

**EFEKTIVITAS KOMBINASI  
TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN DAN *ABDOMINAL STRETCHING*  
*EXERCISE* UNTUK MENGURANGI NYERI HAID PADA REMAJA**

**SKRIPSI  
EVIDENCE BASED NURSING**



Oleh:

**Anggi Aprilia Hayati**

**NIM. 302017004**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS 'AISYIYAH BANDUNG  
2021**

**EFEKTIVITAS KOMBINASI TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN DAN  
ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE UNTUK MENGURANGI NYERI  
HAID PADA REMAJA**

**SKRIPSI**

*Diajukan untuk Menyelesaikan Pendidikan Program Studi Sarjana Keperawatan  
Universitas 'Aisyiyah Bandung*



Oleh:

**Anggi Aprilia Hayati**

**NIM. 302017004**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS 'AISYIAH BANDUNG  
2021**

**LEMBAR PERSETUJUAN  
ANGGI APRILIA HAYATI**

**NIM. 302017004**

**EFEKTIVITAS KOMBINASI TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN DAN  
*ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE* UNTUK MENGURANGI NYERI  
HAID PADA REMAJA**

Skripsi Ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan

Pada Seminar Proposal

Tanggal 07 Mei 2021

Oleh :

Pembimbing Utama



**Popy Siti Aisyah, M.Kep**

NPP. 2009250984029

Pembimbing Pendamping



**Inggriane Puspita Dewi, M.Kep**

NPP. 1999020874006

## LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul :  
**EFEKTIVITAS KOMBINASI TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN DAN  
ABDOMINAL STRETCHING EXERCISE UNTUK MENGURANGI NYERI  
HAID PADA REMAJA**

Disusun Oleh :  
**ANGGI APRILIA HAYATI**  
**NIM. 302017004**

Telah disetujui dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Sidang Skripsi  
Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Kesehatan  
Universitas 'Aisyiyah Bandung  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima  
Bandung, 04 Agustus 2021

Penguji I



---

**Ns. Ariani Fatmawati,**  
**S.Kep.,M.Kep.,Sp.Kep.Mat**

Penguji II



---

**Hayinah Rahayu,M.Pd**

Pembimbing Utama



---

**Popy Siti Aisyah, M.Kep**

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Anggi Aprilia Hayati  
NIM : 302017004  
Program Studi : Sarjana Keperawatan

Dengan ini menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiarisme atau penjiplakan/ pengambilan karangan, pendapat atau karya orang lain dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul :

**“Efektivitas Kombinasi Terapi Murottal Al-Qur’an Dan *Abdominal Stretching Exercise* Untuk Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri”**

Apabila suatu saat nanti saya terbukti melakukan plagiatisme, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun demi menegakkan integritas akademik di institusi ini.

Bandung, 04 Agustus 2021

Yang membuat pernyataan,



Anggi Aprilia Hayati

NIM. 302017004

## **MOTO DAN PERSEMBAHAN**

### **Moto**

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”  
(Q.S Al-Baqarah:286)

“Brangsiapa menempuh jalan untuk mendapatkan ilmu, Allah akan mudahkan baginya jalan menuju surga” (HR. Muslim).

### **Persembahan**

Saya persembahkan skripsi ini untuk:

1. Kedua orangtua tersayang Mama dan Bapak beserta seluruh keluarga yang telah mendukung baik dalam segi moril maupun materil. Terimakasih atas kasih sayang, do'a dan pengorbanannya.
2. Almamater Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Bandung

## KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya semata sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektivitas Terapi Kombinasi Murottal Al-Qur’an Untuk Mengurangi Nyeri Haid (*Dismenorea*) Pada Remaja Putri”.

Laporan Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) pada Program Studi Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung.

Bersama ini perkenankanlah saya mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya dengan setulus hati kepada:

1. Ns.Tia Setiawati, M.Kep.,Sp.Kep.An selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Bandung.
2. Ns.Dewi Mustikaningsih, M.Kep., selaku Wakil Ketua I Bidang Akademik Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung.
3. Dr.Sitti Syabariah, S.Kp.,Ms.Biomed selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Bandung.
4. Ns.Angga Wilandika, M.Kep., selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung.
5. Ns.Poppy Siti Aisyah, M.Kep sebagai pembimbing utama yang selalu sabar dalam membimbing penulis dan senantiasa memberikan waktu untuk

memberikan arahan, dukungan dan selalu memberi motivasi untuk penulis bisa menyelesaikan laporan akhir ini tepat waktu.

