Jurnal Masker Medika
e-ISSN : 2654-8658
p -ISSN :2301-8631

Volume 11, Nomor 1. Juni 2023
http://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v11i1.520

PENGARUH TERAPI BACAAN AL-MATSURAT TERHADAP NYERI DISMENOREA PADA MAHASISWI KEPERAWATAN

THE INFLUENCE OF AL-MATSURAT READING THERAPY ON DYSMENORHEA PAIN IN NURSING STUDENTS

Rahmi Musaddas[1]*
*Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada
Korespodensi Email: rmrara@ymail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: *Dismenorea* adalah nyeri uterus yang bersifat sakit yang terjadi sebelum dan selama menstruasi. *Al-Ma'surat* adalah kumpulan bacaan dzikir yang dipilih oleh Hasan al-Banna dari sejumlah ayat dan hadits Nabi Muhammad Saw. *Al-ma'surat* adalah salah satu penanganan secara nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri pada gangguan selama menstruasi. Intervensi yang digunakan untuk terapi bacaan al-Matsurat terhadap nyeri *dismenorea* menggunakan metode ceramah. **Tujuan:** untuk mengetahui pengaruh pengaruh terapi bacaan almatsurat terhadap tingkat nyeri dismenore bagi Mahasiswi Keperawatan. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *Quasi Eksperimen* dengan pendekatan *One Groups Pretest-Posttest Design* dengan jumlah sampel 32 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Total Sampling.* Instrumen penelitian menggunakan cek list. Analisa data menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks Test.* **Hasil:** nilai median nyeri *dismenorea* sebelum dilakukan terapi bacaan *al-Matsurat* yaitu 6,00. nilai median nyeri dismenore sesudah dilakukan terapi bacaan *al-Matsurat* yaitu 4,00. **Simpulan:** Ada pengaruh pendidikan kesehatan sebelum dan setelah terhadap pengetahuan (*p value*=0,000).

Kata Kunci: *Dismenorea*, al-Matsurat dan terapi bacaan, dzikir, kesehatan

ABSTRACT

Introduction: *Dismenorea* is painful uterine pain that occurs before and during menstruation. Al-Ma'surat is a collection of dhikr readings selected by Hasan al-Banna from a number of verses and hadiths of the Prophet Muhammad Saw. Al-ma'surat is a non-pharmacological treatment that can be used to reduce pain during menstrual disorders. The intervention used for al-Matsurat reading therapy for *dismenorea* pain used the lecturing method. ***The purpose of the study:*** to determine the effect of almatsurat reading therapy on the level of *dismenorea* pain in Nursing Students ***Research Methods:*** This study used a quasi-experimental design with the One Groups Pretest-Posttest Design approach with a sample were 32 respondents. The sampling technique used Total Sampling. The research instrument used a check list. Data analysis used univariate and bivariate analysis with Wilcoxon Signed Ranks Test. ***Results:*** the median value of *dismenorea* pain before al-Matsurat reading therapy was carried out was 6.00. the median value of dysmenorrheal pain after al-Matsurat reading therapy was 4.00. ***Conclusion:*** There is an effect of before and after health education on knowledge (ρ value = 0,000).

Keywords: *Dismenorea*, *al-Matsurat and reading therapy, dzikir, health.*

https://doi.org/10.52523/maskermedika.v11i1.520
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Jurnal Masker Medika
e-ISSN : 2654-8658
p -ISSN :2301-8631
Volume 11, Nomor 1. Juni 2023
http://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v11i1.520

PENDAHULUAN

Dismenorea merupakan salah satu gangguan menstruasi yang sering dialami oleh wanita, *Dismenorea* adalah nyeri uterus yang bersifat sakit yang terjadi sebelum dan selama menstruasi. Nyeri haid (selanjutnya digunakan istilah *Dismenorea)* adalah nyeri menjelang atau selama menstruasi yang dapat bersifat primer atau sekunder akibat adanya peningkatan hormon prostaglandin yang mengakibatkan otot uterus berkontraksi (Ammar 2016).

Sementara menurut Andanawarih, Jannah et al. (2020), dismenorea adalah nyeri perut yang disebabkan oleh kram rahim dan terjadi selama menstruasi sehingga dapat menimbulkan gangguan pada wanita. Biasanya dismenorea mulai terjadi pada 24 jam sebelum terjadinya menstruasi dan dapat terasa hingga 24-36 jam. Kram tersebut terutama dirasakan di daerah perut bagian bawah menjalar ke punggung atau permukaan dalam paha. Terkadang dismenorea berat nyeri kram dapat disertai muntah dan diare (Maimunah, Sari et al. 2018).

