

## EFEKTIFITAS MUROTTAL AL-QUR'AN DAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP DISMENOREA PADA REMAJA PUTRI: *LITERATURE REVIEW*

Syilvi Novita Darman<sup>1</sup>, Yulia Irvani Dewi<sup>2</sup>, Arneliwati<sup>3</sup>

<sup>123</sup>Fakultas Keperawatan Universitas Riau

Fakultas Keperawatan Universitas Riau Jalan Pattimura No 9

Gedung G Pekanbaru Riau Kode Pos 28131 Indonesia

Email novita.syilvi@gmail.com

### Abstrak

Menstruasi merupakan salah satu tanda perkembangan seksual pada remaja putri. Masalah yang sering dialami ketika menstruasi adalah ketidaknyamanan fisik yang diakibatkan oleh rasa nyeri yang dikenal dengan istilah dismenorea. Dismenorea ini dapat diatasi berbagai terapi salah satunya menggunakan teknik distraksi dan aromaterapi. Teknik distraksi yang digunakan adalah terapi murottal Al-Qur'an dan aromaterapi lavender. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas murottal Al-Qur'an dan aromaterapi lavender terhadap dismenorea pada remaja putri. Metode yang digunakan *literature review* sederhana. Sumber data penelusuran artikel publikasi dilakukan pada *Google Scholar*, *Science Direct* dan *Directory of Open Access Journals*. Penelusuran artikel penelitian dari beberapa *database* menggunakan kata kunci tertentu dalam periode 2015-2020, kriteria inklusi meliputi penerapan terapi murottal Al-Qur'an dan aromaterapi lavender terhadap dismenorea pada remaja putri. Dari 6 penelitian direview menggunakan design eksperimen. Hasil penelitian menunjukkan semua penelitian menemukan bahwa terapi murottal Al-Qur'an dan aromaterapi lavender efektif mengurangi dismenorea. Simpulan bahwa terapi murottal Al-Qur'an dan aromaterapi lavender efektif untuk menurunkan dismenorea pada remaja putri.

**Kata Kunci:** Aromaterapi lavender, dismenorea, *literature review*, murottal Al-Qur'an

### Abstract

*Menstruation is one of the signs of sexual development in female adolescents. One common problems appeared during menstruation period is physical discomfort due to pain, known as dysmenorrhea. Dysmenorrhea can be treated using several therapies, including distraction techniques and aromatherapies. Some distraction techniques that can be applied are Holy Quran recitation and lavender aromatherapy. The aim of this study was to determine the effectiveness of Holy Quran recitation and lavender aromatherapy on dysmenorrhea among female adolescents. The method applied in this study was literature review. The data were acquired and reviewed from related published articles found on Google Scholar, Science Direct and the Directory of Open Access Journal. The search for the articles from the database used certain keywords and was limited from the sources from the year 2015 to 2020 and the inclusion comprised the application of Holy Quran recitation therapy and lavender aromatherapy on dysmenorrhoea among female adolescent. All 6 reviewed articles applied experiment design The result revealed that all reviewed articles showed that Holy Quran recitation therapy and lavender aromatherapy were effective to decrease dysmenorrhoea among female adolescent. The conclusion effect of Holy Quran recitation therapy and lavender aromatherapy were effective to decrease dysmenorrhoea among female adolescent.*

**Keywords:** *Dysmenorrhoea, holy quran recitation, lavender aromatherapy, literature review*

### PENDAHULUAN

Peristiwa penting yang terjadi pada masa remaja yaitu datangnya haid pertama kali, biasanya terjadi pada rentang usia 10 sampai 16 tahun. Menstruasi atau haid adalah

perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus, disertai dengan pelepasan (deskuamasi) endometrium (Sukarni & Wahyu, 2013). Pada usia reproduksi menstruasi selalu dialami oleh wanita setiap bulannya, namun banyak wanita

yang mengalami masalah menstruasi, salah satunya adalah nyeri saat menstruasi yang dikenal dengan dismenore (Lowdermilk, 2013).

Dismenore disebabkan oleh produksi prostaglandin dalam darah sehingga mengakibatkan timbulnya nyeri hebat, selanjutnya produksi prostaglandin dalam jumlah yang tinggi mengakibatkan meningkatnya kerja kontraksi uterus (Judha, Sudarti & Fauziah, 2012).

Kejadian dismenore primer sudah banyak dipaparkan dalam berbagai literatur. Angka kejadian dismenore di dunia cukup besar. Menurut Acheampong et al (2019), prevalensi kejadian dismenore primer di dunia diperkirakan 85% di Amerika Serikat; 84,1% di Italia; 40,7% di India dan 93% di Australia. Di Indonesia sendiri angka kejadian dismenore primer sebesar 54,89% sedangkan sisanya mengalami dismenore sekunder. Dismenore menyebabkan 14% dari remaja sering tidak hadir di sekolah dan sulit menjalani kegiatan sehari-hari (Calis, 2015). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari (2018) di SMPN 13 Pekanbaru didapatkan bahwa dari 35 orang siswi, 85% mengalami dismenore.

