

PENGARUH ABDOMINAL STRECHING EXERCISE DENGAN LANTUNAN AYAT SUCI AL-QUR'AN TERHADAP SKALA NYERI HAID (*DISMINORE*) PADA REMAJA DI PANTI ASUHAN DARUL ULUM YOGYAKARTA

The effect of abdominal stretching exercise with Al-qur'an holy version of scale Haid pain (disminore) in adolescents In Orphanage Darul Ulum Yogyakarta

Nita Pramita^{1*}, Dian Nur Adkhana Sari¹

¹Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Surya Global Yogyakarta

*Email: Nitapramita25@gmail.com

Abstrak

Latar belakang : Nyeri haid (*Disminore*) dapat menimbulkan dampak bagi kegiatan atau aktivitas para wanita khususnya remaja. Jika seorang remaja mengalami *disminore*, aktivitas belajar mereka di sekolah akan terganggu dan tidak jarang mereka tidak masuk sekolah. *Disminore* menimbulkan dampak yang mengakibatkan tidak bisa beraktivitas, tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar, dan merupakan penyebab utama ketidakefektifan dalam kegiatan sehari-hari. Maka dari itu dibutuhkan terapi yang dapat menurunkan nyeri haid (*disminore*) salah satunya yaitu *Abdominal Stretching Exercise* dengan lantunan ayat suci Al-Qur'an. **Tujuan :** Untuk mengetahui pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* dengan lantunan ayat suci Al-Qur'an terhadap skala nyeri haid (*disminore*) pada remaja di Panti Asuhan Darul Ulum Yogyakarta. **Metode :** Jenis penelitian ini adalah penelitian pra eksperimental dengan rancangan penelitian *one group pretest-posttest*. Penelitian ini dilakukan di Panti Asuhan Darul Ulum Yogyakarta. Teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling* dengan jumlah sampel 20 responden. Analisa data menggunakan uji *paired t-test* dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$. **Hasil :** Didapatkan hasil nilai $p = 0,000$ (nilai $p \leq 0,05$). Hal ini berarti bahwa terdapat perbedaan signifikan artinya ada pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* dengan lantunan ayat suci Al-Qur'an terhadap skala nyeri haid (*Disminore*) pada remaja sebelum dan sesudah diberikan intervensi. **Kesimpulan :** Terdapat pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* dengan lantunan ayat suci Al-Qur'an terhadap skala nyeri haid (*Disminore*) pada remaja di Panti Asuhan Darul Ulum Yogyakarta.

Kata Kunci : *Abdominal Stretching Exercise*, Ayat suci Al-Qur'an, *Disminore*.

Abstract

Background: Menstrual pain (*Disminore*) can have an impact on the activities or activities of women, especially adolescents. If a teenager experiences *disminore*, their learning activities at school will be disrupted and not infrequently they will not attend school. *Disminore* has an impact which results in being unable to move, unable to concentrate on learning, and is a major cause of ineffectiveness in daily activities. Therefore, therapy is needed that can reduce menstrual pain (*disminore*), one of which is *Abdominal Stretching Exercise* with the chanting of the Holy Qur'an. **Objective:** To determine the effect of *Abdominal Stretching Exercise* with the chanting of the Qur'anic verses on the scale of menstrual pain (*disminore*) in adolescents at the Darul Ulum Orphanage in Yogyakarta. **Methods:** This type of research is a pre-experimental study with a one group pretest-posttest research design. This research was conducted at the Darul Ulum Orphanage in Yogyakarta. The sampling technique uses *accidental sampling* with a sample of 20 respondents. Data analysis using *paired t-test* with a significant level of $p < 0.05$. **Results:** Obtained results $p = 0,000$ ($p \text{ value} \leq 0.05$). This meant that there were significant differences. There was an influence of *Abdominal Stretching Exercise* with the chanting of the Qur'anic verses on the scale of menstrual pain (*Disminore*) in adolescents before and after intervention. **Conclusion:** There was an influence of *Abdominal Stretching Exercise* with the chanting of the Qur'anic verses on the scale of menstrual pain (*Disminore*) in adolescents at the Darul Ulum Orphanage in Yogyakarta.

Keywords: *Abdominal Stretching Exercise*, Holy Quran, *Dysmenorrhea*.

PENDAHULUAN

Menstruasi adalah perdarahan uterus secara periodik, yang terjadi kira-kira 14 hari setelah terjadi ovulasi. Lama siklus menstruasi rata-rata adalah 28 hari, namun adanya variasi umum terjadi (Lowdermilk, 2013). Menstruasi merupakan pertanda masa reproduktif pada kehidupan seorang wanita, yang di mulai dari *menarche* (haid pertama) sampai terjadinya *menopause* (berhentinya masa haid). Pada umumnya menstruasi pertama pada remaja putri terjadi pada usia 11 tahun, namun tidak menutup kemungkinan terjadi pada sebelum atau sesudah usia 11 tahun. Saat remaja mengalami menstruasi sering terjadi ketakutan dan banyak kekhawatiran, selain itu timbul berbagai keluhan (Rahmawati, 2017).

Keluhan-keluhan yang sering muncul pada saat menstruasi adalah nyeri pada perut dan panggul, perut terasa mulas, mual dan panas, nyeri punggung, pusing, nyeri dan bengkak pada payudara, perasaan emosi yang meningkat, lebih sensitive dan mudah tersinggung, sulit tidur dan gangguan yang berkenaan dengan masa haid berupa *dismenore* (Rudi, 2016, hlm.28). Pada penelitian Fidiarty, Widyoningsih dkk, 2018 melaporkan bahwa angka kejadian *dismenore* di dunia sangat besar lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami *dismenore*. Prevalensi di Indonesia di perkirakan mencapai 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh nyeri selama menstruasi. Angka kejadian *dismenore* di Indonesia berkisar 45-95% di kalangan wanita usia produktif (Hendarini, 2014).