Journal Occupational and Enviromental, di Amerika Serikat, diperkirakan hampir 90% wanita mengalami *dismenorea*, dan 10-15% diantaranya mengalami *dismenorea* berat yang menyebabkan wanita tidak mampu melakukan kegiatan apapun. Di Indonesia sendiri kejadian dismenore cukup besar,menunjukkan penderita dismenore mencapai 60-70% wanita di indonesia.Angka kejadian dimenore tipe primer di Indonesia adalah 54,89%,sedangkan sisanya 45,11% adalah tipe sekunder (Lail 2019).

World Health Organization (WHO) mengatakan, di Indonesia angka kejadian *dismenorea* sebanyak 55% dikalangan usia produktif, 15 % diantaranya mengeluhkan aktivitas menjadi terbatas karena mengalami *dismenorea* (Putri, Yunus et al. 2017). Sedangkan menurut hasil Penelitian Pusat Informasi dan Konseling Kesehatan Reproduksi Remaja (PIK-KRR) di Indonesia sendiri angka kejadian *dismenorea* terdiri dari 72,89 % *Dismenorea* primer 27,11 % dan *dismenorea* sekunder dan angka kejadian mencapai 45% s.d 90 % wanita produktif tersiksa karena *dismenorea* (Sari, Indrawati et al. 2012).

Dismenorea merupakan permasalahan di bidang ginekologi yang banyak menyerang wanita muda, namun *dismenorea* yang sering terjadi adalah *dismenorea* primer. *Dismenorea* primer sering terjadi pada remaja, persentasenya sebesar 40-50%. *Dismenorea* primer umumnya terjadi 1-3 tahun setelah menarche, kasus dismenorea akan bertambah berat setelah beberapa tahun. Pada usia 23-27 tahun, kemudian mulai mereda (Wibowo, Sugiri et al. 2021).

Dampak dari dismenorea selain menganggu aktivitas sehari-hari dan menurunnya kinerja yaitu mengalami mual, muntah, dan diare. Masih banyak wanita yang menganggap nyeri haid sebagai hal yang biasa, mereka beranggapan 1-2 hari sakitnya akan hilang. Padahal nyeri haid bisa menjadi tanda dan gejala suatu penyakit misalnya endometritis yang bisa mengakibatkan sulitnya mendapat keturunan (Andalas 2014). Untuk itu, dibutuhkan penanganan yang tepat. Penanganan dapat dilakukan secara farmakologis dan nonfarmakologis. Penanganan farmakologis yaitu dengan cara pemberian analgesik, terapi hormonal, terapi NSAID (Widyanthi and Resiyanthi 2021). Tetapi, semua NSAID menyebabkan gangguan saluran pencernaan dan kerusakan ginjal yang berat jika digunakan dalam dosis tinggi.

Sedangkan penanganan secara nonfarmakologis antara lain dengan melakukan terapi. Terapi yang bisa digunakan salah satunya dengan menggunakan terapi bacaan al-Matsurat. *Al-Ma'tsurat* merupakan satu himpunan zikir dan wirid yang diambil daripada Rasulullah saw. nash-nash al-Qur"an dan sunnah-sunnah Rasulullah saw. Seterusnya zikir dan wirid tersebut diajarkan oleh beliau kepada sahabat-sahabatnya, kemudian kepada *tabi'in, tabi'at-tabi'in,* dan *as-salaf as-salih.* Zikir dan wirid yang diamalkan oleh Rasulullah saw dan yang diajarkan oleh beliau kepada para sahabat semasa hayat beliau dinamakan *(al-azkar wa al-aurad al-ma"tsurat),* yaitu zikir-zikir dan wirid Rasulullah saw yang merupakan syariat dan

https://doi.org/10.52523/maskermedika.v11i1.520
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Jurnal Masker Medika
e-ISSN : 2654-8658
p -ISSN :2301-8631
Volume 11, Nomor 1. Juni 2023
http://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v11i1.520

sunnah Rasulullah saw yang semestinya diikuti. Dengan membaca al-Matsurat diharapkan dapat memberikan efek penyembuhan penyakit jasmani maupun rohani, selain itu juga memberikan ketenangan bagi yang membacanya.

