

**SENAM DISMINORHEA BERBASIS AR-RAHMAN
TERHADAP PENURUNAN NYERI**
(*Ar Rahman-Based Dysmenorrhea Gymnastic to Reduce Pain*)

Sri Sumaryani*, Praditiana Indah Puspita Sari*

*Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
Jl Lingkar Barat Tamantirto Kasihan Bantul Yogyakarta
Email: yanipsikumy@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Lebih dari 50% *dysmenorrhea* disebabkan oleh jumlah prostaglandin yang meningkat pada saat menstruasi. Kombinasi senam *dysmenorrhea* dan teknik relaksasi dengan mendengarkan Al Qur'an surat Ar Rahman merupakan inovasi baru terapi non farmakologis untuk mengatasi *dysmenorrhea*. Tujuan dari penelitian adalah untuk menjelaskan perubahan tingkat nyeri pada responden yang diberikan terapi senam *dysmenorrhea*, resitasi Al Quran Surat Ar Rahman, dan kombinasi senam *dysmenorrhea* dengan resitasi Al Quran surat Ar Rahman. **Metode:** penelitian dilakukan pada bulan Maret sampai Mei 2015 dengan desain quasi eksperimental *pretest posttest* menggunakan kelompok kontrol. Sampel sebanyak 62 responden dibagi menjadi 3 kelompok: 18 responden dalam kelompok senam *dysmenorrhea*, 23 responden dalam kelompok resitasi Al Quran surat Ar Rahman, dan 21 responden dalam kelompok kombinasi senam *dysmenorrhea* dengan resitasi Al Quran surat Ar Rahman. Uji statistik menggunakan *wilcoxon* dan *kruskal wallis* dengan level signifikansi $\alpha < 0,05$. **Hasil:** Senam *dysmenorrhea* berbasis Ar Rahman secara statistik terbukti lebih efektif dalam menurunkan nyeri menstruasi dibandingkan dengan intervensi yang lain: senam *dysmenorrhea* saja dan murrotal saja, dengan $p=0,01$. Rerata pre intervensi sebesar 31,31, sedangkan rerata post intervensi sebesar 19,50. **Diskusi:** Perawat dapat memberikan alternatif terapi non farmakologis untuk mengurangi *dysmenorrhea* dengan intervensi senam *dysmenorrhea* berbasis Ar Rahman.

Kata kunci: *dysmenorrhea*, Ar Rahman, senam *dysmenorrhea*

ABSTRACT

Introduction: More than 50% *dysmenorrhea* are caused by excessive amounts of prostaglandin hormone during menstruation. The combination of *dysmenorrhea* gymnastics and Qur'an Surah Ar-Rahman relaxation techniques is a new innovation in non-pharmacological therapy to overcome *dysmenorrhoea*. The purpose of this study was to determine the level of pain differences on respondents who were given *dysmenorrhea* gymnastics treatment, Al Quran Surah Ar-Rahman recitation, and *dysmenorrhea* gymnastics combined with Al Quran Surah Ar-Rahman recitation. **Methods:** The research was conducted from March to May 2015 with quasi-experimental *pretest-posttest* control group design. The samples were 62 respondents, divided into 3 groups: 18 respondents in group of *dysmenorrhea* gymnastic, 23 respondents in group of Al-Qur an Surah Ar-Rahman, and 21 respondents in group of *dysmenorrhea* gymnastic combined with Al Quran Surah Ar-Rahman recitation. Statistical test used *wilcoxon* and *kruskal wallis* test with significance level $\alpha < 0.05$. **Results:** The results showed that the Ar Rahman-based *dysmenorrhea* gymnastics statistically proven can reduce menstrual pain more effectively compared with other interventions: menstrual gymnastics only and murrotal only, with $p = 0.001$ and the mean rank pre intervention is 31,31, and mean rank post intervention is 19,50. **Discussions:** Nurses may give non pharmacologic alternative therapies to reduce *dysmenorrhea* by providing intervention Ar Rahman-based *dysmenorrhea* gymnastic.

Keywords: *dysmenorrhea*, Ar Rahman, *dysmenorrhea* gymnastic

PENDAHULUAN

Disminore adalah nyeri menjelang atau selama menstruasi yang dapat bersifat primer atau sekunder akibat adanya peningkatan hormon prostaglandin yang mengakibatkan otot uterus berkontraksi. Disminore dapat diklasifikasikan menjadi dua, yaitu disminore primer dan disminore sekunder. Disminore primer yaitu nyeri pada saat menstruasi

yang dijumpai tanpa adanya kelainan pada alat kelamin yang nyata, sedangkan disminore sekunder yaitu nyeri pada saat menstruasi yang disebabkan oleh kelainan ginekologi. Disminore disebabkan karena ketidakseimbangan hormone progesterone dalam darah, prostaglandin dan vasopresin (Bobak, 2010).

