

## Kombinasi terapi warna hijau dan murottal Al-qur'an menurunkan nyeri dismenore primer

**Ferinovita Sari\***

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung, Indonesia

\*Corresponding Author: [ferinovita12@gmail.com](mailto:ferinovita12@gmail.com)

### Abstrak

**Pendahuluan:** Disminore primer adalah nyeri haid tanpa ditemukan adanya patologi pada panggul. Prevalensi nyeri menstruasi berkisar 45–95% pada wanita usia produktif, yaitu usia 15-49 tahun. Tujuan dari penelitian ini adalah Menentukan keefektifan kombinasi terapi hijau dengan murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman terhadap nyeri dismenore primer pada remaja di asrama putri. **Metode:** Penelitian ini merupakan studi kuantitatif dengan desain pra-eksperimen dan satu kelompok pretest-posttest. Sampel yang digunakan adalah total sampling dan jumlah responden adalah 37. Pengolahan data menggunakan Uji Shapiro-wilk. **Hasil:** Hasil penelitian dengan  $p$  value 0,000 ( $p$  value <0,05) berarti ada efektivitas kombinasi terapi warna hijau dengan murottal Al-qur'an surat Ar-Rahman terhadap Nyeri Disminore Primer. **Simpulan:** Terdapat efektivitas kombinasi terapi warna hijau dengan murottal Al-qur'an surat Ar-Rahman terhadap Nyeri Disminore Primer.

**Kata kunci:** Terapi warna hijau; murottal Al-qur'an; nyeri; dismenore primer

### **Combination of green color therapy and murottal Al-qur'an reduced primary dysmenorrhea pain**

#### Abstract

**Introduction:** Primary dysmenorrhea was menstrual pain without any pelvic pathology. The prevalence of menstrual pain ranges from 45–95% in women of productive age, namely 15-49 years old. The purposed of this study was to determine the effectiveness of the combination of green therapy with murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman on primary dysmenorrhea pain in adolescents in female dormitories. **Methods:** This study is a quantitative study with a pre-experimental design and one group pretest-posttest. The sample used was total sampling and the number of respondents was 37. Data processing used the Shapiro-Wilk test. **Results:** The results of the study with a  $p$  value of 0,000 ( $p$  value <0.05) mean that there is an effectiveness of the combination of green color therapy with murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman on Primary Dysmenorrhea Pain. **Conclusions:** There was an effectiveness of the combination of green color therapy with murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman on Primary Dysmenorrhea Pain.

**Keywords:** Green color therapy; murottal Al-Qur'an; pain; primary dysmenorrhea

**How to Cite:** Sari, F. (2023). Kombinasi terapi warna hijau dan murottal Al-qur'an menurunkan nyeri dismenore primer. *NURSCOPE: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Ilmiah Keperawatan*, 9 (2), 34-38

---

### PENDAHULUAN

Disminore adalah nyeri sebelum atau selama menstruasi bersifat sekunder atau primer disebabkan oleh peningkatan hormon prostaglandin yang mengakibatkan otot uterus berkontraksi. Disminore ada dua, yaitu dismenore primer dan dismenore sekunder. Disminore primer adalah nyeri menstruasi tanpa ditemukan adanya patologi pada panggul sehingga menyebabkan pasien dismenore mengalami “kelumpuhan” aktivitas sementara. Sedangkan dismenore sekunder adalah nyeri menstruasi yang berkaitan dengan patologis di bagian alat genitalia, misalnya perlekatan panggul atau *irritable bowelsyndrome*, endometriosis, adenomiosis, stenosis serviks, mioma uteri, dan penyakit radang panggul (Bobak, 2010 ; Prawirohardjo & Hanifa, 2011).

Tingginya prevalensi nyeri menstruasi di dunia sangat tinggi. Rata-rata  $\geq 50\%$  perempuan yang mengalami nyeri menstruasi di setiap negaranya. Amerika 60% mengalami angka kejadian menstruasi dan 72% berada Swedia. Sementara Indonesia diperkirakan 55% perempuan usia produktif yang tersiksa oleh nyeri selama menstruasi. Prevalensi nyeri menstruasi berkisar 45–95% pada perempuan usia produktif yaitu usia 15-49 (Banlit bangkes Kemenkes RI, 2013).