Dismenore dapat menimbulkan dampak bagi kegiatan atau aktivitas para wanita khususnya remaja. Jika seorang siswi mengalami *dismenore*, aktivitas belajar mereka di sekolah akan terganggu

dan tidak jarang mereka tidak masuk sekolah. *Dismenore* menimbulkan dampak yang mengakibatkan tidak bisa beraktivitas, tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar, dan merupakan penyebab utama ketidakefektifan dalam kegiatan sehari-hari (Rahmawati dkk, 2017). Dibuktikan oleh penelitian (Dwi Pranya, 2014) hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan *dismenore* mengalami aktivitas belajar terganggu sebanyak 108 orang (68,4%).

Terdapat beberapa terapi yang dapat dilakukan untuk mengurangi *dismenore*, baik terapi farmakologi maupun terapi non farmakologi. Secara farmakologi nyeri dapat ditangani dengan terapi analgesik yang merupakan metode paling umum digunakan untuk menghilangkan nyeri. Terapi ini dapat berdampak ketagihan dan akan memberikan efek samping jangka Panjang bagi pengguna. Manajemen non farmakologi lebih aman di gunakan karena tidak menimbulkan efek samping seperti obat-obatan. Pengobatan non farmakologi yang dapat digunakan seperti kompres air hangat, massage distraksi, latihan fisik (*exercise*), tidur cukup, diet rendah garam, dan peningkatan penggunaan diuretik alami seperti daun sup dan semangka (Bobak, 2005) dalam (Kusmiran, 2011). Dalam Islam pun telah dijelaskan yang diriwayatkan oleh Imam Muslim dari Jabir bin Abdillah dia berkata bahwa Nabi Muhammad SAW bersabda, “*Setiap penyakit pasti memiliki obat, bila sebuah obat sesuai dengan penyakitnya maka dia akan sembuh dengan seizin Allah Subhanahu wata’ala*”. (HR. Muslim).

Latihan fisik (*exercise*) sangat dianjurkan untuk mengatasi *dismenore* dan *exercise* lebih aman dan tidak mengandung efek samping karena menggunakan proses fisiologis tubuh. Salah satu

manfaat *exercise* adalah merangsang produksi *endorphin* dalam otak. *Endorphin* adalah hormone yang dihasilkan oleh kelenjer pituitari yang dapat memberikan perasaan tenang dan daya tahan terhadap nyeri (wahyuni, 2013). Salah satu *exercise* yang dapat dilakukan untuk menurunkan intensitas nyeri haid (*disminore*) adalah dengan melakukan latihan *Abdominal Stretching Exercise*. *Abdominal Stretching Exercise* merupakan suatu latihan peregangan otot terutama pada perut yang dilakukan selama 10 menit.

Abdominal Stretching Exercise dirancang khusus untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan dan fleksibilitas otot (Thermacare, 2010). Selain daripada itu *Abdominal Stretching Exercise* dapat meningkatkan kebugaran, mengoptimalkan daya tangkap, meningkatkan perkembangan kesadaran tubuh, mengurangi ketegangan otot (kram), mengurangi nyeri otot, dan mengurangi rasa sakit pada saat menstruasi (*disminore*) (Alter, 2008). *Abdominal Stretching Exercise* berbeda dengan senam *disminore*, senam *disminore* merupakan gerakan olahraga relaksasi tubuh dan termasuk kedalam senam umum (Sumaryani, 2006). Pada saat melakukan senam *disminore* juga harus sesuai sistematika umum berolahraga yang terdiri dari tiga fase yaitu pemanasan, gerakan inti dan pendinginan. Sedangkan *Abdominal Stretching Exercise* merupakan gabungan dari lima latihan yang terdiri dari *Cat stretch*, *lower trunk rotation*, *hip stretch*, *abdominal strengthening (Curl up)*, dan *Bridge position*.

Lantunan Al-Qur'an secara fisik mengandung unsur suara manusia. Suara yang dilantunkan dengan irama dapat menurunkan hormon-hormon stress, mengaktifkan hormon *endorphine* alami, menurunkan rasa takut, cemas, dan tegang serta memperbaiki system kimia tubuh

sehingga menurunkan tekanan darah, detak jantung, denyut nadi, aktivitas gelombang otak, dan memperlambat pernafasan. Laju pernafasan yang lebih dalam atau lambat tersebut sangat baik untuk menurunkan ketegangan (Sari, 2015).

Pengaruh Al-Qur'an dapat memberikan relaksasi dan ketenangan jiwa juga tersurat dalam QS. Az-zhumar (39) : 23 yang berbunyi "*Allah telah menurunkan perkaan yang paling baik (yaitu) Al-Qura'an yang serupa (ayat-ayatnya) lagi berulang-ulang, gemetar karenanya kulit orang-orang yang takut kepada tuhan-NYA, kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka ketika mengingat Allah, dengan kitab itu Allah memberi petunjuk kepada siapa yang Dia kehendaki. Dan barang siapa dibiarkan sesat oleh Allah, maka tiada seorangpun yang memberi petunjuk*".