Prevalensi disminore primer di Indonesia cukup tinggi yaitu 60-70% dan 15% diantaranya mengalami nyeri hebat yang umumnya terjadi pada usia remaja (Calis, 2011). Remaja yang mengalami disminore sering mengalami gejala nyeri yang terasa menusuk dan hebat di daerah suprapubis dan lumbo sakralis. Nyeri tersebut berlangsung kurang lebih 12 jam pada hari pertama menstruasi. Sebagian Remaja yang mengalami disminore juga akan merasakan sensasi mulas, mual, muntah, nyeri kepala, cenderung mudah marah, sensitive bahkan pingsan (Bobak, 2010).

Dismenore memberikan banyak dampak negatif pada remaja putri. Dismenore menyebabkan 14% dari remaja putri tidak mampu menjalani kegiatan sehari-hari dan terganggu dalam mengikuti kegiatan di sekolah, bahkan tidak hadir di sekolah. Kualitas hidup seorang siswi pun dapat menurun karena dismenore dapat menurunkan konsentrasi dan motivasi untuk belajar (Ningsih, 2011; Saguni, 2013).

Penanganan disminore dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non-farmakologi. Terapi farmakologi yang telah dilakukan sebagai upaya mengatasi disminore antara lain pemberian obat-obatan analgetik, terapi hormonal, obat nonsteroid prostaglandin, dan dilatasi kanalis servikalis; sedangkan terapi non farmakologi yang biasa dilakukan adalah kompres hangat, terapi relaksasi dengan mendengarkan musik, akupunktur, akupresure, olah raga, dan terapi spiritual (Anurogo, 2011).

Olahraga atau senam merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri, hal ini disebabkan saat melakukan olahraga atau senam tubuh akan menghasilkan endorfin yang dihasilkan di otak dan sum-sum tulang belakang. Hormon endorfin berfungsi sebagai obat penenang alami sehingga menimbulkan rasa nyaman (Anurogo, 2011).

Selain olahraga, terdapat pula terapi nonfarmakologi yang dijadikan sebagai upaya untuk mengurangi nyeri yaitu dengan terapi spiritual. Salah satu terapi spiritual yang biasa dilakukan adalah dengan berdzikir maupun mendengarkan lantunan ayat-ayat

suci Al Quran atau disebut dengan istilah murrotal. Lantunan ayat suci Al Quran mampu memberikan efek relaksasi karena dapat mengaktifkan hormon endorfin, meningkatkan perasaan rileks, mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas, dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah, dan memperlambat pernapasan. Surah Ar Rahman merupakan salah satu surah yang berulang kali menjelaskan tentang nikmat Allah. Pengaruh Al Quran Surah Ar-Rahman terhadap tubuh adalah dapat memberikan relaksasi dan ketenangan jiwa. Hal ini juga tersirat dalam Al Quran (QS) Az-Zumar (39): 23 yang berbunyi "Allah telah menurunkan perkataan yang paling baik (yaitu) Al Quran Surah Ar-Rahman 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 barangsiapa dibiarkan sesat oleh Allah, maka tiada seorang pun yang memberi petunjuk".

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan desain *Quasy-experiment* dengan rancangan "*pre-post test with control group*". Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan UMY yang mengalami disminore dengan kriteria disminorea primer, skala nyeri ringan, sedang, atau berat, usia 18–25 tahun, beragama Islam, mampu mengungkapkan perasaan, dan siklus menstruasinya teratur. Adapun mahasiswi yang memiliki gangguan ginekologis, sudah menikah, tidak menandatangani *inform consent*, dan menggunakan terapi penanganan lain, dikeluarkan dari sampel penelitian.

