

PENGARUH TERAPI MENDENGARKAN MUROTAL DAN MINUM AIR SEREH KURMA TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS DISMENOREA: Pada Remaja Di Poli Kebidanan RSUD Berkah Kabupaten Pandeglang Tahun 2024

Utami Wildan Octaviani¹⁾, Fanni Hanifa S.ST, M.Keb²⁾

^{1) 2)}Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Program Profesi, Fakultas Vokasi Universitas Indonesia Maju

SUBMISSION TRACK

Submitted : 9 May 2024
Accepted : 15 May 2024
Published : 16 May 2024

KEYWORDS

Remaja, Murottal, Air Sereh Kurma, Dysmenorrhea

CORRESPONDENCE

Phone: -

E-mail: uworbmks@gmail.com

A B S T R A C T

Berdasarkan hasil observasi tentang terapi mendengarkan murottal dan minum air sereh kurma terhadap penurunan intensitas Dismenorea Pada Remaja Di Poli Kebidanan RSUD Berkah Kabupaten Pandeglang Tahun 2024. Terdapat Pengaruh dan penurunan skala nyeri untuk responden yang di berikan terapi mendengarkan murottal dan minum air sereh kurma, dimana dismenore hanya terasa sampai hari ke tiga, yang di mulai dari skala nyeri 8 di hari pertama, kemudian skala nyeri 2 di hari ke tiga dan skala nyeri 0 di hari ke lima menstruasi. Adanya penurunan skala nyeri untuk responden yang hanya diberikan konseling namun penurunan skala nyeri tidak signifikan, dimana dismenore terus di rasakan sampai hari ke lima dengan skala nyeri 4. Terdapat Perbandingan penurunan intensitas dismenore yang signifikan pada responden yang diberikan terapi mendengarkan murottal dan minum air sereh kurma dengan yang hanya diberikan konselling, dimana responden 1 memiliki penurunan skala nyeri sampai dengan 8 sedangkan responden ke 2 hanya memiliki penurunan skala nyeri sampai 4 saja dengan perbandingan keduanya 4 skala nyeri.

2024 All right reserved

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



Pendahuluan

Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan mengalami dismenore primer Prevalensi dismenore di setiap negara berbeda-beda. Prevalensi di Amerika Serikat kurang lebih sekitar 85%, di Italia sebesar 84,1% dan di Australia sebesar 80%.4 Prevalensi rata-rata di Asia kurang lebih sekitar 84,2% dengan spesifikasi 68,7% terjadi di Asia Timur laut, 74,8% di Asia Timur Tengah, dan 54,0% di Asia Barat laut. Prevalensi di negara-negara Asia Tenggara juga berbeda, angka kejadian di Malaysia mencapai 69,4%, Thailand 84,2% dan di Indonesia angka kejadian dismenore 64,25% terdiri dari 54, 89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder. Masa Adolesen (remaja) merupakan masa transisi dari anakanak menjadi dewasa. (Nuraneni.2021)

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2020, kejadian dysmenorrhea adalah 1.769.425 (90%) wanita yang menderita dysmenorrhea, dengan 10-16% menderita dysmenorrhea berat. Angka kejadian dysmenorrhea di dunia sangat tinggi. Besar rata-rata lebih dari 50% wanita menderita karenanya (Herawati, 2021).

Berdasarkan data profil Kesehatan Indonesia pada tahun 2016 disminorea tipe primer di

Indonesia adalah 54,89%, sedangkan sisanya 45,11% adalah tipe sekunder, Kemenkes (2016). Di Indonesia angka kejadian dysmenorrea sebesar 64,25% meliputi dismenore primer 54,89% dan dismenore sekunder 9,36%, Hopkins, J (2020).

Provinsi Banten tahun 2021 berpenduduk sebanyak 32.548.687 jiwa, untuk jumlah remaja putri yang berusia 10-19 tahun yaitu sejumlah 2.761.577 jiwa. Sedangkan remaja putri yang mengalami kejadian dismenore sebanyak 1.518.867 jiwa (Badan Pusat Statistik Provinsi Banten, 2021).