Dari studi pendahuluan yang dilakukan di Panti Asuhan Darul Ulum Yogyakarta, didapatkan hasil dari wawancara 10 siswi mengalami nyeri *disminore* dari skala nyeri sedang sampai ke nyeri tidak tertahankan. Dari 10 remaja tersebut 9 remaja diantaranya mengalami nyeri *disminore* sedang yang mengganggu aktivitas sehari – hari, 1 remaja mengalami nyeri ringan. Remaja tersebut mengungkapkan bahwa mereka tidak menggunakan terapi farmakologi maupun non farmakologi saat mereka mengalami nyeri haid dikarenakan tidak mengetahui cara untuk menanganinya, 4 siswi diantaranya mengatakan bahwa saat nyeri haid menyerang mereka hanya meminum air putih yang banyak oleh sementara 6 diantaranya hanya membiarkan saja.

Berdasarkan uraian permasalahan diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Terapi *Abdominal Stretching Exercise* dengan Lantunan Ayat Suci Al Qur'an terhadap

Skala Nyeri Haid (*disminore*) pada remaja di Panti Asuhan Darul Ulum Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Jenis penelitian ini adalah penelitian pra eksperimental dengan rancangan penelitian *one group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini yaitu Remaja sebanyak 51 orang di Panti Asuhan Darul Ulum Yogyakarta. Pada penelitian ini cara pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah Remaja sebanyak 20 orang.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu, Data primer yang diperoleh dengan Teknik pengumpulan data melalui wawancara dan menggunakan lembar observasi yang disusun oleh peneliti. Secara umum lembar observasi berisi tentang biodata responden, intensitas nyeri sebelum dilakukan tindakan dan intensitas nyeri setelah dilakukan tindakan *Abdominal Streching Exercise* dengan Lantunan Ayat Al-Qur'an. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis *univariat* dan *bivariat* yaitu untuk mencari pengaruh variabel bebas (*Abdominal Streching Exercise* dengan Lantunan Ayat Suci Al-Qur'an) terhadap variabel terikat (Nyeri Haid / *Disminore*) dengan menggunakan uji *paired t-test* dengan tingkat signifikan $p < 0,05$.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di Panti Asuhan Darul Ulum Yogyakarta pada bulan April 2019 dengan jumlah responden yaitu 20 remaja, maka diperoleh hasil sebagai berikut :

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Usia, Usia Menarche, dan Siklus Menstruasi Remaja di Panti Asuhan Darul Ulum Yogyakarta

Karakteristik	kelompok	(f)	(%)
Umur	11 tahun	1	5
	12 tahun	7	35
	13 tahun	2	10
	14 tahun	5	25
	15 tahun	5	25
Usia Menarche	10 tahun	3	15
	11 tahun	4	20
	12 tahun	2	10
	13 tahun	6	30
	14 tahun	4	20
Siklus Menstruasi	Teratur	9	45
	Tidak teratur	11	55
Total		20	100

Berdasarkan tabel 1 diatas, diketahui bahwa responden di Panti Asuhan Darul Ulum Yogyakarta mayoritas berusia 12 tahun yakni berjumlah 7 responden (35%), Usia Menarche mayoritas berusia 13 tahun yakni berjumlah 6 responden (30%), dan Siklus Menstruasi mayoritas remaja mengalami siklus menstruasi tidak teratur yakni berjumlah 11 responden (55%).

Tabel 2. Intensitas Nyeri haid (*Desminore*) sebelum dan setelah Intervensi di Panti Asuhan Darul Ulum Yogyakarta

Skala Nyeri	(f)	(%)
Sebelum Intervensi		
Tidak Nyeri	0	0 %
Nyeri Ringan	10	50 %
Nyeri Sedang	10	50 %
Nyeri Berat	0	0 %
Setelah Intervensi		
Tidak Nyeri	3	15 %
Nyeri Ringan	15	75 %
Nyeri Sedang	2	10 %
Nyeri Berat	0	0 %
Total		20 100 %

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa sebelum dilakukan intervensi kelompok responden mengalami nyeri ringan sebanyak 10 responden (50%), nyeri sedang sebanyak 10 responden (50%) dan setelah dilakukan intervensi mayoritas responden yang mengalami nyeri ringan sebanyak 15 responden (75%).

Analisis Bivariat

Tabel 3. Hasil uji Paired T-test Pretest-Posttest di Panti Asuhan Darul Ulum Yogyakarta

	<i>Paired Differences</i>							
	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error Mean</i>	<i>95% Confidence Interval of the Difference</i>		<i>T</i>	<i>df</i>	<i>Nilai P</i>
				<i>Lower</i>	<i>Upper</i>			
<i>Pretest Posttest</i>	1.85000	1.08942	.24360	1.34013	2.35987	7.594	19	.000

Berdasarkan table 3 yang di analisis menggunakan uji statistic *paired T-test*, didapatkan hasil nilai $p=0,000$ (nilai $p \leq 0,05$). Hal ini berarti bahwa terdapat perbedaan signifikan artinya ada pengaruh *Abdominal Stretching Exercise* dengan lantunan ayat suci Al-Qur'an terhadap skala nyeri haid (*Disminore*) pada remaja sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

PEMBAHASAN

Tingkat Intensitas Nyeri Haid (*Disminore*) Sebelum dan Sesudah dilakukan *Abdominal Stretching Exercise* dengan Lantunan Ayat suci Al-Qur'an.