Jumlah sampel di awal penelitian adalah 69 responden yang terbagi dalam tiga kelompok, namun selama proses penelitian terdapat 7 sampel yang mengalami *drop out*, sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 62 orang yang terbagi dalam 18 responden kelompok senam, 23 responden kelompok Murrotal Ar-Rahman, dan 21 responden

kelompok senam disminorea berbasis Ar Rahman. Teknik sampling yang digunakan untuk menentukan dalam tiga kelompok adalah *simple random sampling*. Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah *MP3 player*, video senam disminorea yang diambil dari website: <http://duniafitnes.com>, dan senam relaksasi dengan mendengarkan ayat Al Quran Surat Ar Rahman yang dilantunkan oleh Mohammed Taha Al-Junaid. Penelitian dilakukan di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta pada bulan Maret-Mei 2015.

Prosedur penelitian meliputi pre test sebelum intervensi, pemberian intervensi pada ketiga kelompok dengan metode intervensi yang berbeda di mana masing-masing metode dilakukan selama 30 menit, dan setelah itu dilakukan *post test* untuk mengukur tingkat nyeri dengan menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS).

Analisa data menggunakan uji statistik *Wilcoxon* untuk mengetahui pengaruh *pre* dan *post* intervensi masing-masing kelompok,

dilanjutkan dengan uji statistik *Kruskal Wallis* untuk mengetahui signifikansi perbedaan antara kelompok senam, Murrotal Ar Rahman, dan senam berbasis Murrotal Ar Rahman.

HASIL

Berdasarkan pengolahan data pada ketiga kelompok diperoleh hasil bahwa *pre test* kelompok senam sebagian besar atau 61,1% dalam kategori nyeri sedang, dan pada saat *post test* 50,0% dalam kategori nyeri ringan. Untuk kelompok Murrotal Ar Rahman diperoleh hasil *pre test* sebagian besar atau 56,5% dalam kategori sedang, dan pada saat *post test* sebagian besar atau 52,2% dalam kategori ringan, sedangkan untuk kelompok senam berbasis Ar Rahman, tingkat nyeri *pre test* sebagian besar atau 47,6% dalam kategori ringan, dan pada saat *post test* sebagian besar atau 81,1% dalam kategori ringan.

Hasil Uji *Wilcoxon* diperoleh data bahwa terdapat pengaruh antara tindakan pemberian senam disminorea, Murattal Ar Rahman, dan

Tabel 1. Hasil Uji *Wilcoxon Pre-Post Test* pada Kelompok Senam Disminorea, Murrotal Ar Rahman, dan Senam Berbasis Ar Rahman

Kelompok	Tingkat Nyeri	Pre-test		Post -test		p-Value
		n	%	n	%	
Senam	Ringan	5	27.1	9	50.0	0.001
	Sedang	11	61.1	8	44.4	
	Berat	2	11.1	1	5.6	
Ar-Rahman	Ringan	6	26.1	12	52.2	0.000
	Sedang	13	56.5	10	43.5	
	Berat	4	17.4	1	4.3	
Senam Berbasis Ar-Rahman	Ringan	10	47.6	17	81.0	0.000
	Sedang	4	19.0	4	19.0	
	Berat	7	33.3	0	0	

Tabel 2. Hasil Uji *Kruskal Wallis* pada Kelompok Senam Disminorea, Murrotal Ar Rahman, dan Senam Berbasis Ar Rahman

Kelompok	Pre-Test			Post-Test		
	Mean Rank	X ²	p-Value	Mean Rank	X ²	p-value
Senam	31,06	0,034	0,983	35,15	14,862	0,001
Ar Rahman	32,06			39,15		
Senam berbasis Ar-Rahman	31,31			19,50		

senam disminore berbasis Ar Rahman dengan nilai signifikansi $< 0,005$ untuk masing-masing kelompok. Hal tersebut menunjukkan bahwa senam disminore, Murrotal Ar Rahman, maupun senam disminore berbasis Ar Rahman mampu menurunkan tingkat disminore.

Adapun hasil uji *Kruskal Wallis* diperoleh data bahwa senam disminore berbasis Ar-Rahman lebih efektif menurunkan nyeri dibandingkan dengan intervensi yang hanya senam disminore saja dan Murrotal Al Quran Surah Ar Rahman saja, dengan nilai $p = 0,001$ dan *mean rank pre test* 31,31 dan *mean rank post test* 19,50, sehingga terdapat selisih *mean rank* sebesar 11,81 antara pre dan post intervensi sebagaimana tertera pada tabel 1 dan 2.