Dismenorea dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi antara lain, pemberian obat analgesik, terapi hormonal, obat non steroid prostaglandin dan dilatasi servikal (Anurogo &

Wulandari, 2011). Sedangkan terapi non farmakologi yaitu pengendalian nyeri tanpa menggunakan obat-obatan. Menurut Potter dan Perry (2010), terapi non farmakologi merupakan cara yang lebih murah, simpel, efektif dan tanpa efek yang merugikan. Menurut Andarmoyo (2013) metode non farmakologi dapat dilakukan melalui berbagai cara contohnya dengan menggunakan teknik distraksi dan aromaterapi.

Teknik distraksi adalah cara untuk mengurangi rasa nyeri dengan mengalihkan perhatian ke hal-hal lain sehingga berkurangnya kesadaran seseorang terhadap nyerinya (Asmadi, 2012). Salah satu teknik distraksi yang bisa digunakan yaitu murottal Al-Qur'an. Murottal Al-Qur'an merupakan rekaman suara Al-Qur'an yang dilagukan oleh seorang Qori' dan diperdengarkan dengan tempo yang lambat dan harmonis (Siswantinah, 2011). Lantunan Al-Qur'an secara fisik mengandung unsur suara manusia yang dapat menurunkan hormon-hormon stress, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan relaksasi, mengurangi kecemasan, menurunkan tekanan darah, memperlambat pernafasan, denyut nadi, detak jantung serta aktivitas gelombang otak (Wisudawati, 2014). Penelitian Ihsan (2015) tentang efektifitas terapi murottal Al-Qur'an terhadap perubahan tingkat dismenore kepada 13 responden didapatkan bahwa pemberian terapi murottal Al-Qur'an efektif terhadap

perubahan tingkat dismenore mahasiswi.

Aromaterapi merupakan salah satu terapi komplementer dengan menggunakan minyak esensial sebagai pengobatan pada beberapa penyakit, aromaterapi ini dapat mempengaruhi jiwa, emosi dan kesehatan seseorang (Ali, 2015). Bau seperti melati, kenanga dan lavender dapat merangsang kerja endorfin pada kelenjar pituitari sehingga dapat menurunkan rasa nyeri (Ali, 2015). Lavender ini akan meningkatkan gelombang alfa dalam otak sehingga membuat tubuh menjadi rileks dan akan mengurangi rasa nyeri yang dirasakan (Sharma, 2009). Penelitian yang dilakukan oleh Misfonica (2019) tentang efektifitas aromaterapi lavender terhadap tingkat nyeri pada pasien pasca operasi *sectio caesarea* pada 15 responden didapatkan bahwa pemberian aromaterapi lavender terbukti mampu mengatasi nyeri pada pasien pasca operasi *sectio caesarea* di RS Kusuma Ungaran.

Dari penjelasan diatas maka peneliti ingin melakukan *literature review* yang bertujuan untuk mengidentifikasi efektifitas murottal Al-Qur'an dan aromaterapi lavender terhadap dismenore pada remaja putri.