Pada penelitian ini dapat diketahui bahwa sebelum dilakukan intervensi kelompok responden mengalami nyeri ringan sebanyak 10 responden (50%), nyeri sedang sebanyak 10 responden (50%) dan setelah dilakukan intervensi responden yang mengalami nyeri ringan sebanyak 15 responden

(75%), nyeri sedang sebanyak 2 responden (10%) dan tidak nyeri sebanyak 3 responden (15%).

Nyeri haid (*disminore*) merupakan nyeri pada daerah perut bagian bawah sampai kepinggul disaat menstruasi yang disebabkan oleh produksi zat kimia yang bernama prostaglandin yang dinyatakan dapat meningkatkan nyeri haid (Herawati, 2017). Menurut Hendarini (2014) dalam Nisak (2018) *disminore* banyak dialami oleh kalangan wanita produktif di Indonesia berkisar 45-95% pada tingkat dunia lebih dari 50% perempuan disetiap Negara mengalaminya.

Gangguan saat menstruasi seperti *disminore* dapat mengganggu aktivitas sehari-hari khususnya pada remaja dapat menimbulkan gangguan belajar pada seorang siswi atau mahasiswa sehingga berpengaruh pada prestasi dibidang akademik maupun non akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Putri dkk, (2018) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara nyeri haid (*disminore*) terhadap

aktivitas belajar pada siswi kelas XI SMA Negeri 52 Jakarta dimana semakin tinggi atau hebat nyeri haid yang dirasa, maka aktivitas belajar yang dilakukan semakin terganggu.

Disminore merupakan ketidakseimbangan hormone progesterone dalam darah sehingga mengakibatkan rasa nyeri timbul. Gejala yang ditimbulkan yaitu kram dibagian bawah perut yang biasanya menyebar kebagian belakang, terus ke kaki, pangkal paha, dan vulva (bagian luar alat kelamin wanita), rasa sakit datang secara tidak teratur biasanya nyeri mulai timbul sesaat, sebelum atau selama menstruasi, mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam dan setelah 2 hari akan menghilang (Suparyanto, 2011) dalam (Herawati, 2017). *Disminore* mulai terjadi pada 24 jam sebelum terjadinya perdarahan haid dan dapat bertahan selama 24-36 jam meskipun beratnya hanya berlangsung selama 24 jam pertama saat terjadinya perdarahan. Lebih dari 50% responden yang mengalami *disminore* merasakan nyeri ≤ 2 hari pada penelitian ini. Hal ini sesuai dengan yang ditemukan pada penelitian Alosaimi (2014) dalam Karim (2016) bahwa lama *disminore* yang dialami oleh responden paling banyak ≤ 2 hari.

Hasil Penelitian ini menunjukkan pada saat sebelum dilakukan *Abdominal Streching Exercise* dengan lantunan ayat suci Alqur'an mayoritas responden mengalami nyeri haid (*disminore*) sedang dan ringan dimana ada beberapa hal yang dapat mempengaruhi nyeri haid (*disminore*) pada remaja yaitu usia, usia *menarche* dan siklus menstruasi.

Pada penelitian ini dapat dilihat bahwa umur responden seluruhnya berusia 11-15 tahun. Usia yang berbeda akan mempengaruhi respon seseorang terhadap nyeri. Perry dan Potter (2006) dalam Nisak (2018) menyatakan bahwa salah satu factor yang mempengaruhi respon terhadap nyeri

adalah usia. *Disminore* primer dapat dijumpai pada wanita muda yang telah berusia antara 11-25 tahun dan akan menghilang pada usia akhir 20-an atau 30-an tanpa ditemukan kelainan alat genital pada pemeriksaan ginekologi. Dengan bertambahnya usia nyeri haid akan semakin berkurang dan hilang dengan sendirinya. Faktor usia adalah variabel penting yang mempengaruhi nyeri (Wahit, 2007) dalam (Ansar, 2018). Berpengaruhnya usia dengan nyeri yang dirasakan seseorang juga dikuatkan oleh pendapat Ebersole dan Hess (1994) dalam Fundamental Keperawatan (2010) yang mengungkapkan bahwa nyeri bukan bagian dari proses penuaan yang tidak dapat dihindari namun setiap individu memiliki risiko dan situasi-situasi yang membuat mereka merasakan nyeri.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ansar (2018) tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian *disminore* primer. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa *disminore* primer lebih banyak ditemukan pada rentang usia 11-20 tahun. *Disminore* primer dipengaruhi oleh usia wanita itu sendiri, pada usia 11-20 tahun kemungkinan banyak terjadinya *disminore* primer karena statusnya yang belum menikah dan juga belum melakukan hubungan seksual. Semakin bertambahnya usia maka semakin melebar leher rahim sehingga sekresi hormon prostaglandin akan berkurang. Menurunnya fungsi saraf rahim karena penuaan akan menghilangkan *disminore* primer nantinya (Puspitasari, 2006) dalam (Aditiara, 2018).