PEMBAHASAN

Hasil Uji *Wilcoxon* pada pre test dan post test tingkat nyeri pada kelompok Senam, menunjukkan nilai $p = 0,001$ atau $< 0,005$ yang artinya ada pengaruh pemberian senam dengan tingkat disminore. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Suparto (2011), tentang efektivitas senam disminore dalam mengurangi disminore pada remaja putri diperoleh hasil bahwa senam dismenore efektif untuk mengurangi disminore pada remaja. Penelitian lain yang sejalan dengan hasil penelitian ini dilakukan oleh Nurjanah (2014) yang berjudul Pengaruh Senam *Aerobic Low Impact* terhadap Penurunan Dysmenorrhoea Primer pada mahasiswa Diploma III Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Semarang diperoleh hasil bahwa responden mengalami penurunan nyeri yang signifikan dengan nilai $p = 0,004$ dan nilai mean sebesar 19,00, sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan nilai $p = 0,317$ dengan mean penurunan tingkat nyeri sebesar 8,00. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian Dehghanzadeh (2014) di Iran yang menemukan bahwa latihan aerobik selama delapan minggu terbukti mampu menurunkan kejadian disminore primer.

Nyeri pada saat menstruasi terjadi karena adanya penambahan jumlah prostaglandin di dalam darah. Peningkatan

atau penambahan jumlah prostaglandin mengakibatkan terjadinya peningkatan aktivitas kontraksi miometrium. Kontraksi miometrium yang meningkat menyebabkan aliran darah terganggu sehingga dinding uterus mengalami iskemia. Kondisi iskemia akan merangsang serabut saraf nyeri pada uterus (Bobak, 2010). Olahraga atau senam merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri tersebut. Senam yang dilakukan secara teratur dengan durasi 30-45 menit akan menyebabkan otot-otot panggul dan otot-otot uterus mengalami relaksasi, menstabilkan mood, meningkatkan aliran darah ke panggul, dan memperlancar pasokan oksigen ke pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi sehingga disminore dapat berkurang. Senam juga mampu meningkatkan kadar β endorfin empat sampai lima kali lipat di dalam darah. β endorfin terbukti mampu menurunkan rasa nyeri, meningkatkan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, dan kemampuan seksual.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa terjadi penurunan nyeri pada kelompok yang diberi perlakuan dengan mendengarkan murrotal Al Quran Surah Ar Rahman yang dibuktikan dengan hasil uji statistik $p = 0,000$. Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Anwar (2010) yang menyatakan bahwa mendengarkan bacaan Al Quran dapat memberikan efek ketenangan dalam tubuh disebabkan adanya unsur meditasi, autosugesti, dan relaksasi yang terkandung di dalamnya. Rasa tenang atau rileks akan memberikan respons emosi yang positif dan sangat berpengaruh dalam mendatangkan persepsi yang positif. Menurut Mustamir (2009) menyatakan bahwa persepsi positif yang didapat dari Ar Rahman akan merangsang hipotalamus mengeluarkan hormon endorfin.

Berdasarkan teori menyebutkan bahwa mendengarkan bacaan ayat-ayat Al-Quran dengan tartil akan menyebabkan ketenangan jiwa. Efek suara termasuk lantunan ayat-ayat Al Quran dalam hal ini Murrotal Al Quran Surah Ar Rahman dapat mempengaruhi keseluruhan fisiologi tubuh manusia dengan cara mengaktivasi neokorteks dan beruntun ke dalam sistem limbik, hipotalamus, dan

sistem saraf otonom. Perangsangan auditori mempunyai efek distraksi yang mampu meningkatkan pembentukan endorfin dan merelaksasikan otot.

Murrotal Al Quran Surah Ar-Rahman yang diperdengarkan dengan menggunakan *speaker box music* atau *earphone* akan mengeluarkan vibrasi sehingga menghasilkan gelombang suara yang dapat didengar oleh telinga dan diteruskan ke nervus VIII, kemudian akan diubah menjadi impuls listrik. Impuls tersebut dilanjutkan ke korteks serebri yang berhubungan dengan perasaan untuk dipersepsikan. Jika suara atau bunyi tersebut dapat dipersepsikan dengan baik maka akan menimbulkan efek relaksasi.

Hasil Uji *Wilcoxon* juga menunjukkan bahwa senam disminore berbasis Ar Rahman mampu menurunkan dismenore, dibuktikan dengan nilai $p = 0,000$. Hasil Uji *Kruskal Wallis* juga menunjukkan bahwa senam disminore berbasis Ar Rahman terbukti secara statistik lebih efektif dalam menurunkan disminore dibandingkan intervensi senam disminore saja dan mendengarkan Murrotal Al Quran Surah Ar Rahman saja yang dibuktikan dengan nilai $p = 0,001$, dengan nilai *mean rank pre* 31,31 dan *mean rank post* sebesar 19,50.

