

## FAKUMI MEDICAL JOURNAL

---

### ARTIKEL RISET

URL artikel: <https://fmj.fk.umi.ac.id/index.php/fmj>

### *Literatur Review: Pengaruh Terapi Murottal Dengan Perubahan Tingkat Nyeri Haid (Dismenore)*

---

Amalia Sri Anjani<sup>1</sup>, <sup>K</sup>Arni Isnaini Arfah<sup>2</sup>, Arina Fathiyah Arifin<sup>3</sup>, Anna Sari Dewi<sup>4</sup>,  
Ratih Natasha Maharani<sup>5</sup>, Andi Baso Sulaiman<sup>6</sup>, Andi Darwin Marimba<sup>7</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Dokter Umum Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia

<sup>2</sup>Departemen Fisiologi Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia

<sup>3</sup>Departemen Histologi Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia

<sup>4</sup>Departemen Ilmu Obstetri Ginekologi, Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia

<sup>5</sup>Departemen Mata, Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia

<sup>6,7</sup>Departemen THT-KL, Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia

Email Penulis Korespondensi (<sup>K</sup>): [arniisnaini.arfah@umi.ac.id](mailto:arniisnaini.arfah@umi.ac.id)

[ameliasrianjani@gmail.com](mailto:ameliasrianjani@gmail.com)<sup>1</sup>, [arniisnaini.arfah@umi.ac.id](mailto:arniisnaini.arfah@umi.ac.id)<sup>2</sup>, [arinafathiyah.arifin@umi.ac.id](mailto:arinafathiyah.arifin@umi.ac.id)<sup>3</sup>,  
[annasari.dewi@umi.ac.id](mailto:annasari.dewi@umi.ac.id)<sup>4</sup>, [ratihnatasha.maharani@umi.ac.id](mailto:ratihnatasha.maharani@umi.ac.id)<sup>5</sup>, [andi.basosulaiman.fk@umi.ac.id](mailto:andi.basosulaiman.fk@umi.ac.id)<sup>6</sup>,  
[andidarwin.marimba@umi.ac.id](mailto:andidarwin.marimba@umi.ac.id)<sup>7</sup>

(081342300943)

---

### ABSTRAK

*Dismenore* merupakan kondisi umum di antara wanita muda yang sedang menstruasi. Terapi murottal merupakan salah satu pendekatan terapi spiritual untuk meningkatkan kondisi relaks pada pasien. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi murottal dengan perubahan tingkat nyeri haid (*dismenore*). Metode yang digunakan adalah *literature review* dengan desain *narrative review*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi murottal efektif untuk menurunkan tingkat nyeri haid (*Dismenorea*). 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. Dan dapat disimpulkan bahwa tingkat nyeri haid sebelum intervensi terapi murottal dengan minimal skala 3 (nyeri ringan) dan maksimal skala 8 (nyeri berat terkontrol). Tingkat nyeri haid sesudah intervensi terapi murottal dengan minimal skala 1 (nyeri ringan) dan maksimal skala 7 (nyeri sedang). Adapun lama waktu pemutaran murottal yang memberi pengaruh terhadap penurunan tingkat nyeri haid (*Dismenore*) adalah antara 15-60 menit secara konstan.

Kata kunci: Terapi Murottal; Nyeri Haid; *Dismenore*;

---

#### PUBLISHED BY :

Fakultas Kedokteran

Universitas Muslim Indonesia

#### Address :

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)

Makassar, Sulawesi Selatan.

#### Email :

[fmj@umi.ac.id](mailto:fmj@umi.ac.id)