Dari hasil penelitian INDRAWATI and PUTRIADI (2019) dengan judul "Efektivitas Terapi Murottal terhadap Nyeri Dismenorea pada Remaja Putri di SMA Negeri 2 Bangkinang Kota Tahun 2019" ditemukan bahwa rata-rata tingkat nyeri *dismenorea* sebelum dilakukan terapi 5,57, setelah dilakukan terapi Murottal turun menjadi 3, 67. Serta menunjukkan adanya hubungan signifikan antara terapi murottal dengan nyeri *dismenorea* dengan nilai *p-value* (0,000) <α (0,05), diharapkan para remaja atau perempuan dapat mengaplikasikan terapi Murottal untuk mengurangi nyeri *dismenorea.*

Penelitian yang dilakukan oleh Prastiwi and Listyaningrum (2017) menunjukkan bahwa, 16 responden yang berumur 16 tahun (53,3%), nyeri yang dirasakan responden yang berumur 15 (30%) merasakan nyeri *dismenorea* pada intensitas ringan sampai sedang (2-5), 5 responden yang berumur 17 tahun (16,7%) merasakan nyeri *dismenorea* pada intensitas ringan sampai sedang dengan rentang 1-4. Dapat disimpulkan bahwa nilai *p-value* ≤α (0,05) maka Ho ditolak dan Ha diterima. Simpulan dari penelitian ini adalah adanya pengaruh alunan murottal terhadap intensitas nyeri haid *dismenorea primer* pada siswi aliyyah di Pondok Pesantren As-Salafiyyah Mlangi Yogyakarta.

Hal ini, dikarenakan alunan murrotal terbukti dapat meningkatkan hormon endorfin. Saat seorang mendengarkan alunan murrotal dirinya akan merasa tenang sehingga endorfin akan dikeluarkan dan ditangkap oleh reseptor di dalam hipotalamus dan system limbik yang berfungsi mengatur emosi. Peningkatan endorfin berhubungan erat dalam menurunkan nyeri, meningkatkan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, tekanan darah dan pernafasan (Prastiwi and Listyaningrum 2017).

Penelitian Andriana and Fitriani (2020), hasil uji t-dependent pada kelompok intervensi P-value 0,000 (a = 0,05) disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan setelah dilakukan terapi murottal Al-Qur'an. Hasil dari uji t-dependent pada kelompok kontrol diperoleh P-value 1,000 (a = 0,05) disimpulkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan setelah dilakukan istirahat. Hasil uji t-independent diperoleh P-value 0,000 (a = 0,05) disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Berdasarkan observasi awal, terhadap mahasiswi keperawatan semester I mereka mengalami rasa tidak nyaman berupa *dismenorea* saat haid. Dikarenakan, faktor usia mahasiswi yang masih remaja sehingga rentan sekali terjadinya gangguan terhadap fungsi hormon dan stress. *Dismenorea* ini, menjadi penyebab utama atas ketidakhadiran di kampus.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *Quasi Eksperimen* dengan pendekatan *One Groups Pretest-Posttest Design.* Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah semua mahasiswi keperawatan semester I Angkatan 2022-2023 yang berjumlah 32 orang. Teknik pengambilan sampel dengan teknik *Total Sampling.* Tempat penelitian dilakukan di STIK Bina Husada. Instrumen penelitian menggunakan cek lis.

HASIL

Analisis Univariat

a. Nyeri dismenorea sebelum diberikan terapi bacaan al-Matsurat

Berdasarkan tabel.1, dapat dilihat bahwa dari 32 responden, dapat dilihat bahwa rata-rata nyeri *dismenorea* sebelum diberikan terapi bacaan *al-Matsurat* sebesar 5,97, dengan skor median sebesar 6,00 dan standar deviasi 1,44. Skor rata-rata nyeri *dismenorea* sebelum dilakukan kompres hangat terendah adalah 4 dan skor tertinggi adalah 8. Dari

https://doi.org/10.52523/maskermedika.v11i1.520
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Jurnal Masker Medika
e-ISSN : 2654-8658
p -ISSN :2301-8631
Volume 11, Nomor 1. Juni 2023
http://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v11i1.520

hasil estimasi interval dapat disimpulkan 95% di yakini bahwa rata-rata nyeri *dismenorea* sebelum diberikan terapi bacaan *al-Matsurat* diantara 5,45 sampai dengan 6,49.