Pada tahun 2021, Dinas Kesehatan Kabupaten Pandeglang bekerja sama dengan BPS Pandeglang melaporkan kasus dismenore pada remaja dengan prevalensi kasus sebesar 62,4% dari 5.000 remaja yang disurvei, dengan remaja putri berusia 14-24 tahun mengalami 35% dari 5.000 remaja yang disurvei. Untuk kasus Dismenorea pada remaja yang diperiksa di RSUD Berkah Kabupaten Pandeglang selama 2 tahun terakhir (2020-2021) sebanyak 18 remaja, dengan keluhan nyeri saat akan mulai haid hari pertama dan mendapatkan penanganan farmakologi yaitu obat anti nyeri (analgesic) dan dilakukan pemeriksaan USG.(poli PKBRS rsud berkah pandeglang 2020-2021).

Menurut Surmiasih & Ningrum, P. (2019) secara umum penanganan nyeri dismenore terbagi dalam dua kategori yaitu pendekatan farmakologis dan non farmakologis. Penanganan dismenore dapat dilakukan dengan cara farmakologi dengan menggunakan obat-obatan analgetik, pemberian Vitamin E, terapi hormonal, obat nesteroid prostaglandin dan juga non farmakologi dengan cara akupuntur, minum air kelapa hijau, massage atau terapi Mozart dan relaksasi, minum jamu kunyit asam, terapi Vitamin E serta terapi murottal Al-Qur'an.

Berdasarkan uraian data diatas Penulis sangat tertarik untuk melakukan pengkajian pada remaja perempuan, terutama remaja perempuan yang berobat ke Poli Kebidanan RSUD Berkah dengan keluhan Dismenorea. Oleh sebab itu Penulis menyusun Karya Tulis Kesehatan dengan judul **“PENGARUH TERAPI MENDENGARKAN MUROTTAL DAN MINUM AIR SEREH KURMA TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS DISMENOREA: Pada Remaja Di Poli Kebidanan RSUD Berkah Kabupaten Pandeglang Tahun 2024”**

Metode Penelitian

Metode Pengkajian ini adalah SCLR yaitu Penelusuran Rujukan Ilmiah untuk memperoleh konsep teori asuhan Kebidanan berdasarkan hasil penelitian terdahulu dan studi kasus yaitu studi langsung penerapan kebidanan berdasarkan *Evidence Based*.

Hasil dan Pembahasan

A. Remaja dengan terapi mengarkan murottal dan minum air serah kurma

Pada responden 1 terdapat penurunan skala nyeri yang signifikan dimana responden 1 mendapatkan terapi mendengarkan murottal alqur'an dengan menggunakan headphone selama 30 menit serta minum segelas air serah kurma yang sudah di seduh dengan air panas dan di minum hangat, kemudian responden merasa nyaman dan tenang sehingga terdapat penurunan skala nyeri di hari pertama yaitu diperoleh hasil sebagai berikut: Pada tanggal 01 Februari 2024 evaluasi ke 1 hari menstruasi didapat skala nyeri 8 dimana pasien benar benar merasakan nyeri hebat sampai terganggu aktifitas sekolah pada biasanya, dan pada evaluasi hari ke 2 di dapat skala nyeri 5, dan pada evaluasi hari ke 3 di dapatkan skala nyeri 3 dan pada hari ke 4 dan 5 skala nyeri 0 yang berarti sudah tidak terasa nyeri lagi.

Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya dimana 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 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. Desi dkk (2021), sehingga terdapat kesinambungan antara teori dan kasus, dimana responden 1 mengalami penurunan skala nyeri setelah di berikan terapi mendengarkan murottal al- qur'an.