#### Phone :

+6282396131343 / +62 85242150099

#### Article history :

Received 05 Maret 2022

Received in revised form 8 Maret 2022

Accepted 20 Maret 2022

Available online 01 April 2022

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



### ABSTRACT

*Dysmenorrhea is a common condition among young women who are menstruating. Dysmenorrhea is defined as menstrual pain, which can sometimes be so severe that it completely paralyzes the affected woman in every aspect of her daily functioning. Murottal therapy is one of the spiritual healing approaches to improve the patient's relaxed state. The purpose To determine the effect of murottal therapy with changes in the level of menstrual pain (dysmenorrhea). Method of this research is literature review with narrative review design. The are Murottal therapy is effective to reduce the level of menstrual pain (dysmenorrhea). Murottal therapy works by influencing the mechanism of the brain, where with the presence of an external stimulus in the form of chanting verses from the Qur'an, it will stimulate the brain to produce neuropeptides which are chemicals in the body, then these molecules will transport receptors in the body so that the body is exposed to a variety of stimuli. Will provide feedback in the form of a sense of comfort. And conclusionThe level of menstrual pain before the intervention of murottal therapy with a minimum scale of 3 (mild pain) and a maximum of 8 (controlled severe pain). The level of menstrual pain after murottal therapy intervention with a minimum scale of 1 (mild pain) and a maximum of 7 (moderate pain). The duration of murottal screening which has an effect on decreasing the level of menstrual pain (dysmenorrhea) is between 15-60 minutes constantly.*

*Keywords: Murottal Therapy, Menstrual Pain; Dysmenorrhea;*

---

### PENDAHULUAN

*Dismenore* adalah kondisi umum di antara wanita muda yang sedang menstruasi. *Dismenore* didefinisikan sebagai nyeri haid, yang terkadang bisa sangat parah hingga benar-benar melumpuhkan wanita yang terkena dalam setiap aspek dari fungsi kesehariannya. *Dismenore* selanjutnya dapat menyebabkan masalah infertilitas pada wanita. Penyakit ini dibagi menjadi dua bentuk: primer, di mana tidak ditemukan patologi pelvis yang menyertainya, dan sekunder - di mana ada patologi pelvis. *Dismenore* merupakan ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan rasa nyeri timbul. (1,2)

Angka kejadian *dismenorea* di dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap dunia mengalaminya. Dari hasil penelitian, di Amerika persentase kejadian *dismenorea* sekitar 60%, Swedia 72% dan di Indonesia 55%. Menurut data *World Health Organization* (WHO) di Indonesia, angka kejadian *dysmenorrhea* sebanyak 55 % dikalangan usia produktif, 60-85% pada usia remaja, dan 15% diantaranya mengeluhkan aktivitas menjadi terbatas karena mengalami *dismenore* yang mengakibatkan banyaknya absensi pada sekolah maupun kantor. Di Indonesia angka kejadian (prevalensi) nyeri haid berkisar 45%-95% dikalangan wanita produktif.(2-4, 5)

Berdasarkan data profil kesehatan Indonesia tahun 2016 angka *dismenore* sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% *dismenore* primer dan 9,36% *dismenore* sekunder. Angka *dismenore* di Jawa Tengah pada remaja diperkirakan mencapai 56%. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Semarang 2013 wanita usia 12-19 tahun yang mengalami *dismenore* jumlahnya yaitu 50-80%.(6,7)

Wanita di Indonesia yang mengalami *dismenorea* lebih banyak mengatasinya dengan mengkonsumsi obat penghilang rasa nyeri yang beredar di pasaran. Sebagian masyarakat juga beranggapan bahwa nyeri ini akan hilang setelah wanita menikah, sehingga mereka membiarkan gangguan tersebut.(3)

*Dismenore* dapat diatasi dengan terapi non-farmakologi dan farmakologi. Terapi farmakologi untuk mengurangi nyeri dismenore seperti terapi hormonal, obat-obatan analgetik, Terapi Obat Nonsteroid Antiprostaglandin, obat yang paling sering digunakan adalah indometasin, ibuprofen dan naproksen. Sedangkan terapi non farmakologi berupa kompres hangat, terapi relaksasi dengan mendengarkan musik, olahraga, dan terapi spiritual. Terapi murottal merupakan salah satu pendekatan terapi spiritual untuk meningkatkan kondisi relaks pada pasien.(8-10)

Berdasarkan informasi tersebut, maka tujuan dari *literature review* ini adalah untuk *mereview* jurnal terkait pengaruh terapi murottal terhadap perubahan tingkat nyeri haid (*dismenore*)

## METODE

Pencarian literatur menggunakan elektronik *based* yang terakreditas/terindeks sinta seperti *Biomed Central, Portal Garuda, Google Scholar, Elsevier/Clinical Key, PubMed*, dan sumber *database* lainnya, artikel atau jurnal yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi diambil untuk selanjutnya dianalisis. *Literature Review* ini menggunakan literatur terbitan tahun 2017-2021 yang dapat diakses full.