b. Nyeri dismenorea setelah diberikan terapi bacaan al-Matsurat

Dari tabel 2, dapat dilihat bahwa dari 32 responden, rata-rata Dari table 4.2 di atas, dapat dilihat bahwa rata-rata nyeri *dismenorea* sesudah diberikan terapi bacaan *al-Matsurat* sebesar 3,75, dengan skor median sebesar 4,00 dan standar deviasi 1,45. Skor rata-rata nyeri *dismenorea* sesudah diberikan terapi bacaan *al-Matsurat* terendah adalah 2 dan skor tertinggi adalah 6. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan 95% rata-rata nyeri *dismenorea* sesudah diberikan terapi bacaan *al-Matsurat* antara 3,22 sampai dengan 4,28.

Tabel. 1 Nyeri Dismenore Sebelum Diberikan Terapi Bacaan Al-Matsurat

Variabel	Mean Median	SD	Min - Maks	95 % CI
Nyeri Dismenorea Sebelum Diberikan Terapi Bacaan Al-Matsurat	5,97 6,00	1,44	4-8	5,45-6,49

Sumber : Data Primer, 2022

Tabel. 2 Nyeri Dismenorea Sesudah Diberikan Terapi Bacaan al-Matsurat

Variabel	Mean Median	SD	Min - Maks	95 % CI
Nyeri Dismenore Sesudah Diberikan Terapi Bacaan Al-Matsurat	3,75 4,00	1,45	2-6	3,22-4,28

Sumber : Data Primer, 2022

Uji Normalitas rata-rata Nyeri *dismenorea* sebelum dan setelah Diberikan terapi bacaan *al-Matsurat.*

Hasil uji *Shapiro wilk menjelaskan* sebelum dan sesudah diberikan terapi bacaan al-Matsurat menunjukkan *ρvalue* < 0,05, artinya Ha ditolak dan skor nyeri *dismenorea* sebelum dan sesudah diberikan terapi bacaan al-Matsurat berdistribusi tidak normal dapat dilihat pada tabel 3.

Analisis Bivariat

Dari tabel 4, dapat dilihat bahwa bahwa nilai median nyeri *dismenorea* sebelum dilakukan terapi bacaan *al-Matsurat* yaitu 6,00 sedangkan nilai median nyeri dismenore sesudah dilakukan terapi bacaan *al-Matsurat* yaitu 4,00. Berdasarkan hasil uji statistic dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* didapatkan ρ value = 0,000, dengan nilai α =0,05 (ρ < α), berarti ada pengaruh terapi bacaan *al-Matsurat* terhadap penurunan nyeri dismenore pada mahasiswi keperawatan semester I dengan perbedaan rata-rata skor sebesar 2,22.

https://doi.org/10.52523/maskermedika.v11i1.520
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Jurnal Masker Medika
e-ISSN : 2654-8658
p -ISSN :2301-8631
Volume 11, Nomor 1. Juni 2023
http://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v11i1.520

Tabel. 3 Hasil Uji Normalitas Rerata Nyeri Dismenorea Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Bacaan al-Matsurat

Nyeri	Mean	SD	Min-Max	ρ value
Sebelum	5,97	1,44	4-8	0,003
Setelah	3,75	1,45	2-6	0,002

Sumber : Data Primer, 2022

Tabel. 4 Pengaruh Terapi Bacaan al-Matsurat Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea

No	Nyeri Dismenore	Rata-Rata ± Standar Deviasi	ρ value
1	Pretest	5,97 ± 1,44	0,000
2	Posttest	3,75 ± 1,45	

Sumber : Data Primer, 2022

PEMBAHASAN

1. *Nyeri dismenorea sebelum diberikan terapi bacaan al-Matsurat*

Berdasarkan hasil analisis univariat didapatkan rata-rata nyeri *dismenorea* sebelum diberikan terapi bacaan al-Matsurat sebesar 5,97, dengan skor median sebesar 6,00 dan standar deviasi 1,44. Skor rata-rata nyeri *dismenorea* sebelum diberikan terapi bacaan al-Matsurat terendah adalah 4 dan skor tertinggi adalah 8.