## **METODE PENELITIAN**

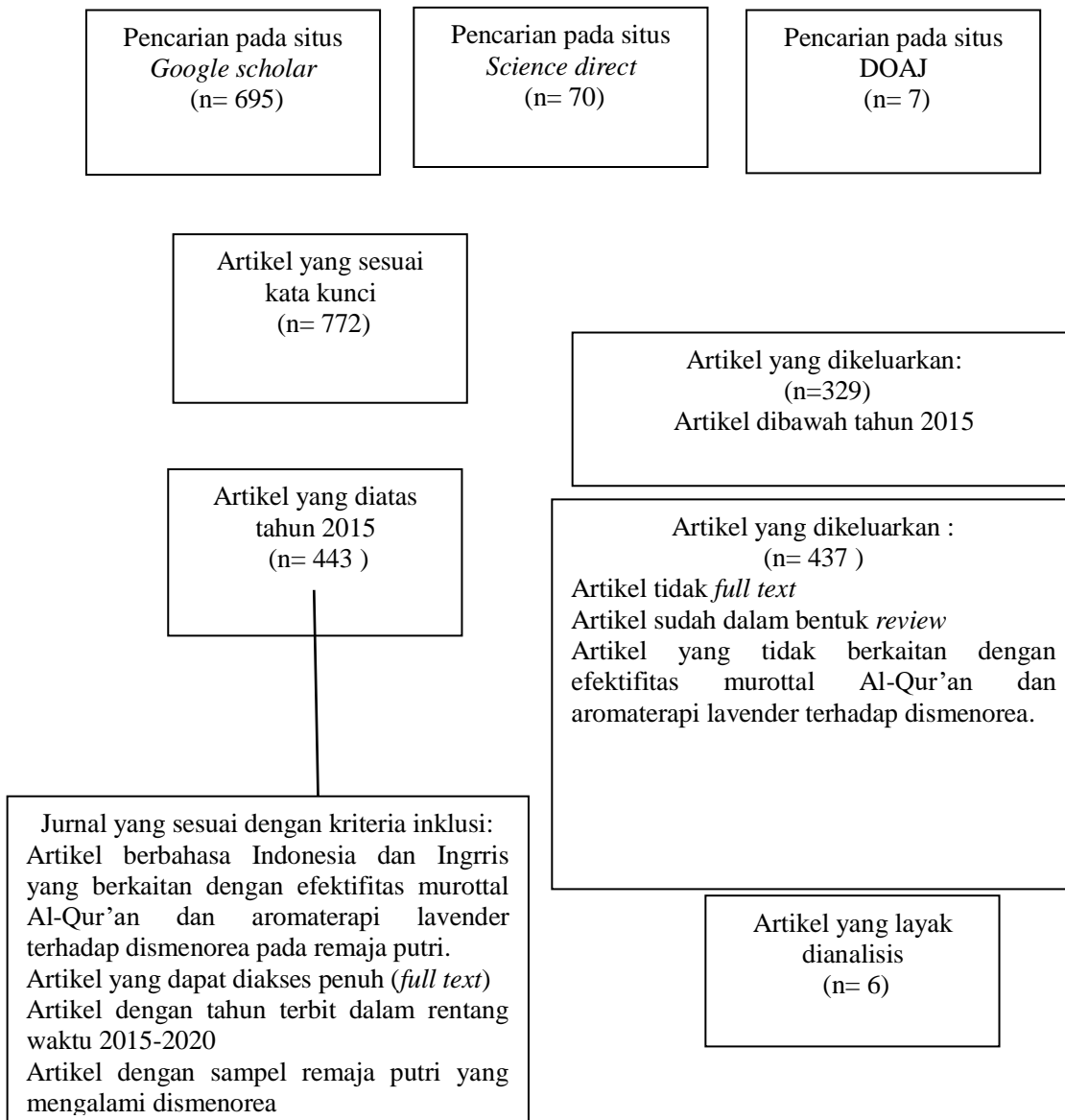
Penelitian ini menggunakan metode *literature review*. Sumber data yang digunakan adalah data sekunder dari artikel nasional dan internasional non-cetak yang berkaitan dengan efektifitas murottal Al-Qur'an dan aromaterapi

lavender terhadap dismenore pada remaja putri. Penelusuran artikel yang dipublikasi dilakukan pada *Google scholar*, *Sciencedirect* dan *Directory of Open of Access Journal* dengan kata kunci “*dysmenorrhea AND murottal Al-Qur'an*”, “*dysmenorrhea AND aromatherapy lavender*”, “*dismenore AND murottal Al-Qur'an*” dan “*dismenore AND aromaterapi lavender*”. Kriteria inklusi untuk artikel yang direview adalah

- a. Artikel berbahasa Indonesia dan Inggris yang berkaitan dengan pengaruh murottal Al-Qur'an dan aromaterapi lavender terhadap dismenore pada remaja putri
- b. Artikel yang dapat diakses penuh (full text)
- c. Artikel dengan tahun terbit dalam rentang waktu 2015-2020
- d. Artikel dengan sampel remaja putri yang mengalami dismenore

Untuk mencari artikel dalam *literature review* yaitu dengan menggunakan alur diagram 1:

Diagram 1. Alur Literature Review



**Tabel 1**  
**Hasil literature review**

No	Judul Artikel, Nama Penulis, Tahun & Tempat Publikasi	Tempat Penelitian	Tujuan Artikel	Metode Penelitian	Hasil/Pembahasan
1.	<i>The effect of murottal qur'an on menstrual pain in nursing student of universitas nahdlatul ulama Surabaya</i> (Septianingrum et al, 2019 Volume 8 Nomor 1 Dipublikasikan pada Jurnal Nurse and Health)	Indonesia	Tujuan dari penelitian untuk menguji efek murottal Al-Qur'an terhadap nyeri menstruasi	Pada penelitian ini diberikan murottal Al-Qur'an pada siswi yang mengalami dismenorea selama 15 menit sebanyak dalam sekali pemberian intervensi. <b>Desain:</b> Quasi-experiment dengan <i>Pre-Test and Post-Test control group design</i> . <b>Sampel:</b> 32 siswi yang mengalami dismenorea <b>Teknik pengambilan sampel:</b> <i>simple random sampling</i> <b>Alat pengumpulan data:</b> Lembar observasi <i>Visual Analog Scale</i>	Hasil penelitian yang dianalisis menggunakan <i>sign test</i> atau uji tanda dan Mann-Whithney menunjukkan bahwa pemberian murottal Al-Qur'an surat Ar-Rahman selama 15 menit menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna sebelum dan sesudah diberikan intervensi tersebut dengan $p = 0,00$ ( $\alpha < 0,05$ ). Hasil wawancara dengan beberapa subjek penelitian mengatakan bahwasannya surat Ar-Rahmah yang mereka dengarkan selama 15 menit mampu mengalihkan rasa nyeri yang dirasakan. Hal ini dikarenakan murottal Al-Qur'an memiliki efek relaksasi bagi tubuh karena mempunyai irama yang konstan, teratur, nadanya rendah dan tidak ada perubahan nada yang terjadi secara mendadak.
2.	<i>The effect of warm compress and aromatherapy lavender to decreasing pain on primary Dysmenorrhea</i> (Yunianingrum et al, 2018 Volume 12 Nomor 1 dipublikasikan pada Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak)	Indonesia	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan rata-rata intensitas dismenore pada pemberian kompres hangat dan aromaterapi lavender	Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei-Juni 2018. Pada penelitian ini diberikan lilin aromaterapi lavender selama 60 menit di dalam ruangan tertutup. <b>Desain:</b> Quasi-experiment dengan <i>Pre-Test and Post-Test control group design</i> <b>Sampel:</b> sebanyak 44 orang remaja putri yang mengalami dismenore <b>Teknik pengambilan sampel:</b> <i>Purposive sampling</i> <b>Alat pengumpulan data:</b> Observasi dengan menggunakan skala intensitas nyeri numerik	Hasil penelitian yang dianalisis dengan menggunakan Wilcoxon dan Man Whithney menunjukkan bahwa kompres hangat dan aromaterapi lavender sama-sama dapat menurunkan dismenore primer ( $P=0,000$ ). Rata-rata intensitas nyeri dismenore primer sebelum dan sesudah diberikan kompres hangat adalah 6,05 dan 3,55 dengan penurunan sebesar 2,5 yang berarti pemberian kompres hangat berpengaruh terhadap penurunan dismenore. Rata-rata dismenore primer sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender adalah 5,95 dan 4,77 dengan penurunan sebesar 1,18 yang berarti adanya pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan dismenore. Ini berarti kompres hangat lebih efektif dibandingkan dengan aromaterapi lavender.

**Sylvi Novita Darman, Yulia Irvani Dewi, Arneliwati, Efektifitas Murottal Al-Qur'an dan Aromaterapi Lavender terhadap Dismenorea pada Remaja Putri: Literature Review**

No	Judul Artikel, Nama Penulis, Tahun & Tempat Publikasi	Tempat Penelitian	Tujuan Artikel	Metode Penelitian	Hasil/Pembahasan
3	Pengaruh terapi murottal dan aromaterapi terhadap intensitas dismenore pada mahasiswa keperawatan (Rahmah et al, 2019 Volume 11 Nomor 3 dipublikasikan di <i>Indonesian Journal of Nursing Practices</i> )	Indonesia	Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui perbedaan intensitas dismenore setelah diberikan terapi murottal dan aromaterapi lavender pada mahasiswa Ilmu Keperawatan angka ta n 2016 Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.	Pada penelitian ini diberikan murottal Al-Qur'an dan aromaterapi lavender pada mahasiswa yang mengalami dismenore selama 15-30 menit sebanyak dalam sekali pemberian intervensi. <b>Desain:</b> Quasi-experiment dengan <i>one-group pre-post test design</i> <b>Sampel:</b> sebanyak 20 mahasiswa yang mengalami dismenore. <b>Teknik pengambilan sampel:</b> <i>Purposive sampling</i> <b>Alat pengumpulan data:</b> Menggunakan lembar kuesioner dan intervensi.	Hasil penelitian pada artikel ini dianalisis menggunakan uji Wilcoxon yang menunjukkan bahwa rata-rata intensitas dismenore sebelum dan sesudah diberikan terapi murottal Al-Qur'an dan aromaterapi lavender selama 15-30 menit adalah 5,40 dan 2,90 sehingga terdapat perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah intervensi dengan $p\text{ value}= 0,000$ $\alpha < 0,05$ . Hal ini dapat diambil kesimpulan bahwa adanya pengaruh pemberian murottal Al-Qur'an dan aromaterapi lavender terhadap dismenore yang dirasakan.
4.	Efektifitas terapi murottal terhadap nyeri dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 2 Bangkinang Kota tahun 2019 (Indrawati, 2019 Volume 3 Nomor 2 dipublikasikan di Jurnal Ners)	Indonesia	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas terapi murottal terhadap nyeri dismenore pada remaja putri.	Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 18 Juni – 12 Juli 2019. Pada penelitian ini diberikan terapi murottal Al-Qur'an surat Ar-Rahman dalam satu kali pemberian intervensi. <b>Desain:</b> Quasi-experiment dengan <i>one-group pre-post test design</i> <b>Sampel:</b> Sebanyak 30 siswi yang mengalami dismenorea.  <b>Teknik pengambilan sampel:</b> <i>Purposive sampling</i> . <b>Alat pengumpulan data:</b> Menggunakan lembar observasi dengan skala intensitas nyeri	Hasil penelitian pada artikel ini dianalisis dengan menggunakan uji <i>paired sample t-test</i> yang menunjukkan bahwa rata-rata intensitas dismenore sebelum diberikan terapi murottal Al-Qur'an 5,57 setelah diberikan terapi turun menjadi 3,67 ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pemberian terapi murottal dengan intensitas dismenore dengan $p\text{-value}$ (0.000) $< \alpha$ (0,05)