## HASIL

Berdasarkan hasil pencarian didapatkan 71 artikel dan jurnal dari pencarian kata kunci “Pengaruh Terapi Murottal dengan Perubahan Tingkat Nyeri Haid (*Dismenorea*)”. Semua artikel dan jurnal dimasukkan dalam pencarian dan penyaringan. Kemudian peneliti menggunakan *screening* pada judul dan abstrak dari artikel, pada tahap ini sebanyak 59 artikel dan jurnal di eksklusi dengan alasan judul tidak sesuai dengan penelitian dan terbit 10 tahun terakhir. Pada akhirnya didapatkan 5 artikel yang tersisa yang sesuai dengan kriteria inklusi yang selanjutnya akan digunakan untuk *Literature Review* ini.

No	Tahun	Judul	Metode	Penulis	Hasil	Kesimpulan
1	2017	Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Perubahan Skala Nyeri Haid ( <i>Dismenorea</i> ) Pada Siswi Kelas X, XI Dan XII MA Asy-Syafi'iah Bendung Desa Kilang Kecamatan Montong	Pre-Eksperimental	Humaediah Lestari, Fahrurrozi, FebriatiAstuti	Hasil dari penelitian dengan metode Pre-experimental design dengan rancangan penelitian One group pretest-posttest design. Melibatkan 32 orang siswi kelas X, XI dan XII yang	Terapi murottal Al-Qur'an surah Al-fatehah dan surah Ar-Rahman yang diperdengarkan selama 15 menit dengan intensitas suara 50 desibel efektif dalam menurunkan skala nyeri haid ( <i>dismenorea</i> )

Gading Kabupaten Lombok Timur Tahun 2017	mengalami nyeri haid ( <i>dismenorea</i> ) ringan dan sedang. Sebelum diberikan terapi Murottal Al-Qur'an sebagian responden yang mengatakan nyeri ringan dengan skala 1-3 sebanyak 6 responden (18,75%) dan responden yang mengatakan nyeri sedang dengan skala nyeri 4-6 sebanyak 26 responden (81,25%). Setelah diberikan terapi murottal AlQur'an responden yang mengatakan tidak mengalami nyeri haid lagi sebanyak 5 responden (15,625%), responden yang mengatakan nyeri ringan dengan skala nyeri 1-3 sebanyak 25 responden (78,125%) dan responden yang mengatakan nyeri sedang	pada siswi kelas X, XI dan XII MA Asy-Syafi'iah Bendung Desa Kilang Kecamatan Montong Gading Kabupaten Lombok Timur tahun 2017.
---	--	---

					dengan skala nyeri 4-6 sebanyak 2 responden (6,25%).	
2	2018	<i>The Effect Of Murattal To Relieve Dysmenorrhe A Pain In Female Students</i>	Quasi Experimen	Qanita Chairun Nissa, Neni Nuraeni, Hani Handayani	Responden dipilih menggunakan teknik <i>purposive sampling</i> . Penelitian ini melibatkan 15 siswa dalam perlakuan kelompok dan 15 siswa dalam kelompok perlakuan kontrol. Instrumen penelitian ini adalah <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS). Sebelum intervensi responden yang mengalami nyeri ringan sebanyak 6 responden (40%) dan responden yang mengalami nyeri sedang sebanyak 9 responden (60%). Setelah intervensi responden yang mengalami nyeri ringan sebanyak	Rata-rata nyeri <i>dismenore</i> sebelum Terapi Murattal adalah 3,67 dan rata-rata nyeri <i>dismenore</i> setelah Terapi Murattal adalah 1,93. Terapi murattal efektif untuk meredakan nyeri <i>dismenore</i> . Efektivitas Terapi Murattal dapat dilihat dengan menurunnya rata- rata nyeri setelah terapi Murattal.
3	2019	Efektifitas Terapi Murottal Terhadap Nyeri	Quasi Experimen	Indrawati, Desni Putriadi	Analisa Univariat digunakan	Terjadi penurunan skala nyeri,

