hasil penelitian tersebut menunjukkan rata-rata skala nyeri haid setelah intervensi yaitu 2.03 dengan

nilai p value $0.000 < 0.05$. Penelitian yang dilakukan (Husaidah et al., 2021) dengan menggunakan titik LI 4, SP6, B27, dan LR3 juga menunjukkan hasil bahwa penggunaan titik-titik tersebut menyebabkan turunnya intensitas nyeri haid.

Sementara itu, hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Murtiningsih et al., 2020) dengan judul “Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur’an Surat Ar-Rahman Terhadap Intensitas Dismenore Primer Pada Remaja Putri” dimana hasil penelitian tersebut menunjukkan ada perbedaan signifikansi pada penurunan nyeri dismenore pada kelompok intervensi (Murottal Ar-Rahman) dan kelompok kontrol (Relaksasi) dimana $P\text{-value} = 0,000 < \alpha 0,05$ dan membuktikan bahwa menggunakan murottal dapat memberikan efek relaksasi. Selain itu penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Sunny et al., 2023) menjelaskan bahwa suara murottal yang tenang menghasilkan getaran yang merambat melalui telinga dan diubah menjadi sinyal saraf. Sinyal ini kemudian diteruskan ke bagian otak dan menuju ke sistem limbik yang berperan penting dalam mengatur perasaan nyaman. Penelitian lain yang juga mendukung hasil penelitian ini adalah penelitian (Rahmayanti et al., 2021) dimana hasil menunjukkan ada pengaruh terapi murottal surah ar-rahman terhadap penurunan skala nyeri dismenore pada remaja di SMA Negeri 6 Kota Bau-Bau dengan nilai ($p\text{ value} = 0,000$).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh akupresur dengan murottal Ar-Rahman terhadap penurunan nyeri dismenore pada siswi SMP Negeri 2 Giriwoyo dan ada perbedaan rata-rata penurunan nyeri dismenore kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, dimana nyeri turun di skala nyeri 0 pada kelompok perlakuan dan nyeri turun di skala nyeri 1 pada kelompok kontrol. Skala nyeri dismenore sebelum pemberian intervensi pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol mayoritas berada di skala 3. Skala nyeri dismenore sesudah pemberian intervensi pada kelompok perlakuan mayoritas turun di skala nyeri 0. Sementara itu peneliti memberikan beberapa saran untuk menambahkan penelitian ini sebagai koleksi penelitian dan referensi di bidang kebidanan dengan thibbun nabawi dalam penanganan dismenore, menggunakan terapi ini sebagai salah satu pengobatan yang aman dan efektif untuk menurunkan nyeri dismenore yang mereka alami. Serta dapat dikembangkan lagi oleh peneliti lain dalam kasus mengurangi nyeri dismenore pada kelompok usia yang berbeda, dengan durasi terapi yang berbeda, atau dengan kombinasi terapi yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Amal, A. A., Hasnah, H., & Hadiyanti, Z. N. R. (2020). Murottal therapy and finger handheld relaxation on adolescent with dysmenorrhea. *Jurnal Kesehatan*, 13(2), 104. <https://doi.org/10.24252/kesehatan.v1i1.17722>
- Anwar, K. K., Dian, R., & Syahrianti. (2021). Pengaruh pemberian terapi Murrotal Al-Qur'an terhadap penurunan dismenorea pada remaja putri di SMAN 9 Kendari. *Health Information: Jurnal Penelitian (Hijp)*. Retrieved from <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/hijp/article/view/374/311>
- Burhanuddin Basri, M. K., Tambuala, M. K. F. H., Badriah, S., & Utami, T. (2022). Pendidikan seksual komprehensif untuk pencegahan perilaku seksual pranikah pada remaja. *Media Sains Indonesia*.
- Elsera, C., Agustina, N. W., Sri Sat Titi H., & Nur'aini, A. (2022). Pengetahuan penatalaksanaan dismenore remaja putri. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 12(2). <https://doi.org/10.61902/involusi.v12i2.427>
- Fahmiah, N. A., Huzaimah, N., & Hannan, M. (2022). Dismenorea dan dampaknya terhadap aktivitas sekolah pada remaja. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 3(1), 81–87. <https://doi.org/10.36590/kepo.v3i1.307>
- Fibrila, F., Ridwan, M., & Widiyanti, S. (2023). Pengaruh terapi akupresur dalam menurunkan nyeri dismenore pada remaja putri. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Ilmu*, 1(6). Retrieved from <https://melatijournal.com/index.php/Metta/article/view/331/308>
- Gunawati, A., & Nisman, W. A. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat dismenorea di SMP Negeri di Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(1), 8. <https://doi.org/10.22146/jkr.56294>
- Hapsari, A. (2019). *Buku ajar kesehatan reproduksi modul kesehatan reproduksi remaja*. Wenika Media.
- Hasanah, O., Lestari, W., Novayelinda, R., & Deli, H. (2020). Efektifitas combo accupressure point pada fase menstruasi terhadap dismenore pada remaja. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(1). <https://doi.org/10.22437/jini.v1i1.9226>
- Husaidah, S., Ridmadhanti, S., & Radulima, L. (2021). Pengaruh terapi akupresur terhadap intensitas nyeri haid (dismenore) pada mahasiswa kebidanan Institut Kesehatan Mitra Bunda 2020. *Jurnal Sehat Mandiri*, 16(1), 72–81. <https://doi.org/10.33761/jsm.v16i1.328>
- Husna, P. H., Swastika, C., & Siwi, R. (2023). Upaya penurunan nyeri dismenorea dengan terapi relaksasi Benson pada remaja putri Dusun, di Watuagung, Balerejo Wonogiri. *Jurnal Kesehatan Global Shatika*, 12(1). <https://doi.org/10.56840/jkgsh.v12i1.84>
- Julaecha, J., Fatmawati, T. Y., & Wuryandari, A. G. (2023). Pengaruh akupresur terhadap dismenorea pada mahasiswi Program Studi DIII Kebidanan STIKes Baiturrahim. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 12(1), 194. <https://doi.org/10.36565/jab.v12i1.689>
- Khotimah, H., & Subagio, S. U. (2021). Aplikasi fitofarmaka akupresur menggunakan aromaterapi essential oil lemon untuk mengatasi dismenore pada remaja. *Faletahan Health Journal*, 8(03), 187–193. <https://doi.org/10.33746/fhj.v8i03.304>