No	Judul Artikel, Nama Penulis, Tahun & Tempat Publikasi	Tempat Penelitian	Tujuan Artikel	Metode Penelitian	Hasil/Pembahasan
5.	<i>The effect of aromatherapy massage with lavender oil on severity of primary dysmenorrhea in Arsanjan student</i> (Bakhtshirin et al. 2015 Volume 20 Nomor 1 dipublikasikan di <i>Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research</i> )	Iran	Penelitian ini bertujuan untuk melihat efek dari pijat aromaterapi dengan lavender terhadap keparahan dismenore primer	Pada penelitian ini diberikan pemijatan dengan menggunakan aromaterapi lavender dan plasebo selama 30 menit dalam dua siklus menstruasi berturut-turut. <b>Desain:</b> <i>Randomized clinical trial</i> <b>Sampel:</b> Sebanyak 80 orang mahasiswi yang mengalami dismenorea primer. <b>Teknik pengambilan sampel:</b> Tidak dijelaskan <b>Alat pengumpulan data:</b> Menggunakan lembar observasi dengan <i>Visual Analog Scale (VAS)</i> .	Hasil dari penelitian ini dianalisis menggunakan uji <i>paired sample t test</i> menunjukkan bahwa pemberian pemijatan dengan menggunakan aromaterapi lavender dengan menggunakan kedua tangan tanpa memberikan tekanan pada perut selama 30 menit di atas tulang pubis dan di sekitar pusat dapat mengurangi rata-rata intensitas dismenore primer dari 7,36 turun menjadi 3,54. Hal ini dapat disimpulkan bahwa pemberian pemijatan dengan aromaterapi lavender dapat secara efektif menurunkan intensitas dismenore ( $P < 0,001$ )
6.	<i>The effectiveness of effleurage massage using lavender aromatherapy for menstrual pain relief</i> (Purwati Y, 2018 Volume 49 dipublikasikan di <i>Journal of Health, Medicine and Nursing</i> )	Indonesia	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas dari penggunaan aromaterapi lavender terhadap tingkat nyeri haid	Pada penelitian ini responden diberikan pijat effleurage menggunakan aromaterapi lavender sebanyak 2 kali intervensi yaitu selama 10 menit dan diulangi lagi setelah 6 jam pemberian intervensi. <b>Desain:</b> <i>Pre-experimental</i> dan tidak menggunakan kelompok kontrol. <b>Sampel:</b> Sebanyak 40 siswi yang mengalami dismenorea. <b>Teknik pengambilan sampel:</b> <i>Purposive sampling</i> . <b>Alat pengumpulan data:</b> Lembar observasi intensitas nyeri menggunakan <i>Numeric Rating Scale (NRS)</i> .	Hasil dari artikel ini dianalisis menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan bahwa pemberian pijat effleurage menggunakan aromaterapi lavender selama 10 menit dan diulangi lagi setelah 6 jam pemberian intervensi didapatkan sebanyak 25 responden mengalami nyeri ringan dan 6 responden sudah tidak merasakan nyeri. Hasil uji Wilcoxon didapatkan $\alpha < 0,005$ yang berarti ada pengaruh yang signifikan sesudah diberikan intervensi pijat effleurage menggunakan aromaterapi lavender terhadap dismenore.

Tabel 2

*Karakteristik responden berdasarkan umur*

No	Umur	Jumlah responden (n)	Persentase (%)
1.	<17 tahun	54 orang	21,95
2.	≥17 tahun	162 orang	65,85
3.	Tidak mencantumkan umur yang jelas	30 orang	12,20

Berdasarkan enam artikel yang di *review*, didapatkan bahwa sebanyak 162 orang (65,85%) adalah usia ≥17 tahun, sedangkan kategori usia <17 tahun sebanyak 54 orang (21,95%) dan terdapat satu artikel yang tidak memaparkan distribusi umur secara jelas sebanyak 30 orang (12,20%).

Tabel 3

*Karakteristik responden berdasarkan umur menarche*

No	Umur menarche	Jumlah responden (n)	Persentase (%)
1.	<12 tahun	51 orang	20,73
2.	≥12 tahun	85 orang	34,55
3.	Rata-rata menarche 13,5 tahun	80 orang	32,52
4.	Tidak mencantumkan usia menarche dengan jelas	30 orang	12,20

Berdasarkan tabel 3, diketahui bahwa sebanyak 85 responden (34,55%) berumur ≥ 12 tahun, sebanyak 51 orang (20,73%) berumur <12 tahun saat *menarche* dan satu artikel memaparkan rata-rata usia *menarche* responden yaitu 13,5 tahun sebanyak 80 orang (37,04%) serta satu artikel tidak memaparkan

usia *menarche* secara jelas sebanyak 30 orang (12,20%).