		<i>Dismenore</i> Pada Remaja Putridi SMA Negeri 2 Bangkinang Kota Tahun 2019			untuk mendapatkan gambaran tentang distribusi nyeri pretest dan posttest. rata-rata tingkat nyeri dismenore sebelum dilakukan terapi Murottal surat Ar-Rahman 5,57, sedangkan setelah dilakukan terapi Murottal Surat Ar-Rahman 3,67. Hasil dari pengukuran skala nyeri sebelum dilakukannya terapi Murottal Surat Ar-Rahman didapat hasil tingkat nyeri <i>dismenore</i> minimal pada skala 4 dan maksimal pada skala 8. Setelah diberikan terapi Murottal Surat Ar-Rahman, didapat hasil tingkat nyeri <i>dismenore</i> minimal pada skala 1 dan maksimal pada skala 7.	Maksimal nyeri <i>dismenore</i> pada skala 7 dan minimal pada skala 1. Rata-rata intensitas nyeri setelah diberikan terapi murottal surat Ar-Rahman sebesar 3,67. Hasil Pairet Sample T test menunjukkan $p = 0.000$ , artinya $p < 0.05$ yang berarti ada perbedaan yang signifikan. Terapi murottal surat Ar-Rahman efektif menurunkan nyeri <i>dismenore</i> pada remaja putri.
4	2019	Pengaruh Terapi Murottal dan	Eksperimental	Alfiana Maulida	Responden pada penelitian	Skala nyeri

<p>Aromaterapi terhadap Intensitas <i>Dismenore</i> pada Mahasiswi Keperawatan</p>	<p>Rahmah, Yuni Astuti</p>	<p>ini berjumlah 20 responden. Dari jumlah total 20 responden diperoleh hasil untuk hampir setengah dari responden berusia 19 tahun dengan presentase 45%. Sebagian besar responden (75%) mengalami <i>dismenore</i> pada hari kedua menstruasi. Lebih dari setengah responden, (55%) tidak mengalami <i>dismenore</i> sebelum menstruasi. Sebagian besar responden (80%) merasakan <i>dismenore</i> yang menetap selama 1-2 hari pada saat menstruasi. Skala nyeri sebelum dilakukannya intervensi didapat hasil tingkat nyeri <i>dismenore</i> minimal pada skala 3 dan maksimal pada skala 8.</p>	<p><i>dismenore</i> sebelum dilakukan intervensi nilai rata-ratanya 5,40. Sedangkan skala nyeri <i>dismenore</i> sudah dilakukan intervensi rataratanya adalah 2,90. Ada pengaruh pemberian terapi murottal dan aromaterapi lavender terhadap intensitas <i>dismenore</i>, dan lebih efektif menurunkan <i>dismenore</i> dibandingkan dengan intervensi terapi murottal saja maupun aromaterapi lavender saja.</p>
--	--------------------------------	--	--

					Setelah diberikan intervensi didapat hasil tingkat nyeri dismenore minimal pada skala 1 dan maksimal pada skala 5.	
5	2021	Penurunan Skala Nyeri pada Pasien <i>Dismenore</i> Menggunakan Terapi Murottal	Deskriptif	Desi Sandra Fatmawati, Sri Rejeki	Subjek dalam studi kasus ini sebanyak 2 responden. 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).	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.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan 5 jurnal yang telah diteliti didapatkan bahwa terapi murottal efektif untuk menurunkan tingkat nyeri haid (*Dismenorea*). Dari 5 jurnal tersebut terdapat 2 jurnal yang tidak menjelaskan berapa lama waktu yang efektif untuk menurunkan tingkat nyeri haid, sedangkan pada 3 jurnal lainnya didapatkan waktu yang bervariasi untuk efektif menurunkan nyeri haid.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Humaediah dkk (2017) dikatakan bahwa ada pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap perubahan skala nyeri haid (*dismenorea*) pada siswi kelas X, XI dan XII MA Asy-Syafi'iah Bendung. Penurunan skala nyeri haid ini dikarenakan dengan mendengarkan bacaan Al-Qur'an akan memberikan efek relaksasi. Terapi bacaan Al-Qur'an terbukti mengaktifkan sel-sel tubuh dengan mengubah getaran suara menjadi gelombang yang ditangkap oleh tubuh, menurunkan stimuli reseptor nyeri dan otak terangsang mengeluarkan analgesik opioid natural endogen.(11)

Persepsi positif yang didapat dari Al-Qur'an surah Ar-Rahman akan merangsang hipotalamus dan mengeluarkan hormon endorfin. Selain meningkatkan hormon endorfin mendengarkan bacaan ayat-ayat AlQur'an dengan tartil akan menyebabkan ketenangan jiwa. Perangsangan auditori mempunyai efek distraksi yang mampu meningkatkan pembentukan endorfin dan merelaksasikan otot. terapi murottal Al-Qur'an surah Al- fatehah dan surah Ar-Rahman yang diperdengarkan selama 15 menit dengan intensitas suara 50 desibel efektif dalam menurunkan skala nyeri haid (*dismenorea*). (11)