- Latifah, U., Prastwi, R. S., & Andari, I. D. (2020). Reducing dysmenorrhea using accupressure on teenage girl at Pratama Clinic of Harapan Bersama Tegal. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 43–47. <https://doi.org/10.31983/jkb.v10i1.5294>
- Marlinda, Muliani, N., Christiani, A. M., & Septiasari, Y. (2022). Akupresur 3 titik tubuh mengurangi nyeri haid. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, 8(2), 113–119. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v8i2.1025>
- Masruroh, Cahyaningrum, Widayati, & Windayanti, H. (2023). Ibm edukasi kesehatan teknik akupresur untuk mengurangi nyeri haid pada remaja. *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE)*. <https://doi.org/10.35473/ijce.v5i1.2307>
- Mazidah, A. N., Wulaningsih, I., & Rahayu, H. (2022). Efektivitas terapi akupresur terhadap dismenore pada remaja putri. *Jurnal Mitra Pengabdian Masyarakat*, 1(1). <https://mitrasehatjurnal.com/index.php/jmpm/article/view/8/5>
- Murtiningsih, Andriana, I., & Fitriani, H. (2020). Pengaruh terapi Murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman terhadap intensitas dismenore primer pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Kartika*, 15(2). <https://doi.org/10.26874/jkkes.v15i2.77>
- Pasmadi, A. K. (2021). Keutamaan dan adab terhadap al-Quran; seri Ulumul Quran. *Didaktika Islamika*, 12, 133–153.
- Pinzon, R. T. (2016). *Klasifikasi nyeri. Buku pengkajian nyeri*. Betha Grafika Yogyakarta.
- Pitri, Z. Y., Nataria, D., & Felina, M. (2023). The effect of acupressure massage (at points SP 6, LI 4, and ST 36) on primary menstrual pain in adolescent girls at SMP N 6 Payakumbuh City. *Jurnal Ibu dan Anak*, 10(1). <https://jurnal.pkr.ac.id/index.php/JIA/article/view/754/412>
- Puspasari, J., Rahmawati, V. Y., & Fitria, D. (2023). Gangguan menstruasi menyebabkan peningkatan stres akademik pada mahasiswa. *NERS Jurnal Keperawatan*, 19(1), 20. <https://doi.org/10.25077/njk.19.1.20-26.2023>
- Raden, J., No, P., & Kembaran, K. (2023). Application of Sanyinjiao and Hegu point acupressure for young women with primary dysmenorrhea. *Jurnal Kebidanan Kestra (JKK)*, 6(1). <https://doi.org/10.35451/jkk.v6i1.1846>
- Rahmawati, S., Yusuf, A., & K., S. Z. 'Aisy. (2022). Peranan teori belajar psikoanalisa dalam pembentukan karakter remaja Sustania. *Jurnal Ilmu Wacana Pedagogik*, 8(17). <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/6780/4285>
- Rahmayanti, D., Taqiyah, Y., & Alam, R. I. (2021). Pengaruh terapi Murottal Surah Ar-Rahman terhadap tingkat dismenore pada remaja. *Window of Nursing Journal*, 2(1), 209–219. <https://doi.org/10.33096/won.v2i1.375>
- Revianti, I. D., & Yanto, A. (2021). Teknik akupresur titik Hegu (LI4) menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja. *Holistic Nursing Care Approach*, 1(1), 39. <https://doi.org/10.26714/hnca.v1i1.8265>