Tabel 4

*Gambaran skala intensitas dismenore*

No	Skala dismenorea	Jumlah responden (n)	Persentase (%)
1.	1-3 (Ringan)	26 orang	10,57
2.	4-6 (Sedang)	63 orang	25,61
3.	7-9 (Berat)	27 orang	10,98
4.	Nilai minimum dan maksimum (rentang skala 3-8)	50 orang	20,32
5.	Rata-rata 7,44	80 orang	32,52%

Berdasarkan tabel 4, diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri skala sedang sebanyak 63 orang (25,61%) dan rata-rata nyeri 7,44 sebanyak 80 orang (32,52%).

Tabel 5

*Artikel penelitian terhadap dismenorea*

No	Topik	Jumlah artikel (n)	Persentase (%)
1.	Murottal Al-Qur'an	2 artikel	33,33
2.	Aromaterapi lavender	3 artikel	50
3.	Murottal Al-Qur'an dan aromaterapi lavender	1 artikel	16,67

Berdasarkan tabel 5 didapatkan 6 artikel yang *direview*. Hasil analisis semua artikel didapatkan bahwa terapi yang diberikan dapat menurunkan dismenore pada remaja putri.

Kelemahan pada setiap artikel yaitu pada penelitian Septianingrum (2019) peneliti menggunakan skala VAS dalam mengumpulkan data terkait intensitas nyeri



yang dirasakan dimana dalam penggunaan VAS ini perlu kemampuan dan tingkat ketelitian yang cukup tinggi agar tidak terjadinya kesalahan atau bias. Penelitian Yunianingrum (2018) tidak menjelaskan secara rinci terkait besar atau luasnya ruangan dan jumlah lilin aromaterapi yang digunakan dalam penelitian. Penelitian Rahmah (2019) tidak menjelaskan secara rinci terkait intensitas nyeri yang dirasakan dan hanya menggunakan satu kelompok eksperimen, akan lebih baik jika ada kelompok pembanding agar dapat dilihat perbedaan yang didapatkan dari kedua intervensi. Pada artikel Indrawati (2019) tidak dijelaskan secara rinci umur responden dan intensitas nyeri yang dirasakan, serta durasi pemberian terapi suara (Murottal Al-Qur'an) tidak dijelaskan sehingga akan menimbulkan pertanyaan bagi para pembaca apabila pembaca ingin mengetahui berapa lama durasi yang efektif. Penelitian Bakhtsirin (2015) teknik pengambilan sampel tidak dijelaskan dan peneliti menggunakan skala VAS dalam mengobservasi intensitas nyeri dimana dalam penggunaan VAS ini perlu kemampuan dan tingkat ketelitian yang cukup tinggi agar tidak terjadinya kesalahan atau bias. Purwati (2018) penelitiannya hanya menggunakan satu kelompok eksperimen, akan lebih baik jika ada kelompok pembanding agar dapat dilihat perbedaan yang didapatkan dari kedua intervensi.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis dari enam artikel bahwa sebanyak 162 orang (65,85%) adalah berusia  $\geq 17$  tahun, sedangkan kategori usia  $<17$  tahun sebanyak 54 orang (21,95%) dan terdapat satu artikel yang melakukan penelitian pada siswi SMK namun tidak memaparkan distribusi umur secara jelas sebanyak 30 orang (12,20%). Usia responden penelitian berada dalam rentang usia remaja yakni 15-24 tahun. Menurut Depkes RI (2009) rentang umur remaja dari kategori remaja awal sampai dengan remaja akhir yaitu 12-25 tahun.

Hasil dari analisis enam artikel menggambarkan bahwa usia responden saat mengalami *menarche* adalah berumur  $\geq 12$  tahun sebanyak 85 responden (34,55%). Hal ini sesuai dengan penelitian Savitri (2019) yang memaparkan idealnya *menarche* terjadi pada usia 12-15 tahun. Dismenore merupakan rasa nyeri saat menstruasi pada perut bagian bawah yang terjadi 6 bulan sampai 2 tahun setelah *menarche* (Reeder, Martin & Griffin, 2018).

Berdasarkan skala dismenore diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami skala nyeri sedang (4-6) sebanyak 63 orang (25,61%). Namun, ada sebanyak 27 orang (10,98%) yang mengalami dismenore berat. Dalam analisis artikel didapatkan bahwa skala nyeri yang paling banyak dirasakan responden yaitu pada skala sedang (4-6). Pada rentang skala nyeri sedang - berat (4-9) inilah dapat

diberikan terapi atau obat karena pada rentang skala nyeri ini nyeri yang dirasakan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan membutuhkan obat atau terapi untuk mengurangi nyerinya (Prasetyo, 2010).