Menurut Andalas (2014), dismenorea biasanya nyeri perut dibagian bawah yang terasa sebelum atau selama menstruasi, terkadang sampai parah sehingga mengganggu aktivitas. Dismenorea dapat diklasifikasikan menjadi dua, yaitu dismenorea primer dan dismenorea sekunder. Dismenorea primer yaitu nyeri pada saat menstruasi yang dijumpai tanpa adanya kelainan pada alat-alat genitalia yang nyata, sedangkan dismenorhea sekunder yaitu nyeri pada saat menstruasi yang disebabkan oleh kelainan ginekologi seperti salpingitis kronika, endometriosis, adenomiosis uteri, stenosis servitis uteri dan lain-lain.

2. *Nyeri dismenorea setelah diberikan terapi bacaan al-Matsurat*

Berdasarkan hasil analisis univariat didapatkan rata-rata nyeri dismenorea sesudah diberikan terapi bacaan al-Matsurat sebesar 3,75, dengan skor median sebesar 4,00 dan standar deviasi 1,45. Skor rata-rata nyeri dismenore sesudah diberikan terapi bacaan al-Matsurat terendah adalah 2 dan skor tertinggi adalah 6.

Hasil penelitian INDRAWATI and PUTRIADI (2019), bahwa rata-rata tingkat nyeri *dismenorea* sebelum dilakukan terapi 5,57, setelah dilakukan terapi Murottal turun menjadi 3,67. Hasil penelitian Andriana and Fitriani (2020), menunjukkan bahwa murottal al-Qur'an dapat digunakan sebagai Tindakan nonfarmakologi untuk mengurangi nyeri dismenorea primer pada remaja. Penelitian yang dilakukan Rahmayanti, Taqiyah et al. (2021), tentang Pengaruh Terapi Murottal Surah ar-Rahman terhadap Tingkat Dismenorea pada Remaja. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri setelah diberikan terapi murottal surah ar-Rahman pada remaja. Terdapat penurunan skala nyeri pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol. Sehingga dapat disimpulkan bacaan al-Qur'an

https://doi.org/10.52523/maskermedika.v11i1.520
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Jurnal Masker Medika
e-ISSN : 2654-8658
p -ISSN :2301-8631
Volume 11, Nomor 1. Juni 2023
http://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v11i1.520

berpengaruh terhadap penurunan nyeri *dismenorea*.

Lantunan ayat suci al-Qur'an mampu memberikan efek relaksasi karena dapat mengaktifkan hormone endorphin, meningkatkan perasaan rileks, mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas, dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah, dan memperlambat pernafasan. Surah ar-Rahman terhadap tubuh dapat memberikan relaksasi dan ketenangan jiwa. Efek suara termasuk lantunan ayat-ayat al-Qur'an dapat mempengaruhi keseluruhan fisiologi tubuh manusia dengan cara mengaktifkan vasineokorteks dan beruntusan ke dalam system limbik, hipotalamus, dan system saraf otonom, yang pada akhirnya dapat merelaksasikan otot (Anwar, Refsi et al. 2021).

Sedangkan membaca zikir yang di dalamnya terdapat ayat-ayat al-Qur'an (al-Ma'tsurat) merupakan solusi yang tepat agar dapat terhindar dari penyakit hati, karena al-Qur'an adalah penawar/obat penyembuh dari RAHMAT RIYADI (2019) mengatakan bahwa al-Ma'tsurat karya Imam Hasan Abdurrahman Al-Banna adalah risalah kecil berupa wirid, do'a (dzikir), diambil dari sejumlah surat pilihan dalam al-Qur'an dan Sunnah.

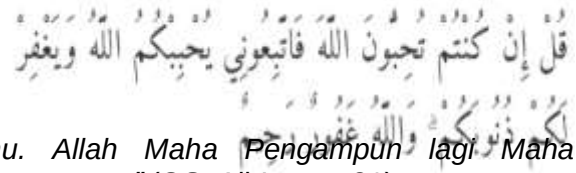
Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *Al-Ma'tsurat* merupakan satu himpunan zikir dan wirid yang diambil daripada Rasulullah saw. nash-nash al-Qur‟an dan sunnah-sunnah Rasulullah saw. Seterusnya zikir dan wirid tersebut diajarkan oleh beliau kepada sahabat-sahabatnya, kemudian kepada *tabi"in, tabi"at-tabi"in,* dan *as-salaf as-salih.* Zikir dan wirid yang diamalkan oleh Rasulullah saw dan yang diajarkan oleh beliau kepada para sahabat semasa hayat beliau dinamakan *(al-azkar wa al-aurad al- ma"tsurat),* yaitu zikir-zikir dan wirid Rasulullah saw yang merupakan syariat dan sunnah Rasulullah saw yang semestinya diikuti. Allah SWT berfirman:

Artinya: "*Katakanlah: Jika kamu (benar-benar) mencintai Allah, ikutilah aku, niscaya Allah mengasihi dan mengampuni dosa-dosa* penyakit jasmani dan rohani. Sebagaimana firman Allah SWT dalam surah:
"Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang yang beriman, sedangkan bagi orang yang zalim (Al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian". (QS. Al-Isra: 82)

Al-Ma'tsurat di dalamnya banyak terdapat ayat-ayat al-Qur'an dan hadits-hadits Nabi Saw yang bisa dijadikan rujukan untuk berzikir mengikuti Rasulullah Saw.

Pengaruh Pengaruh terapi bacaan almatsurat terhadap Nyeri dismenorea bagi Mahasiswi Keperawatan

Al-Ma'surat di sini adalah kumpulan bacaan dzikir yang dipilih oleh Hasan al-Banna dari sejumlah ayat dan hadits Nabi Muhammad Saw (AHMAD 2020).



mu. Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang." (QS. Ali-Imran: 31)

Sementara dari hasil analisis bivariat didapatkan median nyeri *dismenorea* sebelum dilakukan terapi bacaan *al-Matsurat* yaitu 6,00 sedangkan nilai median nyeri dismenore sesudah dilakukan terapi bacaan *al-Matsurat* yaitu 4,00. Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Wilcoxom Signed Ranks Test* di dapatkan p value = 0.000, dengan nilai α = 0,05 (p < α), berarti ada pengaruh terapi bacaan al-Matsurat terhadap penurunan nyeri *dismenorea* bagi mahasiswi keperawatan semester I di STIK Bina Husada dengan perbedaan rata-rata skor sebesar 2.22.

Berdasarkan hal tersebut, jelaslah bahwa terapi bacaan al-Matsurat berpengaruh terhadap penurunan tingkat nyeri *dismenorea.* Hal ini dikarenakan Al-Ma'tsurat di dalamnya banyak terdapat ayat-ayat al-Qur'an dan hadits-hadits Nabi Saw yang bisa dijadikan rujukan untuk berzikir mengikuti Rasulullah Saw. Apabila kita merutinkan membaca al-Matsurat maka akan mendapat keutamaan yakni, terhindar

https://doi.org/10.52523/maskermedika.v11i1.520
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Jurnal Masker Medika
e-ISSN : 2654-8658
p -ISSN :2301-8631
Volume 11, Nomor 1. Juni 2023
http://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v11i1.520

dari gangguan-gangguan syaitan dan mendapatkan perlindungan dari Allah SWT.

Zikir adalah ruh dari berbagai amal shalih, apabila amalan tersebut kosong dari zikir maka ia seperti jasad yang tidak memiliki ruh (Anas 2009). Bagi seorang muslim, tidak sempurna ibadahnya jika belum berzikir. Zikir merupakan salah satu bukti kesalihan keshalihan seorang muslim, dan ketika melakukannya maka bertambahlah kedekatannya kepada Allah swt. Terlebih zikir yang dilakukan dengan khusyuk dan penuh harap, disertai sifat *khauf* (takut) dan *raja"* (harapan) yang tinggi, dan penuh keikhlasan. Zikir merupakan salah satu kebiasaan yang dilakukan oleh Rasulullah saw, bahkan salah satu amalan hidup beliau yang tidak pernah ditinggalkan. Bagi beliau tiada hari tanpa zikir dan tiada jalan hidup yang dapat lebih mendekatkan diri kepada Allah swt serta dapat menentramkan hati, selain dengan berzikir (Sanusi 2014).

Berdzikir dengan menggunakan al-Matsurat tentunya mendapatkan banyak keuntungan yang luar biasa, karena bacaan-bacaan di dalamnya pernah dibaca oleh Nabi Saw ketika beliau berdzikir.