Senam disminore berbasis Ar Rahman dapat mengurangi tingkat nyeri disminore. Surah Ar Rahman menceritakan tentang luasnya rahmat Allah. Allah telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya. Ar Rahman juga menceritakan tentang keseimbangan dan memuat unsur pendidikan. Surah Ar Rahman dimaknai sebagai surah yang menjelaskan pentingnya bersyukur karena karunia Allah yang sangat luas tersebut, termasuk mensyukuri semua kondisi. Sakit ataupun dismenore juga dimaknai sebagai karunia Allah, sehingga orang yang memahami makna Surah Ar Rahman akan mampu mencapai kesehatan jasmani, rohani, dan akal (Zahro, 2011).

Terapi kombinasi antara senam dan mendengarkan murrotal Al Quran Surah Ar Rahman mempunyai beberapa keunggulan dan mampu memberikan efek ganda dalam menurunkan nyeri. Senam dapat memberikan

efek relaksasi karena gerakan-gerakan senam dapat membantu melancarkan peredaran darah yang berada di sekitar rahim, mengurangi produksi prostaglandin dan mengurangi vasokonstriksi pembuluh darah sehingga dapat meminimalkan kontraksi uterus, sedangkan terapi murrotal mempunyai efek yang sangat diperlukan dalam mengatasi kecemasan dan membentuk gaya koping yang positif karena murrotal Al Quran Surah Ar Rahman mampu memberikan stimulan untuk memunculkan gelombang delta yang berfungsi membuat pikiran menjadi tenang dan nyaman sehingga menurunkan tingkat nyeri disminore.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Senam Dismenore berbasis Ar Rahman lebih efektif menurunkan nyeri dibandingkan dengan intervensi yang hanya senam saja maupun Murrotal saja.

Saran

Perawat dapat membuat alternatif terapi nonfarmakologi untuk menurunkan nyeri disminore dengan memberikan intervensi senam disminore berbasis Ar Rahman.

KEPUSTAKAAN

- Anurogo, D., dan Wulandari, A., 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Anwar, Y.P., 2010. *Sembuh dengan Al Quran*. Jakarta: Sabil
- Bobak, Lowdermilk, Perry, Cashion, 2010. *Maternity Nursing*. 8th. Ed. St Louis: Mosby, Inc.
- Calis, Karim, Anton, 2011. *Dysmenorrhea*. (Online), (<http://emedicine.medscape.com>, diakses tanggal 28 September 2015, Jam 13.10 WIB)
- Dehghanzadeh, N., Khoshnan, E., Nikseresht, A., 2014. *The Effect of 8 Weeks of Aerobic Training on Primary Dysmenorrhea*. European Journal of Experimental Biology, 4(1), 380–382.
- Mustamir, P., 2009. *Metode Super untuk Menakhlukkan Stres*. Jakarta: Hikmah

Senam Disminorhea Berbasis Ar-Rahman (Sri Sumaryani dan Praditiana Indah Puspita Sari)

- Ningsih, R., Setyowati, S., Rahmah, H, 2011. *Efektivitas Paket Pereda pada Remaja dengan Disminore di SMAN Kecamatan Curup*. (Online), (<http://www.jki.ui.ac.id>, diakses tanggal 30 September 2015, jam 01.16 WIB).
- Nurjanah, A.A.A., 2014. *Pengaruh Senam Aerobic Low Impact terhadap Penurunan Dysmenorrhea Primer pada Mahasiswa Diploma III Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta*, (Online), (<http://www.eprints.ums.ac.id>., diakses tanggal 29 September 2015, jam 21.15 WIB).
- Saguni, F., Madianung, A., Masi, G., 2013. *Hubungan Dismenore dengan Aktivitas Belajar Remaja Putri SMA Kristen I Tomohon Manado*, (Online), (<http://e-journal.unsrat.ac.id>, diakses tanggal 30 September 2015, jam 01.08 WIB).
- Suparto, A., 2011. *Efektivitas Senam Dismenore dalam Mengurangi Dismenore pada Remaja Putri*. Phederal, 4(1), 7.
- Zahro, F., 2011. *Aspek-aspek Pendidikan dalam Ar Rahman 1-30*, (Online), (<http://www.digilib.uin-suka.ac.id>., diakses tanggal 28 September 2015, jam 13.30 WIB).