Hasil dari 6 artikel yang *direview* terdapat 2 artikel yang membahas tentang efektifitas murottal Al-Qur'an terhadap dismenore pada remaja putri. Hasil penelitian Septianingrum (2019) menunjukkan bahwa murottal Al-Qur'an yang diberikan selama 15 menit dapat menurunkan dismenore dari rentang skala 3-9 berubah menjadi rentang skala 0,2-5. Hasil dari penelitian Indrawati (2019) pemberian murottal Al-Qur'an dengan surat Ar-Rahman dapat menurunkan intensitas nyeri dismenore dari rentang skala 4-8 menjadi 1-7. Murottal Al-Qur'an dapat memberikan efek menenangkan, membuat tubuh rileks bahkan hanya dengan sekali mendengarkan. Hal ini sejalan dengan penelitian Prastiwi (2017) bahwa pemberian terapi murottal Al-Qur'an pada 30 responden didapatkan hasil uji statistik *asympt.sig (2 tailed)* adalah 0,000 (<0,005) sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi murottal berpengaruh terhadap perubahan tingkat dismenore primer.

Hasil analisis dari 6 artikel yang *direview* terdapat 3 artikel yang membahas tentang aromaterapi lavender terhadap dismenore pada remaja putri. Hasil penelitian Bakhtshirin (2015) menunjukkan bahwa

aromaterapi lavender dapat secara efektif menurunkan dismenore dari rata-rata nyeri 7,36 menjadi 3,54. Purwati (2018) juga menjelaskan yang sama bahwa pemijatan dengan aromaterapi lavender dapat menurunkan intensitas dismenore dari rentang skala nyeri 1-9 turun menjadi 0-6. Penelitian Yunianingrum (2018) mendapatkan hasil aromaterapi lavender dengan teknik inhalasi dapat menurunkan dismenore dari rata-rata nyeri yang dirasakan 5,95 turun menjadi 4,77. Hasil dari ketiga artikel tersebut dapat disimpulkan bahwa aromaterapi lavender efektif dalam penurunan dismenore. Hal ini karena pemberian aromaterapi lavender akan merangsang aktivitas sel-sel otak sebagai zat penenang. Hal ini sejalan dengan penelitian Misfonica (2019) tentang efektifitas aromaterapi lavender terhadap tingkat nyeri pada pasien pasca operasi *sectio caesarea* pada 15 responden.

Hasil analisis dari 6 artikel yang *direview* terdapat 1 artikel yang membahas tentang terapi murottal Al-Qur'an dan aromaterapi lavender terhadap dismenore pada remaja putri. Penelitian Rahmah (2019) menunjukkan adanya pengaruh pemberian terapi murottal Al-Qur'an dengan surat Ar-Rahman dan aromaterapi lavender terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore dari rata-ratanya 5,40 berubah menjadi 2,90. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kombinasi murottal Al-Qur'an dan aromaterapi lavender dapat

semakin membantu meringankan nyeri dismenore.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil *literature review* dari 6 artikel penelitian dengan topik efektifitas murottal Al-Qur'an dan aromaterapi lavender terhadap dismenore pada remaja putri, dapat diambil kesimpulan bahwa semua artikel melakukan penelitian kepada remaja putri yang mengalami dismenoreia dengan rentang usia 15-24 tahun dan rata-rata nyeri yang dirasakan oleh responden berada pada skala sedang. Dari 6 artikel yang *direview* dapat diambil kesimpulan bahwa murottal Al-Qur'an dan aromaterapi lavender efektif terhadap penurunan dismenore pada remaja putri.

## SARAN

Hasil dari *literatur review* ini diharapkan tidak hanya menjadi *evidence based* bagi peneliti selanjutnya tetapi hasil *literature review* ini dapat diterapkan oleh remaja putri yang mengalami dismenore dan dapat dijadikan salah satu terapi alternatif atau pengobatan non-farmakologis yang dapat digunakan untuk menurunkan nyeri haid.

## DAFTAR PUSTAKA

Acheampong, K., Baffour-Awuah, D., Ganu, D., Appiah, S., Pan, X., Kaminga, A., & Liu, A. (2019). *Prevalence and predictors of dysmenorrhea, Its effect, and coping mechanisms among adolescents in Shai Osudoku District,*

*Ghana. Obstetrics and Gynecology International, 2019, 1–7. doi:10.1155/2019/5834159.*

Ali, et al. (2015). *Aromatherapy.* Jakarta: PT Gramedia Pustaka

Andarmoyo, S. (2013). *Konsep dan proses keperawatan nyeri.* Jogjakarta: Ar-Ruzz Media

Anurogo, D., & Wulandari, A. (2011). *Cara jitu untuk mengurangi nyeri haid.* Yogyakarta: Andi