Nyeri menstruasi disertai dengan kram, rasa mual, diare, dan muntah, sakit seperti kolik di perut. Kurang lebih perempuan mengalaminya sampai pingsan. Kejadian ini muncul cukup hebat sehingga menyebabkan pasien dismenore mengalami “kelumpuhan” aktivitas sementara (Saryono, 2009). Dismenore dapat diatasi dengan terapi non-farmakologi dan farmakologi. Terapi farmakologi untuk mengurangi nyeri dismenore seperti terapi hormonal, obat-obatan analgetik, terapi Obat *Nonsteroid Antiprostaglandin*, obat yang paling sering digunakan adalah indometasin, ibuprofen dan naproksen. Sedangkan terapi non farmakologi berupa kompres hangat, terapi relaksasi dengan mendengarkan musik, olah raga, dan terapi spiritual (Anurogo & Wulandari 2011).

Terapi yaitu sebuah label inklusif untuk seluruh metode dan bentuk perawatan penyakit (Reber & Emil, 2010). Sedangkan warna merupakan secara subjektif sebagai pengalaman indera penglihatan dan secara obyektif sebagai sifat cahaya yang dipancarkan (Harini, 2013). Terapi warna menurut Struthers (2012), yaitu suatu teknik untuk mengobati penyakit dengan cara penerapan warna, sehingga memperbaiki ketidakseimbangan di dalam tubuh yang menimbulkan masalah mental maupun fisik dan tubuh tetap sehat.

Warna hijau Menurut Birren 1982 (dalam Lasmono, 2009); Sawitri & Nurhesti (2013) dianggap memiliki kemampuan untuk menenangkan, menyegarkan dan kekuatan untuk penyembuhan. Warna yang digunakan untuk menenangkan individu yaitu warna hijau, karena warna hijau mempunyai efek pada sistem saraf secara keseluruhan, berguna untuk sistem saraf pusat. Terapi warna hijau menurut Struthers (2012) dilakukan 10 menit, 1x sehari selama 7 hari berturut-turut dengan metode meditasi warna.

Murottal yaitu salah satu musik yang mempunyai dampak positif untuk pendengarnya (Widayarti, 2011). Salah satu terapi spiritual yang sering dilakukan, yaitu mendengarkan lantunan ayat-ayat suci Al Quran surah yang menjelaskan tentang nikmat Allah adalah surah Ar-Rahman. Efek dari Surat Ar-Rahman pada tubuh yaitu mampu memberikan relaksasi karena mampu mengaktifkan hormon endorfin, mengalihkan perhatian dari rasa takut cemas, dan tegang, memperlambat pernapasan, meningkatkan perasaan rileks, memperbaiki sistem kimia, tubuh sehingga mampu menurunkan tekanan darah dan ketenangan jiwa (Mustamir, 2009).

Terapi murottal menurut Karmarkar & Varshney (2008) dilakukan selama 5-15 menit, dengan nada yang rendah sehingga mampu menurunkan kecemasan dan mempunyai efek relaksasi (Widayarti, 2011). Sehingga peneliti dapat merumuskan masalah “Adakah efektivitas kombinasi terapi warna hijau dengan murottal surat Ar-Rahman terhadap nyeri desminore di Asrama putri UNISSULA ? “

## **METODE**

Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian *Quasi Experiment* dengan *one group pretest and posttest design*. *One group pretest and posttest design* menurut Sugiyono (2012) merupakan suatu teknik untuk mengetahui pengaruh sebelum dan sesudah pemberian treatment. Penelitian dilakukan mulai 15 Desember - 5 Januari 2018. Pengukuran pengetahuan dan sikap remaja menggunakan kuesioner. Populasi dalam penelitian adalah berjumlah 37 remaja di Asrama putri UNISSULA. Teknik pengampilan sampel yang digunakan yaitu teknik *total sampling*. Sebanyak 37 remaja di Asrama putri UNISSULA yang memenuhi criteria inklusi, yaitu: berusia 17-21 tahun, berjenis kelamin perempuan,

sudah mengalami menstruasi, mengalami nyeri dismenore, bersedia tidak mengonsumsi obat saat penelitian.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 menunjukkan bahwa kategori frekuensi responden presentase tertinggi adalah usia 18 tahun (37,8%) dari jumlah 37 responden. Menstruasi pertama pada umumnya dialami remaja pada usia 13 – 14 tahun, namun pada beberapa kasus dapat terjadi pada usia  $\leq 12$  tahun (Manuaba, 2010). Hal ini sesuai dengan teori menurut Pearce dalam buku Proverawati (2009) bahwa awal menstruasi pada perempuan yang mengalami masa pubertas, yang biasa muncul pada usia 11-14 tahun. Prevalensi nyeri menstruasi menurut (Banlit bangkes Kemenkes RI, 2013). berkisar 45–95% pada wanita usia produktif, yaitu umur 15-49.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Usia di Asrama putri UNISSULA (N = 37)**