Senyawa kandungan sereh (*Cymbopogon citratus*), dalam penelitian (Yuliningtyas.2019), mengandung antioksidan yang terdapat dalam senyawa sitronelal dan geraniol. Efek dari antioksidan dalam biosintesis prostaglandin, dimana prostaglandin berperan dalam menimbulkan sensasi rasa nyeri, maka antioksidan mempunyai peranan dalam mengurangi rasa nyeri haid. Kandungan zat antimikrobanya juga mampu mengurangi mikroba jahat didalam tubuh dan memperbaiki sel-sel pencernaan yang rusak, kemudian serai mengandung antioksidan yang terdapat dalam senyawa Sitronelal dan Geraniol. menyebutkan tanaman sereh memiliki aroma yang khas, aromanya yg kuat, dan bisa juga untuk pengobatan herbal. Setelah dilakukan uji pada tanaman sereh mengandung senyawa aktif diantaranya adalah senyawa Alkaloid, senyawa Flavanioid, Saponin, Kuinon, dan Tanin yang berkhasiat sebagai antibakteri, antioksidan, Pereda nyeri, meredakan nyeri sendi, menurunkan nyeri asam lambung, dan sebagai aromaterapi karena aromanya yang khas dan segar, hal ini sesuai dengan kasus yang ada dimana responden yang di berikan minum air sereh mengalami penurunan skala nyeri.

Buah kurma Sebagai sumber zat besi alami, kurma dapat membantu melawan potensi hilangnya zat besi selama menstruasi. Buah kurma juga mengandung serat dan gula alami yang dapat memberikan energi berkelanjutan (ery, & Dyah Muliawati.2024) hal ini sesuai dengan kasus, dimana responden merasa lebih segar dan berenergi sehingga mempengaruhi skala nyeri yang di alami

Menurut asumsi peneliti, dengan penerapan non farmakologi mendengarkan murottal dan minum air sereh kurma sangat efektif untuk cepat menurunkan skala nyeri yang di alami pasien saat dismenor, selain itu pemberian intervensi ini bisa membantu memberikan kesehatan yang optimal untuk pasien dengan dismenore karena banyak kandungan vitamin dan mineral yang baik untuk tubuh yang ada di dalam sereh dan kurma itu sendiri.

B. Remaja yang hanya diberikan Konselling

Pada responden ke-2 yang hanya di berikan konseling saja selama 1-5 hari, tidak terdapat penurunan intensitas dismenore secara signifikan, penurunan nyeri sama seperti menstruasi sebelum-sebelumnya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Zeny Fatmawati& Elis Fatmawati, 2021.Sereh, Kurma, dapat menurunkan intensitas Dismenore pada remaja putri sebagai alternatif terapi komplementer non farmakologi yang sehat dan mudah untuk di sajikan secara mandiri saat remaja putri mengalami menstruasi dengan keluhan nyeri haid.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rahmah AM, Astuti Y., 2021. 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

Menurut asumsi peneliti, dengan tidak diberikannya intervensi pada penanganan dismenore pada responden 2, walaupun diberikan konselling tentang dismenore dan cara pencegahannya, tetap dismenore tidak tertatasi dengan benar, karena responden 2 masih tetap merasakan dismenore sampai hari ke-5. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi mendengarkan murottal dan minum air serih kurma sangat bermanfaat dan berpengaruh terhadap intensitas penurunan dismenore. Sehingga terapi mendengarkan murottal dan minum air serih kurma dapat dikatakan sebagai cara penanganan dismenore nonfarmakologi yang sangat aman dan sehat.