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Qanita dkk (2018) bahwa Tingkat nyeri dismenore siswi di SMPN 12 Tasikmalaya sebelum Terapi Murattal adalah nyeri ringan 40% dan nyeri sedang 60%. Terapi Murattal yang digunakan Surat Ar Rahman dengan frekuensi 12-15 Hz, volume sedang, di ruangan yang nyaman selama 15 menit.. Isi surah ini mengingatkan tentang keagungan nama Allah SWT. sebagai Maha Penyayang. Ini juga mengingatkan kita bahwa kita hanya manusia yang memiliki kewajiban untuk beribadah Allah SWT. Hal ini juga akan memotivasi kita untuk lebih semangat beribadah kepada Allah SWT.(12)

Surah Ar-Rahman bermanfaat untuk meredakan nyeri *dismenore*. Juga mempunyai efek relaksasi terhadap tubuh, karena irama yang konstan, teratur, dan stabil, juga nada rendah. Selain itu Murattal juga dapat menurunkan hormon stres, mengaktifkan *endorphin* hormone secara alami, meningkatkan perasaan rileks, menurunkan kecemasan dan ketegangan, menurunkan darah tekanan dan juga memperlambat pernapasan dan aktivitas gelombang otak. (12)

Penelitian yang dilakukan Indarwati dkk (2019) Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas terapi murottal terhadap nyeri *dismenore* pada remaja putri di SMA Negeri 2 Bangkinang Kota Tahun 2019. Al-Quran secara murottal mempunyai efek relaksasi dan dapat menurunkan nyeri haid (*dismenore*) apabila didengarkan dalam tempo murottal berada antara 60-70 menit secara konstan, tidak ada perubahan irama yang mendadak dan dalam nada yang lembut. Hasil dari pengukuran skala nyeri sebelum dilakukannya terapi Murottal Surat Ar- Rahman didapat hasil tingkat nyeri dismenore minimal pada skala 4 dan maksimal pada skala 8. Setelah diberikan terapi Murottal Surat Ar- Rahman, didapat hasil tingkat nyeri dismenore minimal pada skala 1 dan maksimal pada skala 7, terjadi penurunan dimana sebelum terapi tersebut dilakukan, tingkat nyeri terbanyak dari 30 responden terdapat pada skala 5 dan setelah diberikannya terapi murottal Surat Ar-Rahman, terjadi penurunan skala nyeri yang terbanyak berada pada skala 3.(13)

Dalam penelitian yang dilakukan oleh alfiana dkk (2019) menyatakan ada pengaruh pemberian terapi murottal dan aromaterapi lavender terhadap intensitas *dismenore*, dan lebih efektif menurunkan *dismenore* dibandingkan dengan intervensi terapi murottal saja maupun aromaterapi lavender saja. Pemberian distraksi menggunakan alunan murottal telah berhasil dilakukan untuk menurunkan *dismenore*.(14)

Alunan murottal terbukti dapat meningkatkan hormon endorfin. Saat seseorang mendengarkan alunan murottal dirinya akan merasa tenang sehingga endorfin akan dikeluarkan dan ditangkap oleh reseptor di dalam hipotalamus dan sistem limbik yang berfungsi mengatur emosi, Responden merasa rileks dan nyaman bahkan ada beberapa responden yang rasa nyerinya berkurang hingga responden dapat tertidur. Pada saat seseorang melakukan relaksasi dengan baik dan didukung dengan lingkungan yang tenang maka hal tersebut akan memberikan efek terhadap penurunan intensitas nyeri.(14)

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Desi dkk (2021) bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terapi murottal al-qur'an terhadap perubahan skala nyeri haid (*dismenorea*). 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. 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*.(15)

Secara fisik terapi murottal terdiri dari unsur suara manusia yang merangsang tubuh untuk menghasilkan hormon endorphin 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.(15)

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Dari pembahasan dapat disimpulkan yaitu tingkat nyeri haid sebelum intervensi terapi murottal dengan minimal skala 3 (nyeri ringan) dan maksimal skala 8 (nyeri berat terkontrol). Tingkat nyeri haid sesudah intervensi terapi murottal dengan minimal skala 1 (nyeri ringan) dan maksimal skala 7 (nyeri sedang) serta lama waktu pemutaran murottal yang memberi pengaruh terhadap penurunan tingkat nyeri haid (*Dismenore*) adalah antara 15-60 menit secara konstan. Adapun saran untuk penelitian yang akan datang perlu dilakukan penelitian lebih spesifik mengenai berapa menit pemutaran murottal yang paling berpengaruh untuk menurunkan tingkat nyerihaid (*Dismenore*).