Klasifikasi	N	%
17	4	10,8
18	14	37,8
19	11	29,7
20	8	21,6
Total	37	100%

Pada Tabel 2 didapatkan distribusi frekuensi intensitas nyeri sebelum diberikan terapi warna hijau didapatkan presentase tertinggi adalah sedang berjumlah 22 responden (59,5) dan presentase tertinggi sesudah diberikan terapi warna hijau didapatkan tidak nyeri berjumlah 27 responden (73,0) dari 37 responden.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Intensitas nyeri tentang desminore primer Asrama Putri UNISSULA (N = 37)**

Klasifikasi	Sebelum Intervensi		Sesudah Intervensi	
	Frekuensi (N)	(%)	Frekuensi (N)	(%)
Ringan	10	27,0	10	27,0
Sedang	22	59,5	0	0
Berat	5	13,5	0	0
<b>Total</b>	<b>37</b>	<b>100%</b>	<b>37</b>	<b>100%</b>

Tingginya presentase intensitas nyeri disebabkan karena peningkatan prostaglandin (PG) F2-alfa yang merupakan suatu siklooksigenase (COX-2) yang mengakibatkan hipertonus dan vasokonstriksi pada miometrium, sehingga terjadi nyeri dan iskemia pada perut bagian bagian. Adanya kontraksi yang hebat dan lama pada dinding rahim. Hormon prostaglandin yang tinggi dan pelebaran dinding rahim saat mengeluarkan darah menstruasi, sehingga terjadilah nyeri saat haid (Elizabeth, 2009). Penelitian ini sesuai dengan pendapat Potter & Perry (2010) metode yang efektif dalam mengurangi nyeri desminore yaitu dengan diberikan terapi relaksasi nafas dalam sehingga dapat mencegah bertambahnya kualitas nyeri.

**Tabel 2. Uji Normalitas Kombinasi Terapi Warna Hijau dan Murottal Al-qur'an Terhadap Nyeri Desminore Primer (N = 37)**

Variabel	Shapiro-Wilk		
	Statistik	Df	Sig
Pretest	0,241	37	0,000
Posttest	0,307	37	0,000

Hasil Uji Normalitas *Shapiro-wilk* pada tabel 3.dengan berjumlah 37 responden didapatkan hasil nilai sig <0,05 berarti data berdistribusi tidak normal, maka uji yang digunakan, yaitu uji *wilcoxon*.

**Tabel 4. Hasil Uji *Wilcoxon* Kombinasi Terapi Warna Hijau dan Murottal Al-qur'an Terhadap Nyeri Desminore Primer (N = 37)**

Variabel	Sebelum – sesudah	Z	Sig	N
Pretest Posttest		-5,657	0,000	37

Tabel 4 menunjukkan hasil uji *wilcoxon* menunjukkan nilai Z hitungan pengetahuan sebesar -5,657, sertanilai asym.sig pengetahuan sebesar 0,000. Sehingga menunjukkan bahwa nilai  $p < 0,05$  berarti terdapat perbedaan pretest dan posttest. Nilai Z menunjukkan hasil (-) yang artinya adanya efektifitas kombinasi terapi warna hijau dengan murottal al-qur'an surat ar-rahman terhadap nyeri desminore primer.

Penelitian ini menggunakan media meditasi atau melihat video di laptop dengan menggunakan headphone yang membantu dalam menurunkan nyeri desminore. Media warna hijau menurut Kusuma (2010) (dalam Sawitri & Nurhesti, 2013) dapat menenangkan emosi, dan memberikan rasa nyaman, stress menurun, rileks. Hal ini disebabkan oleh saat pemberian terapi warna hijau bisa merangsang hipotalamus dalam mengeluarkan berbagai neurohormon seperti oksitosin, serotonin, growth hormone, beta endorfin, dan norepinefrin.

Murottal menurut Salim (2012) bahwa bisa memacu sistem saraf parasimpatis yang memiliki efek berlawanan dengan sistem saraf simpatis. Sehingga terjadi keseimbangan pada kedua sistem saraf autonom tersebut. Hal ini yang menjadi prinsip dasar dari timbulnya respon relaksasi, yaitu terjadi keseimbangan antara sistem saraf parasimpatis dan sistem saraf simpatis.