Pada penelitian ini responden yang mengalami *disminore* dilihat dari waktu *menarche* paling banyak yaitu usia 13 tahun sebanyak 6 responden (30%). *Menarche* merupakan masa dimana tanda bahwa telah matangnya organ reproduksi wanita. Usia *menarche* atau permulaan menstruasi mungkin akan menjadi peristiwa yang

traumatic bagi beberapa remaja putri yang tidak mempersiapkan dirinya terlebih dahulu. Jika menstruasi datangnya pada usia yang masih sangat muda, remaja putri belum siap menerimanya dan peristiwa itu akan mempengaruhi psikologinya. Reaksi psikis yang menyertai kedatangan menstruasi untuk remaja putri pertama kalinya disebut *Helena Deutch* sebagai kompleks kastrasi yaitu perasaan kecewa, takut, panik, sehingga remaja akan trauma genetalis yaitu luka atau shock psikis yang disebabkan oleh pengalaman baru, berkaitan dengan masalah genetalis dan system reproduksi maka dapat menimbulkan nyeri haid atau *disminore* (Khotimah dan Wahyuni, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Ariani (2018) mengatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara usia *menarche* dengan kejadian *disminore* dimana responden yang mengalami usia *menarche* terbanyak adalah usia < 12 tahun yaitu sebanyak 37 responden (54,4%). Sedangkan usia *menarche* antara 12-15 tahun sebanyak 31 responden (45,6%) dari 68 responden. Usia *menarche* semakin lama semakin menurun dimana usia rata-rata *menarche* adalah 12-13 tahun, tetapi pada sebagian anak kecil anak perempuan yang tampaknya normal *menarche* mungkin muncul pada usia sedini 10 tahun atau selambat 16 tahun (Cunningham, 2005) dalam (Ariani, 2018).

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Herawati (2017) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara usia *menarche* dengan *disminore* primer pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. Didukung oleh penelitian yang dilakukan Rosanti (2017) pada siswi kelas VII SMPN 1 Ungaran dengan hasil terdapat hubungan antara usia *menarche* dengan *disminore* ($p=0,029$). Pada usia *menarche* 11-16 tahun sebanyak 65,6% dan yang mengalami *disminore* sebanyak 56,3%. Umur *menarche* yang

terlalu dini (rata-rata 13 tahun) mengakibatkan ketidaksiapan maupun masalah bagi remaja yaitu merasakan nyeri saat menstruasi dikarenakan organ-organ reproduksi yang belum berkembang secara maksimal dan adanya penyempitan pada leher rahim atau pematangan organ reproduksi (Wulandari, 2013) dalam Aditiara (2018).

Pada penelitian ini responden yang mengalami siklus menstruasi tidak teratur lebih besar daripada siklus menstruasi teratur yaitu sebanyak 11 responden (55%). Siklus menstruasi merupakan waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode berikutnya. Gangguan siklus menstruasi merupakan masalah yang terjadi pada pola siklus menstruasi wanita yang meliputi *polimenore* (<20 hari), *oligomenore* (>35 hari), dan *amenore* (>3 bulan) (Sitoayu, 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Juliana dkk (2019) tentang hubungan *disminore* dengan siklus menstruasi pada remaja di SMAN 1 Manado menunjukkan hasil bahwa remaja yang mengalami *disminore* sebesar 80.5% dengan siklus menstruasi tidak teratur (gangguan siklus menstruasi) sehingga terdapat hubungan yang bermakna antara *disminore* dengan siklus menstruasi pada remaa di SMAN 1 Manado.

Hal tersebut didukung oleh penelitian Ansar (2018) yang mengatakan bahwa siklus menstruasi dipengaruhi juga oleh factor psikis, pada remaja putri yang secara emosional tidak stabil apalagi jika mereka tidak mendapat pengetahuan yang baik tentang proses menstruasi dan mengapa bisa munculnya *disminore*. Ketidaksiapan dalam menghadapi perkembangan dan pertumbuhan pada dirinya tersebut mengakibatkan gangguan psikis yang akhirnya menyebabkan gangguan fisik seperti nyeri haid (*disminore*).

Penelitian yang dilakukan oleh Karim (2016) mengatakan bahwa remaja putri yang memiliki siklus menstruasi yang tidak teratur memiliki risiko 1,6 kali mengalami *disminore* dibanding dengan yang siklus menstruasi teratur. Sementara wanita yang mengalami siklus menstruasi lebih dari 30 hari memiliki risiko mengalami *disminore* 1,48 kali dibanding dengan wanita yang memiliki siklus menstruasi selama kurang dari 30 hari. Oleh karena itu pihak sekolah dapat memberikan edukasi kepada para siswi mengenai *disminore* khususnya dan kesehatan reproduksi pada umumnya.

Pengaruh *Abdominal Streching Exercise* dengan Lantunan Ayat suci Al-Qur'an Terhadap Nyeri Haid (*Disminore*) Pada Remaja di Panti Asuhan Darul Ulum Yogyakarta.

Pada penelitian ini diketahui bahwa setelah dilakukan intervensi *Abdominal Streching Exercise* dengan lantunan ayat suci Al-Qur'an terdapat penurunan skala nyeri dari yang sebelumnya nyeri ringan sebanyak 10 responden (50%) menjadi 15 responden (75%), nyeri sedang sebanyak 10 responden (50%) menjadi 2 responden (10%) dan tidak ada nyeri menjadi sebanyak 3 responden (15%).

Berdasarkan data diatas hasil perhitungan data dengan menggunakan menggunakan uji statistic *paired T-test* didapat kan hasil nilai $p=0,000$ (nilai $p \leq 0,05$). Hal ini berarti bahwa terdapat perbedaan signifikan artinya pengaruh *Abdominal Streching Exercise* dengan lantunan ayat suci Al-Qur'an terhadap skala nyeri haid (*Disminore*) pada remaja sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Beberapa terapi yang dapat dilakukan untuk mengurangi *disminore*, baik terapi farmakologi maupun terapi non farmakologi.