6. Ns.Inggriane Puspita Dewi, M.Kep selaku koordinator skripsi dan sebagai pembimbing II yang selalu memberi arahan dan koreksi sehingga penulis bisa mengerjakan proposal ini sesuai dengan aturan yang telah ditetapkan.
7. Untuk keluarga saya, orangtua saya Bp.Barnas dan Ibu Yuyun juga kakak-kakak saya Resma Gustiana, Priya Rohana Putra, Sansan Santika S.E, yang selalu memberi semangat dan membantu secara finansial untuk saya.
8. Untuk teman teman S1 Keperawatan angkatan 2017 yang sudah saya anggap sebagai keluarga sendiri.
9. Untuk sahabat saya Astri Indriyani, Gina Fadillah, Shofia Nailah, Dian Anisa Ilma, Irra Choerunnisa, Ika Kartika Candra yang sedang berjuang bersama-sama, selalu membantu jika ada kesulitan dan selalu memberikan semangat.

Penulis menyadari berbagai kekurangan yang masih ada dalam sistematika penulisan maupun isi dari skripsi penelitian ini, maka dari itu penulis mengucapkan terimakasih apabila ada kritik dan saran yang membangun sehingga dapat menyempurnakan skripsi ini.



Akhir kata, semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat untuk banyak pihak sehingga dapat menyumbangkan pengetahuan demi tercapainya tenaga kesehatan yang profesional dan islami.

Wa'alaikumsalam Warahmatullahi Wabarakatuh.

Bandung, 04 Agustus 2021  
Penulis

Anggi Aprilia Hayati

## ABSTRAK

Anggi Aprilia Hayati  
302017004

### **Efektivitas Kombinasi Terapi Murottal Al-Qur'an Dan *Abdominal Stretching Exercise* Untuk Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri**

V; 2021 ; 79 halaman; 8 tabel; 1 bagan; lampiran

Masa remaja merupakan proses transisi dari pubertas ke dewasa dan pada periode ini terjadi peristiwa yang dinamakan pubertas. Menstruasi pertama (*menarche*) merupakan proses pematangan seksual pada masa pubertas, dan saat remaja mengalami menstruasi sering terjadi ketakutan dan timbul berbagai keluhan seperti nyeri haid. Angka kejadian dismenore di dunia sangat besar, rata-rata lebih dari 50% perempuan di dunia mengalaminya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektivitasan kombinasi terapi murottal al-qur'an dan *abdominal stretching exercise* untuk mengurangi nyeri haid pada remaja putri. Metode yang digunakan adalah *Quasi Experiment* dengan *One Group Pretest-Posttest*. Penelusuran *database* dilakukan melalui *Google Scholar, Pubmed dan Proquest* (tahun 2016-2021). Hasil analisis kedelapan artikel berdasarkan kaidah *Validity, Importancy and Applicability* (VIA) yang ditelaha ditemukan bahwa kombinasi terapi murottal al-qur'an dan *abdominal stretching exercise* dapat mengeluarkan hormon endorpin yang bisa menimbulkan efek relaksasi sehingga dapat menurunkan nyeri haid. Disarankan untuk responden atau tenaga kesehatan dapat memberikan/ melakukan intervensi ini.

Kata Kunci : *Abdominal Stretching Exercise*, Dismenor, Murottal Al-Qur'an,

Kepustaka:28buah(2014-2021)

## ABSTRACT

Anggi Aprilia Hayati  
302017004

*The Effectiveness Of Combination Of Murottal Qur'an Therapy And Abdominal Stretching Exercise Dysmenorrhea On Adolescent Women*