C. Perbandingan Pengaruh Pemberian terapi mendengarkan murottal dan minum air serih kurma dalam Mengatasi Penurunan Intensitas Dismenorea pada Remaja dengan yang hanya diberikan Konselling dalam Mengatasi Dismenorea pada Remaja

Tabel 4.1
Perbandingan Hasil Asuhan Kebidanan antara Responden 1 dan Responden 2

HARI KE-	TINGKAT NYERI	
	DIBERIKAN TERAPI	HANYA KONSELING
1	8	8
2	5	7
3	2	6
4	0	5
5	0	4

Berdasarkan tabel perbandingan hasil asuhan kebidanan antara responden 1 dan responden 2, terlihat perbedaaan penurunan intensitas skala nyeri antara responden yang di berikan terapi mendengarkan murottal dan minum air serih kurma dengan responden yang hanya diberikan konseling, dimana responden yang di berikan intervensi mendengarkan murottal dan air serih kurma memiliki penurunan skala nyeri sampai dengan 8, sedangkan yang hanya di berikan konseling hanya turun sampai dengan 4 saja, jadi ada selisih sekitar 4 skala nyeri untuk perbandingan keduanya

Penelitian yang dilakukan Indarwati dkk (2019) hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya dimana 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

Menurut asumsi peneliti, dengan di berikan terapi mendengarkan murottal dan air serih kurma bisa

dengan signifikan menurunkan skala nyeri dismenor di bandingkan dengan hanya di berikan konseling karena remaja yang masih dalam masa pertumbuhan dengan berbagai hormon yang belum stabil, harus di berikan intervensi agar memicu hormon hormon relaksasi untuk dapat cepat menurunkan intensitas skala nyerinya

Kesimpulan

Berdasarkan hasil observasi tentang terapi mendengarkan murottal dan minum air sereh kurma terhadap penurunan intensitas Dismenorea Pada Remaja Di Poli Kebidanan RSUD Berkah Kabupaten Pandeglang Tahun 2024, dapat diperoleh kesimpulan, sebagai berikut:

1. Terdapat Pengaruh dan penurunan skala nyeri untuk responden yang di berikan terapi mendengarkan murottal dan minum air sereh kurma, dimana dismenore hanya terasa sampai hari ke tiga, yang di mulai dari skala nyeri 8 di hari pertama, kemudian skala nyeri 2 di hari ke tiga dan skala nyeri 0 di hari ke lima menstruasi
2. Adanya penurunan skala nyeri untuk responden yang hanya diberikan konseling namun penurunan skala nyeri tidak signifikan, dimana dismenore terus di rasakan sampai hari ke lima dengan skala nyeri 4
3. Terdapat Perbandingan penurunan intensitas dismenore yang signifikan pada responden yang diberikan terapi mendengarkan murottal dan minum air sereh kurma dengan yang hanya diberikan konselling, dimana responden 1 memiliki penurunan skala nyeri sampai dengan 8 sedangkan responden ke 2 hanya memiliki penurunan skala nyeri sampai 4 saja dengan perbandingan keduanya 4 skala nyeri

Saran

1. Bagi pasien
Memberikan pemahaman tentang apa itu dismenorea dan cara penanganan dismenorea secara non farmakologi agar mampu kedepannya menerapkan cara non farmakologi dahulu sebelum farmakologi
2. Bagi Tenaga Kesehatan
Sebagai masukan bagi tenaga kesehatan agar lebih meningkatkan perhatian terhadap penyuluhan dan pelayanan pendidikan kesehatan remaja khususnya tentang dismenorea dan pengetahuan serta menjadi media pembelajaran dengan mengikuti evidence based
3. Bagi RSUD Berkah Pandeglang
Sebagai referensi untuk penerapan asuhan kebidanan secara non farmakologi dalam menangani nyeri dysmenor

Daftar Pustaka

- Agustini, R. Hubungan Usia Menarche dengan Kejadian Dismenore pada Siswi Kelas VIII SMPN 3 Gamping Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan*.2019
- Fatmawati Elis., Fatmawati Zeny.. Jus Remakuda (Sereh, Kurma dan Air Kelapa Muda) Terhadap Penurunan Dismenorea Pada Remaja. Jombang: *Jurnal STIKES Husada*. 2021
- Fatmawati, ery, & Dyah Muliawati. Efektivitas Rebusan Jahe Sereh Kurma Dalam Menurunkan Derajat Nyeri Dismenore. *Jurnal Kesehatan Madani Medika* .2024
<https://doi.org/10.36569/jmm.v14i02.356>