Secara farmakologi nyeri dapat ditangani dengan terapi analgesik yang merupakan metode paling umum digunakan untuk menghilangkan nyeri. Terapi ini dapat berdampak ketagihan dan akan memberikan efek samping jangka Panjang bagi pengguna. Manajemen non farmakologi seperti kompres air hangat, massage distraksi, latihan fisik (*exercise*), tidur cukup, diet rendah garam, dan peningkatan penggunaan diuretik alami seperti daun sup dan semangka. Manajemen non farmakologi lebih aman di gunakan karena tidak menimbulkan efek samping seperti obat-obatan. (Bobak, 2005) dalam (Kusmiran, 2011).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Shahr-Jerdy dkk (2012) dalam Abidin dkk (2018) terhadap 179 siswi yang berusia 15-17 tahun menunjukkan bahwa latihan peregangan (*Stretching*) yang dilakukan selama 8 minggu (3 kali seminggu) dengan durasi 90 menit dapat menurunkan intensitas nyeri haid yang signifikan 7,65 (nyeri berat) menjadi 4,86 (nyeri sedang) serta dapat menurunkan lama nyeri dari 7, 48 jam menjadi 3,86 jam dan menurunkan penggunaan obat-obatan analgesik.

Stretching atau gerakan yang dilakukan dapat melemaskan ketegangan otot sehingga dapat merelaksasi untuk mengurangi sensasi nyeri yang ditimbulkan saat *disminore* (Nisak, 2018). Jham (2008) dalam Nisak (2018) menyatakan remaja dengan *disminore* akan mengalami kram otot terutama pada abdomen bawah yang bersifat siklik disebabkan karena kontraksi yang kuat dan lama pada dinding uterus sehingga terjadi kelelahan otot dan *physical inactivity* maka diperlukan *exercise* untuk menghilangkan kram otot tersebut.

Hal ini sesuai dengan teori *Gate Control* menjelaskan bahwa impuls nyeri dihantarkan saat sebuah pertahanan dibuka dan impuls dihambat saat pertahanan tertutup. Upaya menutup

pertahanan tersebut merupakan dasar terapi untuk menghilangkan nyeri. Pemblokian ini dapat dilakukan melalui pengalihan perhatian ataupun dengan teknik relaksasi. Latihan *Abdominal Stretching* merupakan salah satu bentuk relaksasi dari teknik yang dapat menurunkan nyeri dengan cara merelaksasikan otot-otot yang mengalami spasme yang disebabkan oleh peningkatan prostaglandin, sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan akan meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasme dan iskemik (Agustina dkk, 2019).

Selain itu lantunan ayat suci Al-Qur'an secara fisik mengandung unsur suara manusia. Suara yang dilantunkan dengan irama dapat menurunkan hormon-hormon stress, mengaktifkan hormon endorphine alami, menurunkan rasa takut, cemas, dan tegang serta memperbaiki system kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah, detak jantung, denyut nadi, aktivitas gelombang otak, dan memperlambat pernafasan. Laju pernafasan yang lebih dalam atau lambat tersebut sangat baik untuk menurunkan ketegangan (Sari, 2015).

Salah satu surah dalam Al-Qur'an yang dapat digunakan sebagai terapi murrotal adalah surah Ar-Rahman (Salim, 2012) dalam (Wirakhmi, 2016). Surah Ar-Rahman memiliki banyak ayat yang diulang-ulang sehingga dapat mengalihkan perhatian dan berfungsi sebagai hipnosis yang menurunkan gelombang otak. Pada kondisi ini otak akan memproduksi hormone serotonin dan endorphin yang membuat seseorang merasa nyaman, tenang dan bahagia (Gunawan, 2009) dalam (Wirakhmi, 2016). Secara fisiologi keadaan relaksasi ditandai dengan penurunan kadar epinefrin dan non epinefrin dalam darah, penurunan frekuensi denyut jantung (sampai mencapai 24 kali per menit), penurunan frekuensi nafas (sampai 4-6 kali per menit), penurunan

ketegangan metabolisme, vasodilatasi dan peningkatan temperature pada extremitas (Wirakhmi, 2016).

Menurut Pramisiwi (2011) dalam penelitiannya mengatakan surah Ar-Rahman merupakan salah satu surah dalam Al-Qur'an yang terdiri dari 78 ayat. Semua ayat dalam surah ini merupakan surah yang mempunyai karakter ayat pendek sehingga ayat ini nyaman didengarkan dan dapat menimbulkan efek relaksasi bagi pendengar yang masih awam sekalipun. Bentuk gaya bahasa dalam surah Ar-Rahman ini mempunyai cirri-ciri pengulangan ayat yaitu terdapat 31 ayat yang diulang-ulang. Pengulangan ayat untuk menekankan keyakinan yang sangat kuat, pengulangan ayat ini juga bisa merupakan suatu bentuk meditasi yaitu memusatkan pikiran pada satu obyek yang dilakukan dengan kesadaran penuh sehingga bisa menimbulkan efek relaksasi maupun sebagai penyembuhan pada tubuh (Sunny, 2014).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Masruroh & Setyowati (2019) yang menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara terapi Murrotal Al-Qur'an dan Akupresur terhadap nyeri haid yang dirasakan remaja putrid kelas X di SMA 2 Ungaran dimana murrotal Al-Qur'an lebih efektif daripada Akupresur dalam mengurangi nyeri haid pada remaja putri kelas X di SMA 2 Ungaran. Hal tersebut didukung pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Siswanti dan Kulsum (2016) yang pernah melakukan penelitian untuk menurunkan nyeri pada pasien *Section Caesare* yang mana pemberian murrotal Al-Qur'an dapat menurunkan nyeri, alunan murrotal telah terbukti menenangkan dan menurunkan kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinannya.