*V; 2021 ; 79 pages; 8 tables; 1 chart; attachment*

*Adolescence is a process of transition from adulthood and this period occurs which results in puberty. The first menstruation (menarche) is a process of sexual maturation at puberty, and when adolescents experience menstruation, menstruation often occurs and various complaints such as menstrual pain arise. The incidence of dysmenorrhea in the world is very large, on average more than 50% of women in the world experience it. This study aims to determine the effectiveness of the combination of murrotal Al-Qur'an therapy and abdominal stretching exercises to reduce menstrual pain in adolescent girls. The method used a Quasi Experiment with One Group Pretest-Posttest. Database searches were carried out through Google Scholar, Pubmed and Proquest (2016-2021). The results of the analysis of the eight articles are based on the discovery of the Validity, Importance and Applicability (VIA) relaxation technique which has been studied that the combination of murottal al-qur'an therapy and abdominal stretching exercises can release endorphins which can have an effect that can dysmenorrhea. It is recommended that respondents or health workers can provide or carry out this intervention.*

*Keywords: abdominal stretching exercise, dysmenorrhea, Murottal Al-Qur'an Work of literature :28 (2014-2021)*

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	i
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	ii
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	iii
<b>MOTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	iv
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	v
<b>ABSTRAK</b> .....	viii
<b>ABSTRACT</b> .....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah .....	8
C. Tujuan.....	8
D. Manfaat Literatur Riview dengan EBN.....	9
<b>BAB II METODE</b> .....	10
A. Pencarian Literatur .....	10
B. Kata Kunci.....	10
C. Kriteria Inklusi dan Eksklusi .....	11
D. Seleksi Studi dan Penelitian Kualitas .....	13
E. Penilaian Kualitas .....	16
<b>BAB III HASIL</b> .....	17
<b>BAB IV PEMBAHASAN</b> .....	48
A. Efektivitas Kombinasi Terapi Murottal Al-Qur'an Dan <i>Abdominal Stretching Exercise</i> Untuk Mengurangi Nyeri Haid Pada Remaja Putri .....	48
B. Standar Operasional Prosedur Kombinasi Murottal Al-Qur'an dan <i>Abdominal Stretching Exercise</i> .....	52
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	55

A. Kesimpulan.....	55
B. Saran.....	55

**DAFTAR PUSTAKA**

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kriteria Inklusi dan Eksklusi .....	12
Tabel 2. 2 Artikel Pencarian.....	15
Tabel 2. 3 Kaidah VIA .....	17
Tabel 2. 4 Definisi Kombinasi Murattal Al-Qur'an dan <i>Abdominal Stretching Exercise</i> .....	41
Tabel 2. 5 Karakteristik Responden .....	42
Tabel 2. 6 SOP Kombinasi Murattal Al-Qur'an dan <i>Abdominal Stretching Exercise</i> .....	43
Tabel 2. 7 Seberapa Efektif Kombinasi Murattal Al-Qur'an dan <i>Abdominal Stretching Exercise</i> .....	45
Tabel 2. 8 SOP Kombinasi Murottal Al-Qur'an dan <i>Abdominal Stretching Exercise</i> .....	52

## DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 .....	14
------------------	----

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup

Lampiran 2 Kegiatan Bimbingan Tugas Akhir

Lampiran 3 Hasil Cek Plagiasi

Lampiran 4 Permohonan Penguji Sidang Skripsi



## DAFTAR PUSTAKA

- Amal, A. A. dkk. (2020). Murottal Therapy And Finger Handled Relaxation On Adolescent With Dysminorrhea. *Jurnal Kesehatan*, 13. <https://doi.org/10.24252/kesehatan.v1i1.17722>
- Andriyani, S. (2016). Gambaran Pengetahuan Remaja Madya (13-15 Tahun) Tentang Dysmenorrhea Di SMPN 29 Kota Bandung. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 2(2), 115–121.
- Azma,A. (2018). Pengaruh Pemberian Latihan *Abdominal Stretching* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Disminore) Pada Remaja Putri Stikes Madani Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 9(2).
- BKKBN. (2015). *Siapa itu Remaja*. <https://flipbook.bkkbn.go.id/index.php/flipbook/show/TFL-4396-182507-084156>
- Dewi, Z. (2019). *Lemak Tubuh Memicu Menstruasi Dini*.
- Faridah, et al. (2019). Pengaruh Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26751/jikk.v9i2.437>
- Fatmawati, D. S. (2021). Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Dismenore Menggunakan Terapi Murottal. *Ners Muda*, 2(1), 24–29.
- Heryani, R. dkk. (2017). Efektivitas Pemberian Terapi Musik (Mozart) Dan Back Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Dysmenorrhea Primer. *Jurnal Ipteks Terapan*, 11, 283–288.
- Indrawati. dkk. (2019). Efektivitas Terapi Murottal Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 2 Bangkinang Kota. *Jurnal Ners*, 3(2), 32-38.
- Ismaningsih, D. (2019). Edukasi Pemberian Stretching dan Neuromuskular Taping Dalam Mengurangi Nyeri Haid Primer (Dismenore Primer) Pada Remaja Putri. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 2(2), 76–81.
- Kemenkes, R. (2016). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2016*. Kemenkes RI.
- Larasati, T. dkk. (2016). Dismenore Primer dan Faktor Risiko Dismenore Primer pada Remaja. *Majority*, 5(3).
- Lestari, H. dkk. (2019). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Perubahan Skala Nyeri Haid (Dismenore) Pada Siswi Kelas X, XI dan XII MA ASY-SYAFI'IAH Bendung Desa Kilang Kecamatan Montong Gading Kabupaten Lombok Timur Tahun 2017. *Prima*, 5, 69–74.
- Maratun Nida, R. dkk. (2016). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap

- Penurunan Nyeri Dismenore Pada Siswi Kelas XI SMK Muhammadiyah Watukelir Sukoharjo. *Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 1(2), 100–144.
- Muhidin, D. (2016). Pengaruh Murottal Ar-Rahman Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Madiun* \, 3, 38–43.
- Natalia, W. dkk. (2020). Perbandingan Efektivitas Terapi Akupresur Sanyinjiao Point dengan Teknik Relaksasi Nafas dalam untuk Menurunkan Nyeri Menstruasi pada Putri Remaja di Pesantren Asshiddiqiyah 3 Karawang. *JSK*, 5(3).
- Nikmah, A.N (2018). Pengaruh *Abdominal Stretching* Terhadap Perubahan Nyeri Dismenorea Primer Pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan*, 4(3), 119-123.
- Nisa, Q.C (2018). *The Effect Of Murattal To Relieve Dysmenorrhea Pain In Female Students*. *JMRCH*, 1(1), 109-117.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* (4th ed.). Salemba Medika.
- Pramita, N. dkk. (2019). Pengaruh Abdominal Stetching Exercise Dengan Lantunan Ayat Suci Al-Qur'an Terhadap Skala Nyeri Haid (Dismenore) Pada Remaja Di Panti Asuhan Darul Ulum Yogyakarta. *Jurnal Medika Respati*\, 14.
- Prastiwi. (2017). Pengaruh Alunan Murottal Terhadap Intensita Nyeri Dismenore Primer Pada Siswi Aliyah di Pondok Pesantren As Salafiyah Mlangi Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*.
- Rahmah, A. M. dkk. (2019). Pengaruh Terapi Murottal dan Aromaterapi Terhadap Intensitas Dismenore pada Mahasiwi Keperawatan. *Indonesian Journal of Nursing Practices*, 3.
- Rilla E.V., D. (2014). Terapi Murottal Efektifitas Menurunkan Tingkat Nyeri Dibanding Terapi Musik Pada Pasien Pascabedah. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 17(2), 78–80.
- Sari, D. N. A. dkk. (2021). Kombinasi Abdominal Stetching Exercis Dengan Muratal Al-Qur'an Lebih Efektif Menurunkan Nyeri Dismenore Pada Remaja Dibandingkan Kombinasi William's Flexion Exercise Dengan Muratal Al-Qur'an. *Jurnal Ilmiah Permas*, 11, 19–26.
- Septianingrum, Y. dkk. (2019). The Effect of Murottal Al-Qur'an On Menstrual Pain In Nursing Student Of Universitas Nadhalatul Ulama Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 8(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.36720/nhjk.v8i1.55>
- Susanti. (2020). Perbandingan Boolean Model Dan Vector Space Model Dalam Pencarian Dokumen Teks. *Jurnal Teknologi Informasi & Komunikasi*, 11(2), 268–277. <https://doi.org/doi.org/10.31849/digitalzone.v11i2.4168>
- Syaiful, Y. (2018). Abdominal Stretching Exercise Menurunkan Intensitas Dismenorea Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(1).
- WHO. (2016). *The Incidece of Dysmenorrhea*. [http://www.who.int/topics/womens\\_health/en](http://www.who.int/topics/womens_health/en).