### **DAFTAR PUSTAKA**

1. Rabinerson D, Hirsch L, Gabbay-Ben-Ziv R. Dysmenorrhea- Its Prevalence, Causes, Influence On The Affected Women And Possible Treatments. Harefuah. 2018 Feb1;157(2):91-4.
2. Prakasiwi SI. Efektivitas langkah-langkah peregangan (stretching) untuk menurunkan nyeri dismenore di wilayah Sleman Yogyakarta. Jurnal Kebidanan. 2020 Feb 21;9(1):1-6.
3. Rasfayanah R. Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Dismenorea dengan Perilaku Penanganan Dismenorea pada Mahasiswi FK UMI Makassar Angkatan 2013. UMI Medical Journal.2018 Dec 26;3(2):37-45.
4. Wahyuni LT. Pengaruh Pemberian Stimulus Kutaneus (Slow Stroke Back Massage) Terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Mahasiswi. Jurnal Amanah Kesehatan. 2020 Jul 7;2(1):111-5.
5. Hamdiyah H. Pengaruh Terapi Non Farmakologi Dengan Media Murrotal Al-Qur'an

- Kombinasi Senam Dysmenorrhea Terhadap Penurunan Nyeri Haid Di Panti Asuhan Sejahtera Aisyiyah. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*. 2019 Sep 4(2), 109-114.
6. Berger B, Böning A, Martin H, Fazeli A, Martin DD, Vagedes J. Personal perception and body awareness of dysmenorrhea and the effects of rhythmical massage therapy and heart rate variability biofeedback—A qualitative study in the context of a randomized controlled trial. *Complementary therapies in medicine*. 2019 Aug 1;45:280-8.
  7. Nurfaizah Fz. Perbedaan Efektivitas Murottal Al- Qur'an Surah Ar-Rahman Dengan Inhalasi Minyak Aromaterapi Melati (Jasminum) Terhadap Skala Nyeri Dismenore Primer Pada Mahasiswi Muslim Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.
  8. Sari, F.N., 2018. Efektivitas Kombinasi Terapi Warna Hijau Dengan Murottal Al- Qur'an Surat Ar-Rahman Terhadap Nyeri Dismenore Primer Di Asrama Putri Unissula Semarang (Doctoral dissertation, Fakultas Ilmu Keperawatan UNISSULA).
  9. Syapitri H. Kompres Jahe Berkhasiat Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri pada Penderita Rheumathoid Arthritis. *Jurnal Mutiara Ners*. 2018 Jan 15;1(1):57-64.
  10. Septianingrum Y, Hatmanti NM, Fitriasari A. The Effect of Murottal Qur'an on Menstrual Menstrual Pain in Nursing Student of Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya. *Nurse and Health: Jurnal Keperawatan*, 2019 Feb 15;8(1)
  11. Lestari H. 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. *Prima: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*. 2019 Sep 24;5(2).
  12. Nissa QC, Nuraeni N, Handayani H. The Effect of Murattal To Relieve Dysmenorrhea Pain in Female Students. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*. 2018 Aug 13; 1 (1).
  13. Indrawati I, Putriadi D. Efektifitas Terapi Murottal Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Putridi Sma Negeri 2 Bangkinang Kota Tahun 2019. *Jurnal Ners*. 2019 Oct 20;3(2):32-8.
  14. Rahmah AM, Astuti Y. Pengaruh Terapi Murottal dan Aromaterapi Terhadap Intensitas Dismenore pada Mahasiswi Keperawatan. *IJNP (Indonesian Journal of Nursing Practices)*. 2019 May 9;3(1):1-8.
  15. Rachman W, Ernawati R. Pengaruh Mendengarkan Murottal Al- Quran terhadap Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa S1 Keperawatan Semester VII di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Tahun 2018.