Adapun efek dari terapi mendengarkan ayat-ayat Al-Quran yaitu, adanya peredaran sirkulasi darah, perubahan detak jantung dan kadar darah pada kulit, perubahan-perubahan arus listrik di otot. Terapi murottal bekerja pada otak, dimana ketika didorong oleh rangsangan dari luar (terapi AlQur'an), maka otak dapat memproduksi zat kimia yang dinamakan neuropeptide. Molekul ini akan menghantarkan ke dalam reseptor–reseptor yang ada di dalam tubuh dan akan ada umpan balik seperti kenyamanan atau kenikmatan (Mottaghi & Rohani 2011).

Hasil penelitian efektivitas kombinasi terapi warna hijau dengan murottal al-qur'an surat Ar-rahman karakteristik bahwa media meditasi dapat membantu efek meningkatkan respons saraf parasimpatis yang mengakibatkan vasodilatasi pembuluh darah seluruh tubuh, relaksasi, dan uterus serta meningkatkan aliran darah uterus sehingga bisa mengurangi intensitas nyeri dismenore (Prasetyo, 2010). Al-Qur'an mempunyai dampak yang bisa merelaksasi ketegangan urat syaraf tersebut. Fakta ini secara tepat terekam dalam system detector elektronik yang didukung oleh komputer untuk mengukur perubahan apapun dalam fisiologi (organ) tubuh.

## SIMPULAN DAN SARAN

Karakteristik mahasiswi di Asrama Putri UNISSULA berdasarkan usia didapatkan frekuensi responden usia 17 tahun (10,8%), usia 18 tahun (37,8%), kemudian usia 19 tahun (29,7%), selanjutnya usia 20 (21,6%). Intensitas nyeri sebelum diberikan kombinasi terapi warna hijau dengan murottal surat Ar-rahman di Asrama Putri UNISSULA sebagian besar mengalami skala nyeri sedang (59,5%). Sedangkan intensitas nyeri sesudah diberikan nyeri sesudah intervensi mengalami skala tidak nyeri (73,0),

sehingga dapat disimpulkan kombinasi warna hijau dan murottal Al-qur'an dapat menurunkan tingkat nyeri dismenore dengan nilai signifikan sebesar 0,000.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Anurogo, D., & Wulandari, A. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Banlitbangkes Kemenkes RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013*. Banlitbangkes. Jakarta: Kemenkes RI.
- Bobak, L.P.C. (2010). *Maternity Nursing. 8th. Ed.* St Louis: Mosby, Inc.
- Elizabeth J. C. (2009). *Buku Saku Patofisiologi Corwin*. Jakarta: Aditya Medika.
- Harini, N. (2013). Terapi Warna untuk Mengurangi Kecemasan, *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2), 291–303.
- Lasmono, A. (2009). Perancangan interior pusat terapi anak autis dan indigo berdasar pendekatan psikologi interior di Surabaya. *Jurnal Intra*, 1(2), 1-12.
- Manuaba. (2010). *Buku ajar penuntun kuliah ginekologi*. Jakarta: CV Trans Info Media
- Mottaghi, ME, Esmaili, R & Rohani, Z. (2011). Effect of quran recitation on the level of anxiety in athletics. *Quran and Medicine*, 1 (1), 1-4. Mottaghi, ME, Esmaili, R & Rohani, Z. (2011). Effect of quran recitation on the level of anxiety in athletics. *Quran and Medicine*, 1 (1), 1-4.
- Mustamir, P. (2009). *Metode Super untuk Menakhlukkan Stres*. Jakarta: Hikmah.
- Prasetyo, S.N. (2010). *Konsep Dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Proverawati, A. & Misaroh S. (2009). *Menarche Menstruasi Pertama Penuh Makna*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Reber, S.A., & Emil S.R. (2010). *Kamus psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Salim, S.A. (2012). *Ensiklopedi Pengobatan Islam*. Solo :Pustaka Arafah.
- Saryono. (2009). *Sindrom Premenstruasi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sawitri, Devi, P.S., & Nurhesti, K.A. (2013). Pengaruh terapi warna hijau terhadap stress pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya. Denpasar. *Jurnal Online Udayana*, 42(2), 14–23.
- Struthers, J. (2012). Terapi Warna; *Bagaimana Cara Praktis Menggunakan Warna untuk Menyembuhkan dan Meningkatkan Kualitas Hidup*. Yogyakarta :Kanisius.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung :Alfabeta.
- Widaryati. (2011). Pengaruh Terapi Murottal Al qur'an terhadap Hemodinamik dan GCS Pasien Cedera Kepala. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 12 (1), 77-83.