Efek relaksasi yang ditimbulkan dari *Abdominal Stretching Exercise* dengan Lantunan

Ayat suci Al-Qur'an dimana *Abdominal Stretching Exercise* ini menyebabkan otot menjadi rileks sehingga kekakuan/stress pada otot juga berkurang, meningkatkan kekuatan otot, daya tahan dan fleksibilitas otot sehingga menurunkan intensitas nyeri (Nisak, 2018). Sedangkan lantunan ayat suci Al-Qur'an dapat memberikan ketenangan dan rasa rileks bagi responden dan dikeluarkanlah hormon *endorphine*. Hormon *endorphine* adalah *neuropeptide* yang dihasilkan tubuh saat tenang/rileks. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang dapat melahirkan rasa nyaman dan mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi (Prastiwi, 2017).

Tujuan *Abdominal Stretching Exercise* adalah membantu meningkatkan oksigenasi atau proses pertukaran oksigen dan karbondioksida didalam sel serta menstimulasi aliran drainase system getah bening sehingga dapat meningkatkan kelenturan otot dengan caramengembalikan otot-otot pada panjangnya yang alamiah dan dapat memelihara fungsi dengan baik serta memperbaiki elastisitas atau fleksibilitas jaringan tubuh serta mengurangi kram pada otot (Nisak, 2018).

Menurut Thermacare (2010) dalam Yuliana (2014) bahwa *Abdominal Stretching Exercise* dapat menurunkan nyeri karena *Abdominal Stretching Exercise* merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat menghasilkan hormon *endorphine*. Hormone ini berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak dimana dapat meningkatkan rasa nyaman dan mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi *endometrium*. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Ernawati dkk (2017) terbukti bahwa penurunan tingkat nyeri menstruasi dapat diatasi melalui *Abdominal Stretching Exercise* dengan hasil menunjukkan tingkat nyeri kelompok

intervensi lebih besar daripada kelompok kontrol dengan dilakukan uji statistik pada kelompok intervensi signifikan dan kelompok kontrol tidak.

Menurut Renuka & Jeyagowri (2015) latihan peregangan dapat mengembalikan mobilitas dan meningkatkan sirkulasi darah di jaringan tulang belakang dan persendian, mengendurkan otot uterus yang tegang dan mempertahankan tonus otot perut yang baik. Hal ini dapat memperlancar peredaran darah yang tersumbat akibat terjadi vasokonstriksi saat menstruasi yang menyebabkan nyeri dan kram otot. Selama olahraga tubuh juga akan mengeluarkan hormone *endorphine* yang di produksi oleh otak dan sum-sum tulang belakang yang berfungsi sebagai obat penenang alami sehingga menimbulkan rasa nyaman (Windastiwi dkk, 2017). Maka dari itu olahraga sangat dianjurkan untuk penderita nyeri haid sebagai salah satu alternatif untuk mengurangi intensitas nyeri yang di alami. Dalam beberapa penelitian menyimpulkan bahwa latihan aerobik dan *stretching* efektif dalam menurunkan nyeri haid. Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan Bahri (2015) terdapat hubungan yang bermakna antara jenis olahraga dengan *disminore* pada mahasiswi pre-klinik program studi pendidikan dokter fakultas kedokteran Universitas Andalas 2012-2013.

Lantunan ayat Al-Qur'an sendiri memiliki efek yang sama dengan *Abdominal Stretching Exercise* dimana dapat memberikan efek relaksasi karena dapat mengaktifkan hormone *endorphine*, meningkatkan perasaan rileks, menghilangkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki system kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah dan memperlambat pernapasan. Pengaruh surah Ar-Rahman merupakan salah satu surah yang berulang kali

menjelaskan tentang nikmat Allah yang dapat memberikan relaksasi dan ketenangan jiwa bagi pendengarnya (Sari, 2015).

Abdominal Streching Exercise dengan Lantunan Ayat suci Al-Qur'an mampu menstimulasi tubuh untuk menghasilkan *endorphine*. *Endorphine* yang dihasilkan di otak dan susunan saraf tulang belakang berfungsi sebagai obat penenang alami, sehingga menimbulkan rasa nyaman. Kadar *endorphine* dalam tubuh yang meningkat dapat mengurangi rasa nyeri pada saat kontraksi.

Abdominal Streching Exercise dengan Lantunan Ayat suci Al-Qur'an terbukti dapat meningkatkan kadar *endorphine* empat sampai lima kali didalam darah, sehingga semakin banyak melakukan *Abdominal Streching Exercise* dengan Lantunan Ayat suci Al-Qur'an maka akan semakin tinggi pula kadar *endorphine*. Ketika seseorang melakukan *Abdominal Streching Exercise* dengan Lantunan Ayat suci Al-Qur'an maka *endorphine* akan keluar dan ditangkap oleh reseptor didalam hypothalamus dan system limbic yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan *endorphine* terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksual, tekanan darah dan pernafasan (Harry, 2007) dalam (Nisak, 2018).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Skala nyeri haid (*disminore*) sebelum dilakukan *Abdominal Streching Exercise* dengan lantunan Ayat suci Al-Qur'an pada remaja di Panti Asuhan Darul Ulum Yogyakarta responden yang mengalami nyeri ringan sebanyak 10 orang (50%)

dan responden yang mengalami nyeri sedang sebanyak 10 orang (50%). Skala nyeri haid (*disminore*) sebelum dilakukan *Abdominal Streching Exercise* dengan lantunan Ayat suci Al-Qur'an pada remaja di Panti Asuhan Darul Ulum Yogyakarta mayoritas responden mengalami nyeri ringan sebanyak 15 orang (75%). Terdapat pengaruh *Abdominal Streching Exercise* dengan lantunan ayat suci Al-Qur'an terhadap skala nyeri haid (*Disminore*) pada remaja di Panti Asuhan Darul Ulum Yogyakarta dengan hasil uji statistic *paired T-test* nilai $p=0,000$ (nilai $p \leq 0,05$).