Adapun keutamaan berinteraksi dengan dzikir al-Matsurat, antara lain: *Pertama*, Orang yang berdzikir akan disebut-sebut, diingat, dipuji dan dicintai Allah SWT (Nayif 2009). Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT surat al-Baqarah: 152. Yang artinya: *"Maka ingatlah kepada-Ku, aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku".*

Kedua, dapat menyinari wajah dan menentramkan hati, serta menghiasi diri dengan kewibawaan (Nayif 2009). Hal ini sesuai dengan QS. Surat Ar-Ra'd: 28, yang artinya: *"(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram."*

Ketiga, Menjaga dari sifat munafik (Khaled 2007). Sesuai dengan QS. Surat An-Nisa: 142, yang artinya: *"Sesungguhnya orang munafik itu hendak menipu Allah, tetapi Allah-lah yang menipu mereka. Apabila mereka berdiri untuk salat, mereka lakukan dengan malas. Mereka bermaksud ria (ingin dipuji) di hadapan manusia. Dan mereka tidak mengingat Allah kecuali sedikit sekali".*

Keempat, dapat melapangkan segala kesulitan (Khaled 2007). Sesuai dengan QS. Surat Ash-Shaffat: 143-144, yang artinya: *"Maka kalaulah sekiranya dia tidak termasuk orang-orang yang banyak mengingat Allah," niscaya dia akan tetap tinggal di perut (ikan itu) sampai hari kebangkitan".*

Kelima, dapat menambah keimanan (Khaled 2007). Sesuai dengan QS. Surat Al-Anfal: 2, yang artinya: *"Sesungguhnya orang-orang yang beriman ialah mereka yang bila disebut nama Allah gemetarlah hati mereka, dan apabila dibacakan ayat-ayat-Nya bertambahlah iman mereka (karenanya), dan hanya kepada Tuhanlah mereka bertawakkal".*

Keenam, menambah berat timbangan amalan. *Ketujuh,* mendapat pengampunan dari Allah SWT dan pahala yang besar. Sesuai dengan QS. Surat Al-Ahzab: 35, yang artinya: *"Sungguh, laki-laki dan perempuan muslim, laki-laki dan perempuan mukmin, laki-laki dan perempuan yang tetap dalam ketaatannya, laki-laki dan perempuan yang benar, laki-laki dan perempuan yang sabar, laki-laki dan perempuan yang khusyuk, laki-laki dan perempuan yang bersedekah, laki-laki dan perempuan yang berpuasa, laki-laki dan perempuan yang memelihara kehormatannya, laki-laki dan perempuan yang banyak menyebut (nama) Allah, Allah telah menyediakan untuk mereka ampunan dan pahala yang besar".*

Kedelapan, Sebagai penyembuh dari berbagai macam penyakit. Sesuai dengan QS. Surat Al-Isra': 82, yang artinya: *"Dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian".*

Hal ini dikarenakan menurut Retnowati, Armiyati et al. (2013), zikir merupakan pengembangan respon relaksasi dengan ritme yang teratur, fikiran berfokus pada sang pencipta (Allah SWT) disertai pengulangan kata secara ritmis dapat menimbulkan keadaan rileks. Pengaruh dari zikir juga dapat mempengaruhi *hipotalamus* dan merangsang pengeluaran hormone *endofrin* yang

https://doi.org/10.52523/maskermedika.v11i1.520
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

membuat keadaan nyaman (Finaldiansyah 2016).

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Wilayah Kerja Kampus A didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Rata-rata nyeri dismenorea sebelum diberikan terapi bacaan almatsurat sebesar 5,97 dengan skor median sebesar 6,00 dan dan standar deviasi 1,44. Skor rata-rata nyeri dismenore sebelum terapi bacaan almatsurat terendah adalah 4 dan skor tertinggi adalah 8.
2. Rata-rata nyeri dismenore sesudah diberikan terapi bacaan almatsurat sebesar 3,75, dengan skor median sebesar 4,00 dan standar deviasi 1,45. Skor rata-rata nyeri dismenore sesudah dilakukan terapi bacaan almatsurat terendah adalah 2 dan skor tertinggi adalah 6.
3. Ada pengaruh terapi bacaan almatsurat terhadap tingkat nyeri dismenore pada Mahasiswi Keperawatan Semester 1 di STIK Bina Husada (ρ=0,000).

FUNDING

Penelitian ini tidak didanai oleh pihak manapun.

KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak ada kemungkinan terjadi konflik kepentingan pada publikasi artikel ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada semua pihak yang telah berperan dalam penelitian.

KEPUSTAKAAN

AHMAD, R. (2020). PERAN UNIT KEGIATAN MAHASISWA BIDANG PEMBINAAN DAKWAH (UKM BAPINDA) DALAM PEMBINAAN KEAGAMAAN MAHASISWA UIN RADEN INTAN LAMPUNG, UIN Raden Intan Lampung.