Asmadi. (2012). *Teknik prosedural keperawatan: Konsep anak dan aplikasi kebutuhan dasar klien.* Salemba Medika: Jakarta

Bakhtshirin, F. (2015). The effect of aromatherapy massage with lavender oil on severity of primary dysmenorrhea in Arsanjan student. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research, 20(1), 156-160*

Calis, K. A. (2015). *Dysmenorrhea.* Diakses tanggal 12 April 2022 dari <http://emedicine.medscape.com/article/253812-overview/>

Departemen Kesehatan RI. (2009). Kategori usia. Dalam <Http://kategori-umur-menurut-Depkes RI.html>. Diakses Pada Tanggal 2 Juli 2020

Ihsan, A. (2015). Efektivitas terapi murottal terhadap perubahan tingkat dismenore pada mahasiswi program studi keperawatan universitas tanjungpura angkatan 2013. Diperoleh pada tanggal 9 September 2019 dari <https://www.e-jurnal.com/2015/12/efektivitas-terapi-murottal-terhadap.html>

Indrawati. (2019). Efektifitas terapi murottal terhadap nyeri dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 2 Bangkinang Kota tahun 2019. *Jurnal Ners, 3(2), 32-38*

Judha, M., Sudarti., & Fauziah, A. (2012). *Teori pengukuran nyeri dan nyeri persalinan.* Yogyakarta: Nuha Medika

Lowdermilk, D. L., Perry Shanon E., Chasion Kitty. (2013). *Buku keperawatan maternitas edisi 8 – Buku 2, penerjemah: dr. Felicia sidharta & dr. Anesia tania.* Elsevier (Singapura) Pte

- Ltd. Salemba Medika
- Misfonica, D. (2019). Efektivitas aromaterapi lavender terhadap tingkat nyeri pada pasien pasca operasi sectio caesarea di RS kusuma ungaran. D4 thesis, Universitas Ngudi Waluyo. Diakses pada tanggal 10 Mei 2020
- Ningsih. (2013). Efektifitas paket pereda terhadap intensitas nyeri pada remaja dengan dismenore di SMAN kecamatan curup (tesis). Jakarta: Universitas Indonesia. Diperoleh pada tanggal 20 Desember 2019 dari [lib.ui.ac.id/file?file=digital/20282111-T-Ratna Ningsih .pdf](http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20282111-T-Ratna Ningsih .pdf)
- Potter & Perry. (2010). *Fundamental keperawatan, Volume 1 & 2, ed. 7*. Jakarta: Salemba Medika
- Prasetyo, S. N. (2010). *Konsep dan proses keperawatan nyeri*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Prastiwi, Y. (2017). Pengaruh alunan murottal terhadap intensitas nyeri dismenore primer pada siswi aliyah di Pondok Pesantren Assalafiyah Mlangi Yogyakarta. Diperoleh pada tanggal 22 Oktober 2019 dari <http://lib.unisayogya.ac.id>
- Purwati, Y. (2018). The effectiveness of effleurage massage using lavender aromatherapy for menstrual pain relief. *Journal of Health, Medicine and Nursing An International Peer-reviewed Journal*, 49
- Rahmah, A. M., & Astuti. Y. (2019). Pengaruh terapi murottal dan aromaterapi terhadap intensitas dismenore pada mahasiswi keperawatan. *Indonesian Journal of Nursing Practices*, 11(3), 1-8
- Reeder, S.J., L.L., & Griffin, D.B. (2018). *Keperawatan maternitas: Kesehatan wanita, bayi & keluarga edisi 18 vol.1*. Jakarta: EGC
- Septianingrum, Y et al. (2019). The effect of murottal qur'an on menstrual pain in nursing student of universitas nahdlatul ulama Surabaya. *Jurnal Nurse and Health*, 8(1), 8-15
- Sharma, S. (2009). *Buku pegangan yang mengungkapkan secara ringkas rahasia aromaterapi*. Tangerang : Karisma
- Siswantinah. (2013). Pengaruh terapi murottal terhadap kecemasan pasien gagal ginjal kronik yang dilakukan tindakan hemodialisa di rsud kraton kabupaten pekalongan. *Jurnal Universitas Muhammad Semarang*.
- Sukarni, K., & Wahyu, P. (2013). *Buku ajar keperawatan maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Wisudawati, E. R., Djuria, S. A., Erita, Puspitasari, P. I., & Gunadi, A. (2014). Efektifitas senam dismenore dengan teknik relaksasi terapi murottal untuk mengurangi dismenore. Diperoleh pada tanggal 10 Oktober 2019
- Wulandari, A. (2018). Gambaran kejadian dan manajemen dismenore pada remaja putri di kecamatan lima puluh kota pekanbaru. *JOM Fkp*, 5 (2), 468-476
- Yunianingrum, E et al (2018). The effect of warm compress and aromatherapy lavender to decreasing pain pn primary dysmenorrhea. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 12 (1), 39