SARAN

1. Bagi Instansi Pendidikan

Dapat dijadikan sebagai tambahan referensi dan pengembangan penelitian tentang pengaruh pemberian *Abdominal Streching Exercise* dengan lantunan ayat Al-Qur'an terhadap skala nyeri haid (*disminore*) pada remaja di Panti Asuhan Darul Ulum Yogyakarta.

2. Bagi Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat menjadi salah satu topik pembahasan terutama di Keperawatan Maternitas untuk menambahkan cara menangani *disminore* tanpa menggunakan terapi farmakologi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin dkk. 2018. *Pengaruh William Flexion Exercise Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Disminore) pada Siswi SMAN 7 Kota Malang*. Jurnal Ilmiah Kesehatan.
- Aditiara. 2018. *Hubungan Antara Usia Menarche Dengan Disminorea Primer*. Jurnal Ilmiah Keperawatan.
- Agustina dkk. 2019. *Perbedaan Pengaruh Abdominal Stretching Exercise dengan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Haid (Disminore) pada Mahasiswa Fisioterapi STIKes Siti Hajar Medan*. Jurnal Kesehatan.
- Al-Qur'an al-Karim.
- Ansar. 2018. *Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Disminorea pada Remaja Putri Di SMAN 1 Kahu Kabupaten Bone*. Jurnal Ilmiah Keperawatan.
- Bahri. 2015. *Penelitian Hubungan Antara Kebiasaan Olahraga dengan Disminore pada Mahasiswa Pre-Klinik Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Tahun Ajaran 2012*. Jurnal Kesehatan Andalas.
- Dwi Pranya. 2014. *Hubungan Disminore Dengan Aktivitas Belajar Mahasiswa Psik Fk Unud*.
- Fidiarty. 2018. *Pengaruh Latihan Abdominal Stretching dan Musik Klasik Terhadap Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Putri*. Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan Vol.9 No.2 2018.
- Fundamental Keperawatan. 2010. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep Proses dan Praktik*. Edisi 7 tahun 2010.
- Hendarini. 2014. *Hubungan Malnutrisi dengan Kejadian Disminore*. Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan.
- Karim. 2016. *Kejadian Disminore Berdasarkan Karakteristik Orang dan Waktu Serta Dampaknya Pada Remaja SMA Sederajat di Jakarta Barat*. Jurnal Ilmiah Kesehatan.
- Khotimah & Wahyuni. 2018. *Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Disminore Pada Remaja Putri*. Jurnal Ilmiah Kesehatan.
- Kusmiran. 2011. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta :Salemba Medika.
- Lowdermilk. 2013. *Keperawatan Maternitas*. Editor edisi Bahasa Indonesia :alih bahasa : Sidharta & Tania. Jakarta :Salemba Medika.
- Masruroh & Setyowati. 2019. *Perbedaan Efektifitas Murrotal Al-ur'an dan Terapi Akupresur Terhadap Nyeri Haid pada Remaja Putri Kelas X di SMAN 2 Ungaran Kabupaten Semarang*. Jurnal Ilmiah Kesehatan.
- Pramisiwi. 2011. *Evidence Based Practice Intervensi Spiritual Keperawatan Melalui Murrotal Surah Arrahman Untuk Menurunkan Cemas di Ruang ICU dan IGD Rumah sakit Islam Sultan Agung Semarang*.
- Prastiwi. 2017 *Pengaruh Alunan Murrotal Terhadap Intensitas Nyeri Disminore Primer Pada Siswi Aliyyah di Pondok Pesantren As Salafiyah Mlangi Yogyakarta*. Jurnal Ilmiah Kesehatan.
- Putri dkk. 2018. *Hubungan Antara Nyeri Haid (Disminore) Terhadap Aktiitas Belajar pada Siswi Kelas XI SMAN 52 Jakarta*. Jurnal Ilmiah Kesehatan.
- Rahmawati. 2018. *Pengaruh Pemberian Abdominal Stretching Exercise Terhadap Tingkat Nyeri Disminorea Pada Siswi Di SMP N 30 Semarang*. Jurnal Ilmiah Keperawatan, Maret 2017.
- Sari. 2015. *Cat Stretch Exercise Sebagai Upaya Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Putri*.
- Siswanti & Kulsum. 2016. *Pengaruh Terapi Murrotal Terhadap Nyeri Pasien Post Seksio Sesaria di RSI Sunan Kudus Kabupaten Kudus*. Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Sunny. 2014. *Gaya Bahasa dalam Surah Arrahman (Kajian Stilistika)*. Tesis UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Thermacare. 2010. *Abdominal Stretching Exercise for Menstrual Pain*. Jurnal ilmiah Kesehatan.
- Wahyuni. 2013. *Efektifitas Terapi Abdominal Stretching Exercise dan Minuman Kunyit Asam Terhadap Disminore pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Manbau Chafidhil Qur'an*. Vol.1 No.1.
- Yuliana. 2014. *Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Dysminorhea Primer*

*Siswi MANI Surkarta. Jurnal Ilmiah
Keperawatan*