- Insania Suryani Rizka.. Karya Tulis Ilmiah. Literature Review. Tingkat Dismenorea dengan Tingkat Stress pada Remaja Putri. Jombang: STIKES Insan Cendekia PRODI SI Keperawatan. 2020
- K. Kanaan & D. I Sma. Dismenorea sebagai faktor stres pada remaja putri kelas x dan xi di sma kristen kanaan banjarmasin. Mei. 2019 <https://doi.org/10.29406/jkmk.v4i3.864>
- K. Kanaan & D. I Sma. Dismenorea sebagai faktor stres pada remaja putri kelas x dan xi di sma kristen kanaan banjarmasin. Mei. 2019 <https://doi.org/10.29406/jkmk.v4i3.864>
- Kurnia Herni Mardiah., Saodah Siti., Latifah Silvi. Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Tingkat Nyeri Dismenorhea Primer Pada Siswi Kelas XI SMA Negeri 3 Tasikmalaya. Tasikmalaya: POLTEKKES KEMENKES Jurusan Kebidanan. 2021.
- Laila Nur. Buku Pintar Menstruasi . Jogjakarta: Buku Biru. 2019
- Maisaroh Siti., Proverawati Atika.. Menstruasi Pertama Penuh Makna, Yogyakarta: Nuha Medika. 2019
- Munthe Ginting Br Novita. Jus Carrol Madu Sebagai Pereda Nyeri Primer Dismenorea Pada Remaja Wanita. Lubuk Pakam: Institut Medistra.2021
- Novita Maya., Mayangsari Dewi., Royhanaty Isy.. Manfaat Minuman Serai Dalam Menurunkan Intensitas Dismenorea. Semarang: STIKES Karya Husada. 2018
- Nugroho Taufan. Masalah Kesehatan Reproduksi . Yogyakarta: Nuha Medika.2018
- Nuraneni. Naskah Publikasi. Pengaruh Pemberian Jus Wortel terhadap Dismenorea pada Remaja Putri. Kendari: POLTEKKES KEMENKES PRODI IV Jurusan Kebidanan.2021
- Profil Kesehatan Provinsi Banten, 2020.
- Purbosari Arum Melani.,Laporan Tugas Akhir. Efektivitas Rebusan Kunyit Asam Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Melalui Media Poster. Surakarta: Universitas Aisyiah Fakultas Ilmu Kesehatan PRODI DIII Keperawatan.2020
- Rc Setiawan, E Windartik, R Merbawani . Pengaruh Pemberian Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi Universitas Bina Sehat. 2023
- Septalia Dewinny. Memahami Psikis Wanita Sepanjang Daur Hidup Dalam Pelayanan Kebidanan. Yogyakarta: Pustaka Baru Press. 2019
- Simanjuntak Karisma Juan.. Karya Tulis Ilmiah. Literature Review. Gambaran Tingkat Pengetahuan dan Sikap tentang Dismenorea pada Remaja Putri. Medan: POLTEKKES Kemenkes PRODI III Jurusan Keperawatan.2021
- Teknik, E., Dan, Y., Stretching, A.,. Efektivitas teknik yoga dan abdominal stretching exercise terhadap intensitas nyeri haid (dismenorea) pada mahasiswi di fakultas ilmu kesehatan universitas muhammadiyah Magelang. Mahasiswi, P., Fakultas, D. I., Kesehatan, I., & Magelang, M 2019
- Widiyastuti Eka., Abdulllah Iriani Vera.. Efektivitas Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Dismenorea Pada Remaja Putri Di SMAN 2 Kota Sorong. Sorong: POLTEKKES KEMENKES Jurusan Kebidanan.2021