Ammar, U. R. (2016). "Faktor risiko dismenore primer pada wanita usia subur di kelurahan ploso kecamatan tambaksari surabaya." Jurnal berkala epidemiologi **4**(1): 37-49.

Anas, H. A. (2009). "101 Keajaiban Dzikir Penjelasan Lengkap Manfaat dan Tata Cara Dzikir yang Benar." Surakarta: Media Zikir.

Andalas, H. (2014). Goresan Tangan Spesialis Kandungan, Sibuku.

Andanawarih, P., et al. (2020). "Teknik Effleurage Massage terhadap Nyeri Dissmenore." Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan **7**(2): 54-57.

Andriana, I. and H. Fitriani (2020). "Pengaruh terapi murottal al-qur'an surat ar-rahman terhadap intensitas dismenore primer pada remaja putri." Jurnal Kesehatan Kartika **15**(2): 41-49.

Anwar, K. K., et al. (2021). "Pengaruh Pemberian Terapi Murrotal Al-Qur'an Terhadap Penurunan Dismenorea ada Remaja Putri di SMAN 9 Kendari." Health Information: Jurnal Penelitian **13**(2): 83-96.

Finaldiansyah, R. (2016). "Pengaruh dzikir terhadap penurunan tekanan darah pada usia pertengahan di wilayah kerja UPK Puskesmas Kampung dalam Kecamatan Pontianak Timur." ProNers **3**(1).

INDRAWATI, I. and D. PUTRIADI (2019). "efektifitas terapi murottal terhadap nyeri dismenore pada remaja putridi sma negeri 2 bangkinang kota tahun 2019." Jurnal Ners **3**(2): 32-38.

Khaled, A. (2007). "The Power of Dzikir." Jakarta: Amzah.

Lail, N. H. (2019). "Hubungan status gizi, usia menarche dengan dismenorea pada remaja putri di smk k tahun 2017." Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia **9**(02): 88-95.

Maimunah, S., et al. (2018). "Perbandingan Efektivitas Kompres Hangat dan Kompres Dingin sebagai Terapi Non-Farmakologis Dismenore pada Remaja." Jurnal Medula **7**(5): 79-83.

Nayif, S. A. b. (2009). Shahih Fadhilah Amal, Solo: PT Aqwam Media Profetika.

Prastiwi, W. and T. H. Listyaningrum (2017). PENGARUH ALUNAN MUROTTAL TERHADAP

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

INTENSITAS NYERI DISMENORE PRIMER PADA SISWI ALIYYAH DI PONDOK PESANTREN AS SALAFIYYAH MLANGI YOGYAKARTA, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta.

Putri, S. A., et al. (2017). "TERHADAP AKTIVITAS BELAJAR PADA SISWI KELAS XI SMA NEGERI 52 JAKARTA." PREVENTIA **2**(2).

RAHMAT RIYADI, D. (2019). PEMBACAAN AL-MA'TSURAT (Studi Living Qur'an Bagi Para Santri Pondok Pesantren Ihyaul Qur'an Bengkulu Tengah), IAIN BENGKULU.

Rahmayanti, D., et al. (2021). "Pengaruh Terapi Murottal Surah Ar-Rahman terhadap Tingkat Dismenore pada Remaja." Window of Nursing Journal: 209-219.

Retnowati, R., et al. (2013). "Pengaruh Kombinasi Relaksasi Nafas Dalam dan Meditasi Dzikir Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di RW 02 Kelurahan Sambiroto Semarang." Universitas Muhammadiyah Semarang.[internet].

Sanusi, M. (2014). Dzikir Itu Ajib Bukti-bukti Dzikir Dapat Menyempurnakan Kepribadiaanmu, Jogjakarta: DIVA Press.

Sari, W., et al. (2012). Panduan lengkap kesehatan wanita, Penebar PLUS+.

Wibowo, M. I. N. A., et al. (2021). "Penggunaan Off-Label Misoprostol Pada Pasien Obstetri-Ginekologi Di Rumah Sakit Swasta Kab. Banyumas." Jurnal Sains Farmasi & Klinis **8**(1): 9-18.

Widyanthi, N. M. and N. K. A. Resiyanthi (2021). "Gambaran Penanganan Dismenorea Secara Non Farmakologi Pada Remaja Kelas X Di SMA Dwijendra Denpasar." Jurnal Inovasi Penelitian **2**(6): 1745-1756.

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)